

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** ABT  
**Nazwa w języku angielskim:** ABS, BUTTOCKS AND THIGHS  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW033203  
**Grupa kursów:** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Odpowiedni ubiór i obuwie sportowe.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1 Zainteresowanie studentów kulturą fizyczną i aktywnością sportową.  
C2 Kształtowanie potrzeby aktywności ruchowej w dorosłym życiu.  
C3 Poprawa sylwetki – wzmacnianie mięśni brzucha, ud i pośladków.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

- PEK\_W01: Student zna różne rodzaje form fitness.  
PEK\_W02: Zna nazewnictwo podstawowych kroków aerobikowych.  
PEK\_W03: Zna zastosowanie takich przyborów do ćwiczeń jak: piłki rehabilitacyjne, taśmy, laski itp.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEK\_U01: Student potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.  
PEK\_U02: Student potrafi dobrać i poprawnie wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ud i pośladków.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEK\_K01: Student ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.  
PEK\_K02: Współdziała w zespole.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Organizacja zajęć. Przedstawienie warunków zaliczenia i zasad BHP. Nauka poprawnego wykonywania podstawowych ćwiczeń wzmacniających brzuch, uda i pośladki – zestaw ćw. nr 1.	2
Ćw. 2	Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających brzuch, uda i pośladki – zestaw ćw. nr 1.	2
Ćw. 3-4	Wykonywanie zestawu ćwiczeń wzmacniających nr 2.	4
Ćw. 5-6	Wykonywanie zestawu ćw. nr 3 na piłkach rehabilitacyjnych.	4
Ćw. 7-8	Wykonywanie zestawu ćwiczeń wzmacniających nr 4.	4
Ćw. 9-10	Wykonywanie zestawu ćw. nr 5 z laskami gimnastycznymi.	4
Ćw. 11	Ćwiczenia wzmacniające w obwodzie stacyjnym.	2
Ćw. 12-13	Wykonywanie zestawu ćw. nr 6 z piłkami easy ball.	4
Ćw. 14.	Wykonywanie zestawu ćw. nr 7 z taśmami gumowymi.	2
Ćw. 15	Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających w parach. Wystawienie ocen.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego. N3. Opis.

#### OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01,W02, W03	Odpowiedź ustna, demonstracja
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, test
F3	PEK_K01, K02	Obserwacja
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz oceny F1, F2 i F3		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<b>LITERATURA PODSTAWOWA:</b> [1] Delavier F.: <i>Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet</i> . Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL, 2008. ISBN 978-83-200-3712-8 [2] Traczinski C. G., Polster R. S.: <i>Brzuch, nogi, pośladki. Skuteczny program fitness</i> . Wydawnictwo Vemag 2014. ISBN 978-3-625-12381-1
<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b> Magdalena Lewandowska, <a href="mailto:magdalena.lewandowska@pwr.edu.pl">magdalena.lewandowska@pwr.edu.pl</a>