

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1

1. Nazwa przedmiotu:	Fakultet z wychowania fizycznego- aerobik				
2. Kod przedmiotu:	16.1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015/2016				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	I, II, III, IV				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Joanna Toniarz				
12. Grupa przedmiotów:					
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Brak wymagań wstępnych, grupa początkująca – sem. I, III Zajęcia aerobiku rekreacyjnego w semestrze II, IV, grupa na średnim poziomie zaawansowania technicznego i sprawnościowego (znajomość kroków podstawowych, ćwiczeń wzmacniających).					
16. Cel przedmiotu:					
Zapoznanie studentów z rekreacyjną formą aerobiku. Kształtowanie kondycji ogólnej organizmu, poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń. Nauczanie techniki kroków tanecznych i gimnastyczno- tanecznych. Wyrabianie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, poprzez propagowanie aerobiku jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej. Pogłębienie wiadomości dotyczących ruchu fitness, a także wpływu na organizm regularnie podejmowanej aktywności ruchowej					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podjęcie aktywności ruchowej, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej (różne formy aerobiku rekreacyjnego: step aerobik, dance aerobik, TBC).	dobranie ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści,			W_06 W_07 W_09 W_10
U	Student poznał technikę kroków tanecznych i gimnastyczno tanecznych, oraz ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe pozwalających na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe w zakresie samousprawnienia, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym, potrafi analizować i wyciągać wnioski dla celów własnych w zakresie podejmowanej aktywności	opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć	ćwiczenia Audiowizualne	U_01 U_03 U_04 U_05 U_07 U_10 U_11 U_13

	<p>ruchowej.</p> <p>Student zna technikę kroków tanecznych, gimnastyczno tanecznych, potrafi łączyć je w proste układy choreograficzne, umiejętnie stosuje i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, ma świadomość swojego ciała i jego potrzeb, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowo-rekreacyjnych, odpowiednio dla swoich potrzeb, oraz wykonywanej pracy.</p>			
K	<p>Student ma świadomość potrzeby ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, posiada przekonanie o wartości zdobytej wiedzy poruszanej podczas zajęć, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań prozdrowotnych w życiu zawodowym i prywatnym.</p> <p>Student ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia nabytych umiejętności i wiadomości poruszanych podczas zajęć.</p>			<p>K_01</p> <p>K_02</p> <p>K_03</p> <p>K_04</p> <p>K_05</p>

18. Formy i wymiar zajęć:

Ćwiczenia, 30 godzin na sem.

19. Treści kształcenia:

Nauczanie kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku i ich proste modyfikacje.
Poznanie zasad budowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku.
Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane.
Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego.
Umiejętny dobór i zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe.
Doskonalenie poznanych kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku, oraz ich modyfikacje.
Poznanie zasad konstruowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku.
Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane.
Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego, oraz wskazanie konieczności systematycznej pracy nad sobą w celu podtrzymywania kondycji organizmu.
Umiejętny dobór i właściwe zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe.

20. Egzamin:

zaliczenie z oceną

21. Literatura podstawowa:

Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010
Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002
D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005
Fidusiewicz H.: Aerobic, Warszawa 1997

22. Literatura uzupełniająca:

Kuźmińska O.:Taniec w teorii i praktyce; AWF w Poznaniu 2002
Listkowski M.: Stretching- sprawność i zdrowie, Wydawnictwo Łódź 1994
Koziełło D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne

1	Wykład			
2	Ćwiczenia	60		
3	Laboratorium			
4	Projekt			
5	Seminarium			
6	Inne/Praca własna	8 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do zaliczenia praktycznego. konsultacje)		
Suma godzin		68		
24. Suma wszystkich godzin:		ST 68	NST	25. Liczba punktów ECTS:
				ST 2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	
28. Kryteria oceniania:				
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań		
W_06 W_07 W_09 W_10	bdb	Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podjęcie aktywności ruchowej, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej (różne formy aerobiku rekreacyjnego: step aerobik, dance aerobik, TBC). bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty		
	db	Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podjęcie aktywności ruchowej, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej (różne formy aerobiku rekreacyjnego: step aerobik, dance aerobik, TBC). w sposób zadowalający przystępuje do powierzonych mu zadań dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty		
	dst	Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podjęcie aktywności ruchowej, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej (różne formy aerobiku rekreacyjnego: step aerobik, dance aerobik, TBC). z pomocą potrafi podjąć podstawowe zadania dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty		
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy w zakresie aktywności ruchowej nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej		
U_01 U_03 U_04 U_05 U_07 U_10 U_11 U_13	bdb	Student poznał technikę kroków tanecznych i gimnastyczno tanecznych, oraz ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe pozwalających na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe w zakresie samousprawnienia, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym,, potrafi analizować i wyciągać wnioski dla celów własnych w zakresie podejmowanej aktywności ruchowej.		
	db	Student zna technikę kroków tanecznych, gimnastyczno tanecznych, potrafi łączyć je w proste układy choreograficzne, umiejętnie stosuje i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, ma świadomość swojego ciała i jego potrzeb, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowo- rekreacyjnych, odpowiednio dla swoich potrzeb, oraz wykonywanej pracy.		
	dst	Student zna technikę kroków tanecznych, gimnastyczno tanecznych, potrafi łączyć je w proste układy choreograficzne, umiejętnie stosuje i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia		

		wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, ma świadomość swojego ciała i jego potrzeb, posiada dostateczne umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowo- rekreacyjnych, odpowiednio dla swoich potrzeb, oraz wykonywanej pracy.
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków
K_01 K_02 K_03 K_04 K_05	bdb	Student ma świadomość potrzeby ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, posiada przekonanie o wartości zdobytej wiedzy poruszanej podczas zajęć, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań prozdrowotnych w życiu zawodowym i prywatnym. Student ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia nabytych umiejętności i wiadomości poruszanych podczas zajęć.
	db	Student ma dobrą świadomość potrzeby ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, posiada przekonanie o wartości zdobytej wiedzy poruszanej podczas zajęć, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, potrafi odnieść w sposób zadowalający zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań prozdrowotnych w życiu zawodowym i prywatnym. Student ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia nabytych umiejętności i wiadomości poruszanych podczas zajęć.
	dst	student rozumie z pewnymi uchybieniami potrzebę ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, posiada przekonanie o wartości zdobytej wiedzy poruszanej podczas zajęć, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań prozdrowotnych w życiu zawodowym i prywatnym. Student ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia nabytych umiejętności i wiadomości poruszanych podczas zajęć. biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

.....
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:
.....
(data i podpis)