

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne - aerobik			
2. Kod przedmiotu:	FG - 13			
3. Okres ważności karty:	2013-2016			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia germańska			
9. Semestr:	3, 4			
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej			
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Joanna Toniarz			
12. Grupa przedmiotów:	Treści uzupełniające			
13. Status przedmiotu:	do wyboru			
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 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>
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
<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>				
20. Egzamin:		z/o		
21. Literatura podstawowa:				
<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>				
22. Literatura uzupełniająca:				
<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>				
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:				
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta		
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:		68	25. Liczba punktów ECTS:	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): -	0
28. Uwagi:				

Zatwierdzono:

mgr Joanna Toniarz.
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)