

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2018/2019

Kod przedmiotu	0114-7WF-F10-FTSAR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fitness areobik
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	nauczycielska
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	mgr Justyna Kołodziejska
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Justyna Kołodziejska
1.9. Kontakt	413496815

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć			ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć			zajęcia w pomieszczeniu dydaktycznym UJK-sala fitness
3.3. Forma zaliczenia zajęć			zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne			ćwiczenia- instruktaż, opis, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, pokaz z instruktażem, zajęcia praktyczne
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Olex-Mierzejewska D. (2002) Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice. 2. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002 3. Delavier F. (2007) Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa.	
	uzupełniająca	1. Stefaniak T. (1997) Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. I i II Wrocław. 2. Ruth Arteaga Gomez Ćwiczenia dla każdego. Aerobik i step. (2009) Warszawa. 3. Katarzyna Matella Fitness-zdrowie i uroda. (2008) Toruń.	

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

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.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 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	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 prosomatycznych

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			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 wykładach*		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*		
Inne (jakie?)*		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do wykładu*		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	25	
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*		
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*		
Opracowanie prezentacji multimedialnej*		
Inne (jakie?)*		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....