

Kod przedmiotu: 86

## 1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS

### A. Podstawowe dane

<b>Nazwa przedmiotu/zajęć</b>	Nowoczesne formy gimnastyki
<b>Kierunek studiów</b>	Fizjoterapia
<b>Poziom studiów</b>	Jednolite magisterskie
<b>Profil</b>	praktyczny
<b>Forma studiów</b>	stacjonarne
<b>Jednostka prowadząca kierunek</b>	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
<b>Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu</b>	
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	
<b>Wymagania wstępne</b>	Znajomość anatomii i fizjologii

### B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semest r	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratori a (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe / praktyczne (P)	Liczba punktów ECTS*
1	-	-	-	-	-	30	2

## 2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

<b>C1</b>	Zapoznanie z celami i zadaniami nowoczesnych form gimnastyki.
<b>C2</b>	Umiejętność przeprowadzenia zajęć grupowych.
<b>C3</b>	Zapoznanie się z różnymi formami gimnastyk.
<b>C4</b>	Znajomość zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć.
<b>C5</b>	Umiejętność doboru ćwiczeń oraz sprzętu przy przeprowadzaniu zajęć.

## 3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
<b>WIEDZA</b>			
W1	Student zna pojęcia dotyczące nowoczesnych form gimnastyki.	C.W1.	P7S_WG
W2	Student potrafi przeprowadzić zajęcia z nowoczesnych form gimnastyki.	C.W3.	P7S_WG
W3	Student rozumie cele aktywności fizycznej.	C.W4.	P7S_WG
W4	Student posiada umiejętność doboru odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń.	C.W5.	P7S_WG
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U1	Student potrafi przeprowadzić w praktyce zajęcia z nowoczesnych form gimnastyki.	A.U2.	P7S_UW
U2	Student potrafi dobrać odpowiedni sprzęt, pracować z muzyką i dbać o zachowanie bezpieczeństwa podczas zajęć.	A.U9.	P7S_UW
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K1	Student jest gotów do przeprowadzenia zajęć w sposób praktyczny.	KS2	P7S_KR
K2	Student jest gotów do odpowiedniego doboru ćwiczeń do zapotrzebowania otoczenia.	KS5	P7S_KK
K3	Student jest gotów do przeprowadzenia zajęć w sposób bezpieczny.	KS6	P7S_KO

#### 4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, pokaz, zajęcia praktyczne, piłki, stopy, maty, hantle.

#### 5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

**Warunkiem zaliczenia jest frekwencja, aktywność oraz zaliczenie praktyczne.**

Sposób oceny zaliczenia praktycznego:

student przygotowuje konspekt z wybraną metodą nowoczesnych form gimnastyki. Zadaniem jego jest przedstawienie go w praktyce podczas zajęć. Oceniany jest za:

1. Poprawność wykonania konspektu 0-3 pkt;
2. Umiejętność poprowadzenia zajęć 0-3 pkt;
3. Znajomość tematyki 0-3 pkt;
4. Umiejętność przeprowadzenia zajęć zgodnie z zasadami BHP 0-3 pkt;
5. Umiejętność zgrania grupy podczas zajęć 0-3 pkt.

Ilość uzyskanych maksymalnie punktów to 15:

15 pkt - ocena - bardzo dobry - 5,0;

14 pkt - ocena - dobry plus - 4,5;

13 pkt - ocena - dobry - 4,0;

12 pkt - ocena - dostateczny plus - 3,5;

11 pkt - ocena - dostateczny - 3,0;  
od 10 pkt - ocena - niedostateczna - 2,0.

## 6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia	<p>Wprowadzenie do przedmiotu. nauka podstawowych pojęć z nowoczesnych form gimnastyki. Podstawy bezpieczeństwa na sali gimnastyczne. Podział lekcji na rozgrzewkę, część główną i rozluźnienie;</p> <p>Fitball, small ball - historia, cele i rodzaje ćwiczeń;</p> <p>Gumy ( mini bandy, long bandy, floss bandy ) - cele i zastosowanie sprzętu;</p> <p>Wałki - cele i sposoby rolowania;</p> <p>Ćwiczenia z obciążeniem. Rodzaje obciążeń. Prawidłowa praca ze sprzętem;</p> <p>Półpiłki równoważne i dyski sensomotoryczne. Przeznaczenie i nauka ćwiczeń;</p> <p>Yoga - filozofia, nauka podstawowej terminologii;</p> <p>Step - historia, choreografia, nauka pracy z muzyką;</p> <p>Stretching i mobilizacje - jako ćwiczenia rehabilitacyjne na sali gimnastycznej;</p> <p>Pilates - historia i ćwiczenia;</p> <p>Trening obwodowy - rodzaje ćwiczeń i wykorzystanie ich w praktyce;</p> <p>Zumba - jako taneczna formy ruchowe;</p> <p>Crossfit - jako trening wytrzymałościowo - siłowy;</p> <p>TRX - historia oraz przykłady ćwiczeń na poszczególne partie mięśni;</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające z użyciem oporu własnego ciała.</p>
-----------	--

## 7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Kolokwium	Prezentacja multimedialna	Zaliczenie praktyczne	Egzamin pisemny/ustny
W1			X	
W2			X	
W3			X	
W4			X	
U1			X	
U2			X	
K1			X	
K2			X	
K3			X	

## 8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Anatomia w treningu siłowym i fitness; Mark Vella; Wydawnictwo Muza s.a.; Warszawa 2007
Literatura uzupełniająca	1. Wzmocnij swoje powięzi; dr Daniel Fenster; tł. Agata Parafjańczuk; Wydawnictwo Vital, 2021; 2. Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness; Krzysztof Warchoń, Agnieszka Worek; Wydawnictwo Fosze, 2021; 3. Trening pleców. Skuteczny program fitness w domu; Christa G. Tracziński, Robert S. Polster; Wydawnictwo Vemag 2020

## 9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		2

\* ostateczna liczba punktów ECTS

\*\* wartości przykładowe