

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI8.NFGiF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Nowoczesne formy gimnastyki i fitnessu <i>Modern forms of gymnastics and fitness</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Justyna Kołodziejska
1.6. Kontakt	justyna.kolodziejska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	wiedza z zakresu podstaw anatomii i fizjologii; ogólna sprawność motoryczna

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenie dydaktyczne - sala fitness	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną - sprawdzian praktyczny	
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia – instruktaż, opis, pokaz, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, zajęcia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Starrett K, Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Wyd. Galaktyka. Łódź 2018. 2. Kuba L, Paruzel-Dyja M. Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wyd AWF. Katowice 2010. 3. Olex D. Fitness. Metodyka i praktyka. Wyd. GOW. Katowice 2011. 4. Plowman S, Smith D, Ormsbee M. Exercise physiology for health, fitness and performance. Wolters Kluwer Health. Philadelphia, USA 2022.
	uzupełniająca	1. Zabrocka A, Sypińska A. Fitness – nowoczesne formy gimnastyki. Wyd. AWF. Gdańsk 2015. 2. Santana J.C. Trening funkcjonalny. Wyd. DB Publishing. Warszawa 2017. 3. Gabbard C. Lifelong Motor Development. LWW, sport&exercise science. Philadelphia, USA 2022.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Umiejętność wykorzystania przez studenta nabytej wiedzy z zakresu nowoczesnych form gimnastyki i fitness. C2. Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia zajęć fitness. C3. Motywowanie studenta do stosowania ćwiczeń gimnastycznych jako środka do kształtowania postaw prozdrowotnych.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. Systematyka pozycji wyjściowych i ćwiczeń kształtujących. 2. Terminologia stosowana w fitnessie. 3. Formy wytrzymałościowe. 4. Formy wzmacniające. 5. Formy mieszane. 6. Stretching. 7. Dobór muzyki do poszczególnych form fitness. 8. Metodyka zajęć fitness. 9. Choreografia - zasady tworzenia i nauczania. 10. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć. 11. Sylwetka instruktora fitness.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę z zakresu techniki i metodyki, niezbędną do prowadzenia zajęć fitness. Zna fachową terminologię, nazewnictwo. Potrafi dobrać muzykę.	WF2P_W21 NAU2_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi opracować i poprowadzić zajęcia z wybranych form fitness, ćwiczenia wzmacniające, wytrzymałościowe i rozciągające	WF2P_U14
U02	Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie nowoczesnych form gimnastyki i fitness.	WF2P_U18
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych.	WF2P_K10

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna-konspekt lekcji*			Praca w grupie*			Inne – sprawdzian praktyczny					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01												x			x			x				x		
U01												x			x			x				x		
U02												x			x			x				x		
K01												x			x			x				x		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 61-68% punktów.
	3,5	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.
	4	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 77-84% punktów. <i>Był aktywny na zajęciach.</i>
	4,5	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów. <i>Był aktywny na zajęciach.</i>
	5	Przygotował poprawnie konspekt z wybranych form fitness według którego poprowadził zajęcia. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% punktów. <i>Był aktywny na zajęciach.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	5	10
Praca własna - Przygotowanie konspektu zajęć z wybranych form fitness	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....