

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C45.FA	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Fitness aerobik</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I 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	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	ogólna sprawność motoryczna

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniu dydaktycznym UJK-sala fitness	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia - instruktaż, opis, objaśnienia, warsztaty dydaktyczne, pokaz z instruktażem, zajęcia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Olex-Zarychta D. Fitness - Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. AWF. Katowice 2009. 2. Gomez R.A. Aerobik i step. Buchman. Warszawa 2015. 3. Starrett K. Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka. Warszawa 2018.
	Uzupełniająca	1. Matella K. Fitness-zdrowie i uroda. Wydawnictwo Adam Marszałek. Toruń 2008. 2. Thompson WR, Gordon NF, Pescatello LS, red. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Wolters Kluwer. Philadelphia 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: C1. Nabycie wiedzy umożliwiającej studentowi realizację postawionych celów w procesie dydaktycznym. C2. Nabycie umiejętności prowadzenia zajęć praktycznych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację nauczanej techniki i prawidłową organizację zajęć fitness-aerobik. C3. Kształtowanie nawyku uprawiania aktywności ruchowej, w szczególności formy fitness.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. Technika wykonywania. i nazewnictwo kroków podstawowych - aerobik. 2. Kierunki i przemieszczenia stosowane w aerobiku. 3. Kombinacje kroków podstawowych. 4. Muzyka-znaczenie w lekcji fitness. Pojęcie bit, takt, fraza, blok. 5. Sygnalizacja słowna i wzrokowa-podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego. 6. Podstawowe zasady tworzenia choreografii-metodyka. 7. Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness. 8. Technika ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe. 9. Podstawowe ćwiczenia rozciągające-stretching. 10. Przygotowanie lekcji pokazowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy organizmu ludzkiego.	WF1P_W01
W02	Jest świadomy zmian zachodzących w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego i w okresie powysiłkowym.	WF1P_W02
W03	Posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki i metodyki nauczania niezbędną do prowadzenia zajęć aerobiku, zna fachową terminologię.	WF1P_W18
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Posiada podstawowe umiejętności ruchowe zakresie fitness- aerobik dające możliwość prawidłowej prezentacji techniki.	WF1P_U02
U02	Potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe lekcji wf w formie aerobiku.	WF1P_U13
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju przez całe życie.	WF1P_K01
K02	Rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych.	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny [±]			Kolokwium [±]			Projekt - konspekt			Aktywność na zajęciach [±]			Praca własna [±]			Praca w grupie [±]			Inne – sprawdzian praktyczny		
	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		
W02							x												x		
W03							x												x		
U01							x												x		
U02							x												x		
K01							x												x		
K02							x												x		

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 61-68% punktów.
	3,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.
	4	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 77-84% punktów.
	4,5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów.
	5	Osiągnął zakładane efekty kształcenia w podstawowym zakresie. Przygotował poprawnie konspekt lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% punktów.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	15
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	15
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	35
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	5	10
<i>Przygotowanie do sprawdzianu praktycznego</i>	10	15
<i>Zebranie materiałów do konspektu</i>	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....