

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0114-7WF-F10-FTSAR			
Nazwa przedmiotu w języku	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">polskim</td> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><i>Fitness areobik</i></td> </tr> <tr> <td>angielskim</td> </tr> </table>	polskim	<i>Fitness areobik</i>	angielskim
polskim	<i>Fitness areobik</i>			
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>413496815</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)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>C1. <i>Nabycie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym,</i></p> <p>C2. <i>Nabycie umiejętności prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki i prawidłową organizację zajęć fitness-aerobik.</i></p> <p>C3. <i>Kształtowanie nawyku uprawiania aktywności ruchowej, w szczególności formy fitness.</i></p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Technika wykonywania. i nazewnictwo kroków podstawowych -aerobik.</i> 2. <i>Kierunki i przemieszczenia stosowane w aerobiku.</i> 3. <i>Kombinacje kroków podstawowych.</i> 4. <i>Muzyka-znaczenie w lekcji fitness. Pojęcie bit, takt, fraza,blok.</i> 5. <i>Sygnalizacja słowna i wzrokowa-podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego.</i> 6. <i>Podstawowe zasady tworzenia choreografii-metodyka.</i> 7. <i>Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness.</i>

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	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego.	WF1P_W02 - Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego z uwzględnieniem wszystkich układów funkcjonalnych człowieka
W02	Jest świadomy zmian zachodzących w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego i w okresie powysiłkowym.	WF1P_W03 - Jest świadomy funkcjonowania układów fizjologicznych organizmu człowieka podczas spoczynku, wysiłku i w okresie powysiłkowym
W03	Posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki i metodyki nauczania niezbędną do prowadzenia zajęć aerobiku, zna fachową terminologię.	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	Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie fitness-aerobik dające możliwość prawidłowej prezentacji techniki.	WF1P_U02 - Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne oraz ruchowe w zakresie sportów indywidualnych i zespołowych dające możliwość prawidłowej demonstracji
U02	Potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf w formie aerobiku.	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	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju przez całe życie.	WF1P_K01 - Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
K02	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych.	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	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 60% punktów.
	3,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 65% punktów.
	4	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 75% punktów.
	4,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 80% punktów.
	5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 90% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	
Udział w ćwiczeniach*	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do ćwiczeń*	5	
Przygotowanie do sprawdzianu praktycznego*	10	
Zebrań materiałów do projektu*	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)

.....