

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C37.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Areobik
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Justyna Kołodziejska
1.6. Kontakt	justyna.kolodziejska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	wiedza z zakresu realizacji ruchowej wartości rytmicznych oraz realizacji prostych form muzycznych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	pomieszczenie dydaktyczne - sala fitness	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia: instruktaż, opis, pokaz, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, zajęcia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Szot Z. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. AWF Gdańsk 2002. 2. Kuba L, Paruzel-Dyja M. Fitness nowoczesne formy gimnastyki .Podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2010. 3. Olex D. Fitness. Metodyka i praktyka. GOW Katowice 2011.
	uzupełniająca	1. Zabrocka A. Sypińska Fitness – nowoczesne formy gimnastyki AWF Gdańsk 2015. 2. Grodzka- Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition Poznań 2002.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć aerobiku. C2. Posiadanie przez studenta umiejętności organizacyjnych do prowadzenia zajęć. C3. Przygotowanie studenta do tworzenia układów ruchowych typowych dla aerobiku na podstawie zdobytej wiedzy.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: - Przykładowe zajęcia aerobiku. - Terminologia stosowana w aerobiku i kroki podstawowe. - Dobór muzyki do poszczególnych rodzajów aerobiku. - Rodzaje zajęć aerobiku: high impact, low impact, hi-lo combination, latino aerobik, ABS, TBC, step aerobik , stretching, callanetics. - Podstawowe ćwiczenia kształtujące stosowane w zajęciach aerobiku. - Ćwiczenia z przyborami. - Choreografia - zasady tworzenia i nauczania. - Prowadzenie prostych, podstawowych choreografii i ćwiczeń kształtujących.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę z zakresu techniki i metodyki, niezbędną do prowadzenia zajęć aerobiku, zna fachową terminologię, nazewnictwo, potrafi dobrać muzykę.	WF2P_W21 NAU2_W07 NAU2_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie aerobiku.	WF2P_U14 NAU2_U02
U02	Potrafi zaplanować i prowadzić zajęcia podstawowych form aerobiku, ćwiczenia wzmacniające, wytrzymałościowe i rozciągające.	WF2P_U18 NAU2_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych.	WF2P_K10 NAU2_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna – zestaw ćwiczeń*			Praca w grupie*			Inne – zaliczenie praktyczne*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01											x			x						x	
U01											x			x						x	
U02											x			x						x	
K01											x			x						x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 61-68% punktów.
	3,5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.
	4	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 77-84% punktów.
	4,5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów.
	5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w ćwiczeniach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń i zaliczenia praktycznego	5	10
Opracowanie zestawu ćwiczeń	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....