

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C37.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Areobik
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>wiedza z zakresu realizacji ruchowej wartości rytmicznych oraz realizacji prostych form muzycznych</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>pomieszczenie dydaktyczne - sala fitness</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>ćwiczenia: instruktaż, opis, pokaz, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, zajęcia praktyczne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<i>1. Szot Z. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. AWF Gdańsk 2002. 2. Kuba L. Paruzel-Dyja M. Fitness nowoczesne formy gimnastyki .Podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2010. 3. Olex D. Fitness. Metodyka i praktyka. GOW Katowice 2011.</i>
	uzupełniająca	<i>1. Zabrocka A. Sypińska Fitness – nowoczesne formy gimnastyki AWF Gdańsk 2015. 2. Grodzka- Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition Poznań 2002.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p><i>C1. Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć aerobiku.</i></p> <p><i>C2. Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia zajęć.</i></p> <p><i>C3. Przygotowanie studenta do tworzenia układów ruchowych typowych dla aerobiku na podstawie zdobytej wiedzy.</i></p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Przykładowe zajęcia aerobiku.</i> <i>2. Terminologia stosowana w aerobiku i kroki podstawowe.</i> <i>3. Dobór muzyki do poszczególnych rodzajów aerobiku.</i> <i>4. Rodzaje zajęć aerobiku: high impact, low impact, hi-lo combination, latino aerobik, ABS, TBC, step aerobik , stretching, callanetics.</i> <i>5. Podstawowe ćwiczenia kształtujące stosowane w zajęciach aerobiku.</i> <i>6. Ćwiczenia z przyborami.</i> <i>7. Choreografia - zasady tworzenia i nauczania.</i> <i>8. Prowadzenie prostych, podstawowych choreografii i ćwiczeń kształtujących.</i>

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 aerobiku, zna fachową terminologię, nazewnictwo, potrafi dobrać muzykę.	WF2P_W21 NAU2_W07 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie aerobiku.	WF2P_U14 NAU2_U02
U02	Potrafi zaplanować i prowadzić zajęcia podstawowych form aerobiku, ćwiczenia wzmacniające, wytrzymałościowe i rozciągające.	WF2P_U18 NAU2_U08
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 NAU2_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna – zestaw ćwiczeń*			Praca w grupie*			Inne – zaliczenie praktyczne*					
	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	...			
W01											x			x									x	
U01											x			x									x	
U02											x			x									x	
K01											x			x									x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 61-68% punktów.
	3,5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.
	4	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 77-84% punktów.
	4,5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów.
	5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% punktów.

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 i zaliczenia praktycznego	5	10
Opracowanie zestawu ćwiczeń	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)

.....