

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Wychowanie fizyczne - aerobik			
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	FA - 13			
<b>3. Okres ważności karty:</b>	2013-2016			
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia			
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne			
<b>6. Kierunek studiów:</b>	filologia			
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny			
<b>8. Specjalność:</b>	filologia angielska			
<b>9. Semestr:</b>	3, 4			
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej			
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Joanna Toniarz			
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	Treści uzupełniające			
<b>13. Status przedmiotu:</b>	do wyboru			
<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 sprawdzenia 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).	Referat Prezentacja	Wykład Dyskusja Praca z książką Internet	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 ruchowej. 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.	Sprawdzian praktyczny	Pokaz  Objaśnienie  forma frontalna  forma indywidualna  forma zajęć w zespołach (grupowa)	U_01 U_03 U_04 U_05 U_07 U_10 U_11 U_13

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>	Ocena podsumowująca	<p>Pogadanka</p> <p>Praca z książką</p> <p>Internet</p> <p>Dyskusja</p>	<p>K_01</p> <p>K_02</p> <p>K_03</p> <p>K_04</p> <p>K_05</p>
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		Ćw (30 h + 30 h)		
<b>19. Treści kształcenia:</b>				
<p>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.</p> <p>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.</p>				
<b>20. Egzamin:</b>		z/o		
<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>Kozięłło D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999</p>				
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>				
<b>Lp.</b>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta</b>		
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>		68	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	2
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>		2	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): -</b>	0
<b>28. Uwagi:</b>				

Zatwierdzono:

mgr Joanna Toniarz.  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)