

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:**     **MODELOWANIE CIAŁA**  
**Nazwa w języku angielskim:** **BODY TUNING**  
**Profil:**                     **ogólnouczelniany, praktyczny**  
**Stopień studiów i forma:**   **I stopień, stacjonarna**  
**Rodzaj przedmiotu:**       **wybieralny, ogólnouczelniany**  
**Kod przedmiotu:**         **WFW033222**  
**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 z wychowania fizycznego szczególnie w obrębie układu krążenia, oddychania i narządów ruchu.
2. Dobry stan psychiczny i fizyczny organizmu oraz posiadanie określonego zasobu wyuczonych umiejętności ruchowych.
3. Wycucie muzyki i jej tempa.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Pozyskanie wiedzy na temat ćwiczeń modelujących ciało.  
C2: Wycucie własnego ciała, lepsza kontrola nad nim, poprawa ekonomiki ruchów, pozyskanie świadomości o własnej fizyczności.  
C3: Zapoznanie się z ćwiczeniami modelującymi poszczególne grupy mięśniowe.  
C4: Przekazanie zasad prawidłowego odżywiania, metod redukcji zbędnej tkanki tłuszczowej i przyrostu masy mięśniowej.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

- PEK\_W01: Student posiada wiedzę na temat wiadomości pozwalających przygotować organizm do głównej części zajęć z modelowania ciała.  
PEK\_W02: Student zna podstawowe ćwiczenia, mające wpływ na wymodelowanie sylwetki.  
PEK\_W03: Student posiada wiedzę na temat treningu fitness odnośnie intensywności, czasu trwania ćwiczeń, ilości serii i powtórzeń.

**Z zakresu umiejętności:**

- PEK\_U01: Student potrafi wykonać podstawowy zestaw ćwiczeń i kontrolować intensywność wysiłku.  
PEK\_U02: Student potrafi określić swoją wydolność (tętno spoczynkowe i maksymalne) a także obliczyć BMI i zawartość tkanki tłuszczowej ciała metodą impedancji bioelektrycznej.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

- PEK\_K01: Student potrafi integrować się w grupie.  
PEK\_K02: Student potrafi nawiązać kontakty towarzyskie, wymienia poglądy na temat aktywności fizycznej i akceptuje poglądy.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		<b>Liczba godzin</b>
Ćw. 1-2	Omówienie warunków zaliczenia kursu; podanie zasad BHP; omówienie programu zajęć; wprowadzenie w tematykę zajęć z modelowania ciała – ćwiczenia ogólnorozwojowe.	4
Ćw. 3	Zajęcia z hantlami – akcent na wzmocnienie obręczy barkowej, ramion i klatki piersiowej.	2
Ćw. 4-5	Piłki rehabilitacyjne – podstawy techniki ćwiczeń z piłkami, wzmacnianie mięśni nóg, pośladków, pleców, brzucha, kształtowanie równowagi mięśniowej (statycznej i dynamicznej).	4
Ćw. 6	Ćwiczenia przy użyciu taśm theraband.	2
Ćw. 7	Obciążniki na nogi – wzmacnianie mm nóg, pośladków, brzucha.	2
Ćw. 8	Ćwiczenia ze współćwiczącym.	2
Ćw. 9	Zajęcia modelujące nogi i pośladki z wykorzystaniem step'ów.	2
Ćw. 10	Zajęcia kondycyjne ze skakankami.	2
Ćw. 11	Ćwiczenia z wykorzystaniem małych piłek.	2
Ćw. 12	Obwód ćwiczebny.	2
Ćw. 13	Piłki lekarskie (2 kg) – kształtowanie siły mm klatki piersiowej, ramion, pleców, brzucha.	2
Ćw. 14	Poduszki stabilizujące – ćwiczenia równoważne i stabilizujące kręgosłup.	2
Ćw. 15	Podsumowanie semestru, podsumowanie zaliczeń.	8
	<b>Suma</b>	<b>30</b>

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Demonstracja. N2. Ćwiczenia praktyczne z zastosowaniem różnego rodzaju przyborów. N3. Wykład. N4. Metody relaksacyjne.

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, PEK_W02, W03	Prowadzenie części zajęć dydaktycznych przez studentów (demonstracja i opis ustny)
F2	PEK_U01, PEK_U02	Demonstracja umiejętności.
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i kreatywność na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA</b>
<b><u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u></b> [1] Bernatek-Brzózka Paulina: <i>Fitness dla kobiet</i> . Siedmioróg 2010. [2] Olex-Mierzejewska Dorota: <i>Fitness -teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć</i> . AWF Katowice 2002.
<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Małgorzata Kisielewska, malgorzata.kisielewska@pwr.edu.pl