

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1. Nazwa przedmiotu:	Fakultet z wychowania fizycznego - aerobik			
2. Kod przedmiotu:	FSC-16, FSR-16			
3. Okres ważności karty:	2012-2015			
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia			
5. Forma studiów:	studia stacjonarne			
6. Kierunek studiów:	filologia			
7. Profil studiów:	praktyczny			
8. Specjalność:	filologia słowiańska – profil czeski filologia słowiańska – profil rosyjski			
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	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.	Ocena podsumowująca	Pogadanka	K_01 K_02 K_03 K_04 K_05
	Praca z książką		Internet	
18. Formy i wymiar zajęć:			Ćwiczenia, 30 godzin na sem.	
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:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010 2. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002 3. D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005 4. Fidusiewicz H.: Aerobic, Warszawa 1997 				
22. Literatura uzupełniająca:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuźmińska O.:Taniec w teorii i praktyce; AWF w Poznaniu 2002 2. Listkowski M.: Stretching- sprawność i zdrowie, Wydawnictwo Łódź 1994 3. Kozieliński 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		
1	Wykład			
2	Ćwiczenia	60		
3	Laboratorium			
4	Projekt			
5	Seminarium			
6	Inne/Praca własna	8		
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: 1		2	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): -	
28. Uwagi:				

Zatwierdzono:

mgr Joanna Toniarz
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)