

Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - fitness	16.1.0309
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)	
mgr Tomasz Kuśmierek; mgr Robert Budnik; mgr Tomasz Aftański; mgr Jolanta Malach; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Maria Dudko; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Jerzy Zarubin; mgr Bożena Zapolska; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Mariusz Kinda; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Edward Pawlun; mgr Jolanta Filipiak; mgr Iwona Dudzic; mgr Joanna Kapitańska; mgr Andrzej Cieplik; dr Henryk Wyciszekiewicz; mgr Krzysztof Kotwicki; dr Jan Patok; dr Beata Rogo	
Studia	

wydział	kierunek	stopień	tryb	specjalność	specjalizacja	semestr
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Przyroda	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Chemia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	pierwszego stopnia	stacjonarne	translatoryczna	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Logopedia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Slawistyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Wiedza o teatrze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Archeologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Etnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Historia sztuki	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika specjalna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika wczesnej edukacji	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Psychologia	jednolite studia magisterskie	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS
Formy zajęć		1
WF		
Sposób realizacji zajęć		
zajęcia w sali dydaktycznej		
Liczba godzin		
WF: 30 godz.		
Cykl dydaktyczny		
2014/2015 letni		
Status przedmiotu	Język wykładowy	
obowiązkowy	polski	
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
	Sposób zaliczenia	
	Zaliczenie (zal)	
	Formy zaliczenia	
	zaliczenie	
	Podstawowe kryteria oceny	
	Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.	
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi		
A. Wymagania formalne		
Brak wymagań		
B. Wymagania wstępne		
Brak wymagań		
Cele kształcenia		
<ul style="list-style-type: none">- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego		
Treści programowe		
<ol style="list-style-type: none">1. Nauka podstawowe kroków stosowanych w aerobiku2. Zapoznanie się z zajęciami low impact, hi-lo3. Podstawowe kroki na stepie (nazewnictwo, technika wykonania, najczęściej popełniane błędy) oraz kroki tranzycyjne.4. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę i wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek Body Ball. Zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń, najczęściej popełniane błędy.5. Praktyczne zapoznanie się z ćwiczeniami Jogi.6. Ćwiczenia metodą Pilatesa.7. Niekonwencjonalne formy zajęć relaksujących: wizualizacja, ćwiczenia oddechowe.8. Ćwiczenia rozciągające (stretching) na poszczególne grupy mięśniowe w różnych pozycjach wyjściowych.9. Ćwiczenia wzmacniające oraz aerobowe z wykorzystaniem piłek Chi Ball10. Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni z wykorzystaniem hantli.		
Wykaz literatury		
-		
Efekty uczenia się	Wiedza	
	<ul style="list-style-type: none">- student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej	
	Umiejętności	
	<ul style="list-style-type: none">- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej	
	Kompetencje społeczne (postawy)	
	<ul style="list-style-type: none">- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej	

	- pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej
Kontakt	
tomasz.kusmierrek@ug.edu.pl	