

Nazwa przedmiotu/modułu:			Wychowanie fizyczne-Fitness				
Nazwa angielska:			Fitness				
Kierunek studiów:			Filologia o profilu filologia germańska – od podstaw - z realioznawstwem				
Poziom studiów:			Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów:			Praktyczny				
Jednostka prowadząca:			Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych, Zakład Wychowania Fizycznego				
Prowadzący przedmiot:							
I Formy zajęć, liczba godzin							
Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	
2	-	30				30	
II Cel przedmiotu							
C1 Popularyzowanie aktywności fizycznej i promocja zachowań prozdrowotnych poprzez bezpieczne uczestnictwo w rekreacji ruchowej oraz rozwijanie elementarnych umiejętności ruchowych i wdrażanie studentów do aktywnego działania na rzecz poprawy zdrowia.							
III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:							
brak							
IV Oczekiwane efekty uczenia się							
EU Student opanował podstawowe umiejętności ruchowe umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych indywidualnych i grupowych na siłowni niezbędnych do aktywnego spędzania wolnego czasu.							
V Treści programowe:							
Forma zajęć: ćwiczenia							Liczba godzin
Ćw. 1-2	Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń i przyborów znajdujących się na siłowni, kryteria oceniania. Zapoznanie się z techniką wykonywania ćwiczeń na przyrządach i przy użyciu przyborów						8
Ćw. 3-4	Pojęcie i zadania rozgrzewki oraz ćwiczeń rozciągających w zajęciach z użyciem obciążeń.						8
Ćw. 5-9	Nauczanie i doskonalenie postaw i technik wykonania ruchu w wybranych ćwiczeniach						20

Ćw. 10-14	Trening obwodowy jako sposób pracy nad sprawnością ogólną lub jako wprowadzenie do ćwiczeń kulturowych	20
Ćw. 15	Sprawdzian praktyczny i ocena umiejętności wybranych czynności ruchowych	4
Suma godzin		60
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Materace, ławeczki, skakanki, piłki, drabinki, hantle, odważniki, sztangi, sztangielki	
2.	Kulturowy sprzęt stacjonarny.	
VII Metody dydaktyczne		
1	Problemowa	
2	Bezpośredniej celowości ruchu	
3	Naśladowczo- ścisła	
VIII Sposoby oceny , P – podsumowująca		
P	Zademonstrowanie ćwiczeń z obciążeniem w formie obwodu ćwiczebnego	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		24
SUMA		84
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		--
X Literatura podstawowa i uzupełniająca		
Literatura podstawowa:		
1. Frédéric Delavier, Atlas Treningu Siłowego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007		
2. Pavel Tsatsouline, Super Stawy, Wydawnictwo AHA, Łódź 2010		
3. Lydie Raisin, 120 ćwiczeń dla zdrowia, Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2008		
4. Brunghardt Kurt, ABS czyli mięśnie brzucha, Wydawnictwo AHA, Łódź 2008		
5. Everett Aaberg, Trening siłowy. Mechanika mięśni, Wydawnictwo AHA, Łódź 2009		
6. Marek Kruszewski, Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Wydawnictwo COS, Warszawa 2007		
7. Olivier Lafay, Trening siłowy bez sprzętu, Wydawnictwo JK, Łódź 2007		
Literatura uzupełniająca:		
1. 1. Felipe Calderon, Kulturyzacja, Wydawnictwo Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2007		
2. Aleksandra Litkowska, Marian Litkowski, Streatching A-Z Sprawność i Zdrowie, Wydawnictwo Aleksandra, Łódź 2007		

3.J Skubisz-Dąbrowska, Ćwiczenia na klatkę piersiową, Wydawnictwo Skarbnica Wiedzy, Warszawa 2007

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	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU	FG W09, FG U09, FG K02,	C1	Ćw. 1 – 15	1,2	1,2,3	P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Zajęcia i konsultacje odbywają się w Hali Sportowej KPSW w Jeleniej Górze.