

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Zajęcia z WF: Sporty do wyboru - Crossfitness

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_28_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Wychowania Fizycznego i Sportów
Całego Życia

Akademia Wychowania Fizycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Magdalena Król-Zielińska

Osoby prowadzące przedmiot:

1. mgr Jacek Świdwa
2. mgr Mikołaj Marciniak
3. mgr Natalia Madaj-Smolińska
4. dr Joanna Borowiec

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	-	15	-	-
Liczba punktów ECTS	0			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z charakterystyką treningu crossfitness.
C02	Nabycie umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń crossfitness, identyfikowania i korygowania błędów oraz metodyki nauczania ćwiczeń crossfitness

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Jest gotów do organizowania zajęć crossfitness z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	K_K06	P6S_KR
EK2	Potrafi wykonać i objaśnić podstawowe ćwiczenia crossfitness i ich warianty, zaprezentować metodykę nauczania oraz zidentyfikować i skorygować błędy w wykonaniu podstawowych ćwiczeń crossfitness.	K_U01 K_U09	P6S_UW

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zasady bezpieczeństwa prowadzenia treningu crossfitnessowego (CF). Zapoznanie się z infrastrukturą i przyrządami do ćwiczeń CF. Crossfit Games - założenia. Podstawowe ruchy funkcjonalnych w crossfitnessie: Sit up, front squat, Wall ball, clean, press, push press, push jerk. Workout of the Day (WOD).	3
ĆW2	Podstawowe ruchy funkcjonalne w crossfitnessie: Dead lift, sumo deadlift, overhead squat. Wykorzystanie Kettlebells w treningu crossfitnessowym.	3

	WOD.	
ĆW3	Wykorzystanie sztangi w treningu crossfitnessowym. WOD.	3
ĆW4	Ćwiczenia gimnastyczne w treningu crossfitnessowym. Muscle up, Pull up, Toes to bar. WOD. Programowanie treningu CF.	3
ĆW5	Realizacja wybranych programów treningowych. Zaliczenie przedmiotu.	3
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	Praktyczne ćwiczenia poparte opisem, pokazem i instruktązem prowadzącego.
M2	Zadaniowe.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do egzaminu	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	15
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena opisowa sposobu wykonywania ćwiczeń crossfitnessowych.
----	--

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie praktyczne obejmujące prezentację i/lub omówienie: - techniki wykonania wylosowanych ćwiczeń crossfitnessowych, - stosowania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń crossfitnessowych, - metodyki nauczania wybranych ćwiczeń, - identyfikacji i sposobów korygowania błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń.
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia praktycznego.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas treningu crossfitnessowego.
na ocenę 3	Student stosuje się tylko do podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń crossfitnessowych.
na ocenę 4	Student stosuje się do większości zasad bezpieczeństwa podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń crossfitnessowych.
na ocenę 5	Student przestrzega i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń crossfitnessowych.
Efekt uczenia się EK2	

na ocenę 2	Student nie potrafi poprawnie wykonać podstawowych ćwiczeń crossfitnessowych, nie potrafi zidentyfikować i skorygować błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz nie potrafi przedstawić metodyki postępowania.
na ocenę 3	Student poprawnie wykonuje tylko wybrane ćwiczenia crossfitnessowe, potrafi zidentyfikować i skorygować niektóre błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz częściowo zademonstrować i omówić postępowanie metodyczne.
na ocenę 4	Student wykonuje podstawowe ćwiczenia crossfitnessowe z niewielkimi błędami, potrafi zidentyfikować i skorygować większość błędów w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz prezentuje prawidłową metodykę nauczania wybranych ćwiczeń.
na ocenę 5	Student potrafi bezbłędnie wykonać podstawowe ćwiczenia crossfitnessowe, identyfikuje i koryguje wszystkie błędy w wykonaniu wybranych ćwiczeń oraz wykorzystuje różne warianty ćwiczeń podczas prezentacji metodyki nauczania wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem możliwości ćwiczących.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_K06	C01	ĆW1–5	M1, M2	F1, P1
EK2	K_U01 K_U09	C02	ĆW1-5	M1, M2	F1, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1.	Glassman, G. (2002–2020). <i>Podręcznik treningowy level 1</i> . CrossFit Inc.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1.	Brousal-Derval, A. (2017). <i>Metoda Cross-Treningu</i> . Aha.
2.	Murphy, T. J. (2012). <i>Inside the Box: How CrossFit Shredded the Rules, Stripped Down the Gym, and Rebuilt My Body</i> . Velopress.

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu