

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.F10.FA	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fitness 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>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>mgr Justyna Kołodziejska</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>mgr Justyna Kołodziejska</i>
1.9. Kontakt	<i>jkolodziejska@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>Fakultatywny - Do wyboru</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>ogólna sprawność motoryczna</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia w pomieszczeniu dydaktycznym UJK-sala fitness</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>ćwiczenia- instruktaż, opis, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, pokaz z instruktażem, zajęcia praktyczne</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olex-Mierzejewska D. (2002) <i>Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć</i>. Katowice. 2. Grodzka-Kubiak E. <i>Aerobik czy fitness</i>. DDK Edition, Poznań 2002 3. Delavier F. (2007) <i>Atlas treningu siłowego</i>. PZWL, Warszawa. 4. Juan Carlos Santana, <i>Trening funkcjonalny</i>. DB Publisching 2017. 5. Starrett Kelly, Cordoza Glen, <i>Bądź sprawny jak lampart</i>. Wyd.Galaktyka 2015.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stefaniak T. (1997) <i>Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II</i> Wrocław. 2. Ruth Arteaga Gomez <i>Ćwiczenia dla każdego. Aerobik i step</i>. (2009) Warszawa. 3. Katarzyna Matella <i>Fitness-zdrowie i uroda</i>. (2008) Toruń.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Nabycie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym, C2. Nabycie umiejętności prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki i prawidłową organizację zajęć fitness-aerobik. C3. Kształtowanie nawyku uprawiania aktywności ruchowej, w szczególności formy fitness.</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Technika wykonywania. i nazewnictwo kroków podstawowych -aerobik. 2. Kierunki i przemieszczenia stosowane w aerobiku. 3. Kombinacje kroków podstawowych. 4. Muzyka-znaczenie w lekcji fitness. Pojęcie bit, takt, fraza,blok. 5. Sygnalizacja słowna i wzrokowa-podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego. 6. Podstawowe zasady tworzenia choreografii-metodyka. 7. Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness. 8. Technika ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe. 9. Podstawowe ćwiczenia rozciągające-stretching. 10. Przygotowanie lekcji pokazowej.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego.</i>	WF1P_W02 - Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego z uwzględnieniem wszystkich układów funkcjonalnych człowieka
W02	<i>Jest świadomy zmian zachodzących w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego i w okresie powysiłkowym.</i>	WF1P_W03 - Jest świadomy funkcjonowania układów fizjologicznych organizmu człowieka podczas spoczynku, wysiłku i w okresie powysiłkowym
W03	<i>Posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki i metodyki nauczania niezbędną do prowadzenia zajęć aerobiku, zna fachową terminologię.</i>	WF1P_W22 - Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu techniki i metodyki nauczania gier zespołowych i sportów indywidualnych niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zna fachową terminologię
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie fitness-aerobik dające możliwość prawidłowej prezentacji techniki.</i>	WF1P_U02 - Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
U02	<i>Potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf w formie aerobiku.</i>	WF1P_U13 - Potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf z dyscyplin indywidualnych i zespołowych o różnej specyfice i tematyce w różnym terenie, środowisku i porze roku
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju przez całe życie.</i>	WF1P_K01 - Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
K02	<i>Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych.</i>	WF1P_K08 - Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumatycznych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - konspekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – sprawdzian praktyczny					
	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								+															+	
W02								+															+	
W03								+															+	
U01								+															+	
U02								+															+	
K01								+															+	
K02								+															+	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 60% punktów.</i>
	3,5	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 65% punktów.</i>
	4	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 75% punktów.</i>
	4,5	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 80% punktów.</i>
	5	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 90% punktów.</i>

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	
<i>Udział w ćwiczeniach*</i>	25	
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	
<i>Przygotowanie do ćwiczeń*</i>	5	
<i>Przygotowanie do sprawdzianu praktycznego*</i>	10	
<i>Zebranie materiałów do projektu*</i>	10	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....