

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Fakultet z wychowania fizycznego- aerobik				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16.1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015/2016				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	Edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych				
<b>7. Profil studiów:</b>	ogólnoakademicki				
<b>8. Specjalność:</b>	wszystkie specjalności				
<b>9. Semestr:</b>	I, II, III, IV				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Joanna Toniarz				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Inne wymagania				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
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).					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
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					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
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,  opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień	zaliczenie przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć	ćwiczenia  Audiowizualne	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 odpowiednie 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	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych			U_01 U_03 U_04 U_05 U_07 U_10 U_11 U_13

	<p>wyciągać wnioski dla celów własnych w zakresie podejmowanej aktywności 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 K_02 K_03 K_04 K_05</p>
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		Ćwiczenia, 30 godzin na sem.			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
<p>Nauczanie kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku i ich proste modyfikacje.</p> <p>Poznanie zasad budowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku.</p> <p>Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane.</p> <p>Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego.</p> <p>Umiejętny dobór i zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe.</p> <p>Doskonalenie poznanych kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku, oraz ich modyfikacje.</p> <p>Poznanie zasad konstruowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku.</p> <p>Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane.</p> <p>Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego, oraz wskazanie konieczności systematycznej pracy nad sobą w celu podtrzymywania kondycji organizmu.</p> <p>Umiejętny dobór i właściwe zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe.</p>					
<b>20. Egzamin:</b>		zaliczenie z oceną			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
<p>Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010</p> <p>Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002</p> <p>D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005</p> <p>Fidusiewicz H.: Aerobic, Warszawa 1997</p>					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
<p>Kuźmińska O.:Taniec w teorii i praktyce; AWF w Poznaniu 2002</p> <p>Listkowski M.: Stretching- sprawność i zdrowie, Wydawnictwo Łódź 1994</p> <p>Kozieliński D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999</p>					

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)				
<b>Suma godzin</b>		<b>68</b>				
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>		<b>ST</b>	<b>NST</b>	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>		<b>ST</b> <b>NST</b>
		68				2
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>		2		<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>		
<b>28. Kryteria oceniania:</b>						
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań				
W_06 W_07 W_09 W_10	bdb	Student <b>wie</b> 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). <b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty				
	db	Student <b>wie</b> 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 <b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty				
	dst	Student <b>wie</b> 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 <b>dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty				
	ndst	student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy w zakresie aktywności ruchowej <b>nie zna</b> 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 <b>dostateczne</b> 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 <b>nie potrafi</b> 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 <b>dobrą</b> 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 <b>w sposób zadowalający</b> 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 <b>rozumie z pewnymi uchybieniami</b> 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. <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby doksztalcania i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

.....  
(data i podpis prowadzącego)

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