

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia fitness
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Exercise Fitness
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 nabycie umiejętności racjonalnego planowania i prowadzenia zestawów ćwiczeń fitness z osobami w wieku podeszłym, ukierunkowanych na profilaktykę przed przedwczesnym starzeniem się aparatu ruchu.
- Cel2 przyswojenie przez studentów zasad, metod, form i środków treningu prozdrowotnego dla osób starszych w salach przystosowanych do różnych form fitness.
- Cel3 zapoznanie z rodzajem zajęć grupowych fitness, mających na celu zwiększenie sprawności psycho-fizyczno-społecznej seniorów.
- Cel4 umiejętność doboru ćwiczeń w zajęciach fitness osób starszych, z uwzględnieniem różnego rodzaju schorzeń związanych z podeszłym wiekiem człowieka.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 a. Bardzo dobra ogólna sprawność fizyczna b. Znajomość techniki wykonywania ćwiczeń kształtujących. c. Umiejętność wykonywania ćwiczeń realizowanych w toku gimnastyki podstawowej

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Wiedza: student ma świadomość konieczności podejmowania przez osoby starsze aktywności ruchowej w zakresie ćwiczeń fitness, zna zasady, metody, formy oraz szeroki zasób środków ruchowych możliwych do wykorzystania w zajęciach prozdrowotnych dla seniorów; zna fachową terminologię, klasyfikacje i techniki środków ćwiczeniowych wykorzystywanych w tzw. treningach nowoczesnych formach gimnastyki z osobami starszymi;
- EK2 Wiedza: Umiejętności: student potrafi zaplanować oraz przeprowadzić zajęcia o charakterze prozdrowotnym dla osób starszych; według wytycznych poszczególnych form gimnastyki potrafi wykorzystać zestawy ćwiczeń o charakterze wytrzymałościowym oraz mieszanym bez przyborów, uwzględniając ograniczenia ruchowe wynikające z wieku starczego; w sposób zindywidualizowany potrafi wybrać odpowiednie metody, formy i środki ruchowe; potrafi ocenić poziom sprawności fizycznej oraz opracować i zastosować podstawowy program kompensacyjny.
- EK3 Kompetencje społeczne: Kompetencje społeczne: student potrafi zachęcić osoby starsze do podejmowania aktywności ruchowej w zakresie fitness; poszukuje możliwych rozwiązań przełamywania barier osób starszych do podejmowania aktywności fizycznej w ramach nowoczesnych form gimnastyki; jest przekonujący poprzez prowadzenie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz zdobywania najnowszej wiedzy na temat ćwiczeń fitness.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Geneza i motywy powstania ćwiczeń fitness dla seniorów. Zasady organizacji i bezpieczeństwa zajęć fitness z osobami starszymi. Cele lekcji fitness z osobami w wieku podeszłym. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fitness dla wymienionej powyżej grupy społeczeństwa. Podział form fitness. Rola i dobór muzyki w zajęciach typu fitness z seniorami o charakterze wytrzymałościowym i mieszanym. Komunikacja werbalna i niewerbalna podczas zajęć fitness.	6



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L2	Analiza metodyki ćwiczeń fitness o niskiej intensywności z osobami starszymi. Sposoby tworzenia choreografii w zajęciach z seniorami. Sposoby doboru ćwiczeń do charakteru lekcji w grupie seniorów. Formy wytrzymałościowe o małej i średniej intensywności, Formy mieszane. Trening funkcjonalny w wieku podeszłym. Analiza techniki ćwiczeń wzmacniających bez przyborów spowalniających proces sarcopenii. Formy wzmacniające dla seniorów. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne jako środki obniżające hipertonię mięśniową. Ćwiczenia rozciągające pozwalające zachować poprawne zakresy ruchu w stawach. Ćwiczenia o niewielkim zakresie ruchu, stabilizujące mięśnie kręgosłupa. Ćwiczenia Pilatesa bez przyborów poprawiające postawę ciała. Stretching z elementami jogi i ćwiczeń elongacyjnych. Elementy zabawy w fitness grupowym jako forma integracji społecznej.	18
L3	Opanowanie poprawnej techniki ćwiczeń z zakresu fitness dla osób starszych. Rozwój siły, wytrzymałości, gibkości i koordynacji ruchowej. Opanowanie metodyki i treści nauczania w poszczególnych formach fitness osób starszych. Umiejętność właściwego doboru muzyki i ćwiczeń do charakteru lekcji. Znajomość terminologii form fitness	6
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Praca w grupach

M3 Ćwiczenia projektowe

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	2
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	8
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt zespołowy
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Aktywność na zajęciach

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	pozytywne zaliczenie sprawdzianu praktycznego
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędną do prowadzenia zajęć, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym
NA OCENĘ 4	Wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym
NA OCENĘ 5	Obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnień
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczestników zajęć. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce jedynie pobieżnie i wybiórczo.
NA OCENĘ 4	Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczestników zajęć. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie dobrym
NA OCENĘ 5	Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczestników zajęć. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy, nie prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb
NA OCENĘ 4	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb
NA OCENĘ 5	Realizuje zadania zapewniając bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, bardzo dobrze potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11, K_W12, K_W13, K_W17, K_W22	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	L1 L2 L3		F2 F1 P1
EK2	K_U08, K_U14, K_U15, K_U23	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	L1 L2 L3		F3 F2 F1 P1
EK3	K_K01, K_K08, K_K09	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	L1 L2 L3		F3 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambroży D., Ambroży A. — *Fitness w kulturze fizycznej*, Kraków, 2010, European Assosiation for Security
- 2 Kuba L., Paruzel-Dyja M. — *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, Katowice, 2010, AWF Katowice
- 3 Olex-Zarychta D. — *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, Katowice, 2009, UKiP J&D Gebka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness*, Poznań, 2002, UKiP J&D Gebka

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Dudek (kontakt: doridaudek@tlen.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: tadekawf@gmail.com)
dr Dorota Dudek (kontakt: doridaudek@tlen.pl)
dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)
dr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: hapki77@poczta.onet.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....