

8.b**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu/modułu:	Wychowanie Fizyczne – FITNESS
Nazwa angielska:	Physical Education - FITNESS
Kierunek studiów:	Dietetyka
w zakresie:	Dietoprofilaktyka i dietoterapia/Dietetyka w rekreacji
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów	praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedrą Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
Prowadzący przedmiot:	
Status przedmiotu:	do wyboru

I. Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
1	-	30	-	30	0

II. Cel przedmiotu:

- C1 Utrzymywanie możliwie najwyższego poziomu sprawności fizycznej.
 C2 Student zna różne formy aktywności związane z rekreacją, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.
 C3 Opanowanie umiejętności samodoskonalenia sprawności motorycznej. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współczwiczących w trakcie uprawiania różnych form aktywności ruchowej.

III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej; brak przeciwwskazań medycznych do ćwiczeń;

IV. Oczekiwane efekty uczenia się:

- EU1 Zna różne formy aktywności ruchowej związane z rekreacją, wypoczynkiem w trosce o własne zdrowie.
 EU2 Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i aktywnym wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.
 EU3 Jest świadom odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje i grup społecznych, okazując im szacunek i troskę o ich dobro.

V. Treści programowe:

Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćwicz.1	BHP na zajęciach, regulamin sali gimnastycznej, zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu.	2
Ćwicz.2	Tworzenie prostych choreografii. Low i Hil Low.	2
Ćwicz.3	Ćwiczenia wzmacniające mm posturalne na przyrządach.	2
Ćwicz.4 -5	Ćwiczenia kształtujące siłę. Body Sculpt, TBC.	4
Ćwicz.6	Aeroboks (aerobik połączony z boksem). Tae Bo.	2
Ćwicz.7-8	Ćwiczenia wzmacniające mm NN i RR z przyborami i na przyrządach.	4
Ćwicz.9-10	Ćwiczenia z przyborami: gumy oporowe, piłki, hantle, skakanki.	4
Ćwicz.11-12	Body bulding; stretching (ćwiczenia rozciągające).	4
Ćwicz.13	Elementy crossfit w treningu siłowym.	2

Ćwicz.14	Ćwiczenia wzmacniające na piłkach fitt ball	2				
Ćwicz.15	Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha	2				
Suma godzin		30				
VI. Narzędzia dydaktyczne:						
1	Maty, materace, piłki gimnastyczne, stepy, hantle, gumy oporowe, skakanki, atlas ćwiczeń					
2	Odtwarzacz DVD i CD, płyty DVD, CD					
VII. Metody dydaktyczne:						
1	Metody podające[1], praktyczne (pokaz, instruktaż) [2], metoda zadaniowa ścisła[3]					
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)						
F1	Obserwacja bezpośrednia					
P	Test sprawności, zaangażowanie i aktywność podczas zajęć					
IX. Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		30				
Przygotowanie się do zajęć		-				
SUMA		30				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		0				
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa: Literatura podstawowa: 1. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2009 2. Boyle M. (przekład Podolecka N., Ziewiec A.: Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Wyd. Galaktyka Łódź 2019						
Literatura uzupełniająca: 1. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa. 2. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I. Wrocław 1995 3. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. II. Wrocław 1997						
XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metoda dydaktyczna	Sposób oceny
EU1	K_U_21,	C1,C2,C3	2-15	1,2	1,2,3	F, P
EU2	K_U_21, K_K_05	C1,C2,C3	1 -15	1,2	1,2,3	F, P
EU3	K_W_20	C1,C2,C3	2-15	1,2	1,2,3	F
XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ						
Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady oceniania i zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.						
XIII Dodatkowe informacje o przedmiocie						
Zajęcia odbywają się w hali sportowej KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć Terminy konsultacji podawane sa na pierwszych zajeciach.						

Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT