

**KARTA PRZEDMIOTU – III ROK**  
**Rok akademicki 2021/2022**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.B/C45.FA	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b><i>Fitness areobik</i></b>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia I stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>mgr Justyna Kołodziejska</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>413496815</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>ogólna sprawność motoryczna</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

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

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego.</i>	WF1P_W01
W02	<i>Jest świadomy zmian zachodzących w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego i w okresie powysiłkowym.</i>	WF1P_W02
W03	<i>Posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki i metodyki nauczania niezbędną do prowadzenia zajęć aerobiku, zna fachową terminologię.</i>	WF1P_W18
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie fitness- aerobik dające możliwość prawidłowej prezentacji techniki.</i>	WF1P_U02
U02	<i>Potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf w formie aerobiku.</i>	WF1P_U13
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju przez całe życie.</i>	WF1P_K01
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

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

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								x													x
W02								x													x
W03								x													x
U01								x													x
U02								x													x
K01								x													x
K02								x													x

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 61-68% punktów.</i>
	3,5	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.</i>
	4	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 77-84% punktów.</i>
	4,5	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów.</i>
	5	<i>Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% 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>	<i>25</i>	<i>15</i>
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	<i>25</i>	<i>15</i>
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>35</i>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	<i>5</i>	<i>10</i>
<i>Przygotowanie do sprawdzianu praktycznego</i>	<i>10</i>	<i>15</i>
<i>Zebranie materiałów do konspektu</i>	<i>10</i>	<i>10</i>
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....