

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C37.A	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Aerobik
	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. Kuba L. Paruzel-Dyja M. Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. AWF Katowice 2010. 2. Olex D. Fitness. Metodyka i praktyka. GOW Katowice 2011. 3. R.A. Gomez Aerobik i step Wyd. Buchman 2010. 4. Głuńska-Właz J, Worek A, Warchol K. Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness. Wydawnictwo FOSZE, Kraków 2021. 5. Stenger L.A, Bladen T.L (red). ACSM's Resources for the Group Exercise Instructor, 2 nd Edition. Wolters Kluwer Health. Philadelphia, USA 2022. 6. Coulson M. The Fitness Instructor's Handbook. Bloomsbury Publishing. London, UK 2021.
	uzupełniająca	1. Zabrocka A. Sypińska Fitness – nowoczesne formy gimnastyki AWF Gdańsk 2015. 2. Frobose I. Trening bez przyrządów. Wyd. RM 2019

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1. Student posiada podstawową wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć aerobiku. C2. Student nabył umiejętności organizacyjnych do prowadzenia zajęć z zakresu aerobiku. C3. Student potrafi odpowiedzialnie i współpracując z grupą tworzyć układy ruchowe typowe dla aerobiku, uwzględniając potrzeby, możliwości i bezpieczeństwo uczestników zajęć.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: 1. Przykładowe zajęcia aerobiku. 2. Terminologia stosowana w aerobiku i kroki podstawowe. 3. Dobór muzyki do poszczególnych rodzajów aerobiku. 4. Rodzaje zajęć aerobiku: high impact, low impact, hi-lo combination, latino aerobik, ABS, TBC, step aerobik , stretching. 5. Podstawowe ćwiczenia kształtujące stosowane w zajęciach aerobiku. 6. Ćwiczenia z przyborami. 7. Choreografia - zasady tworzenia i nauczania. 8. 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	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć	Forma zajęć
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01										x	x	
U01										x	x	
U02										x	x	
K01										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. Był aktywny na zajęciach.
	4,5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 85-92% punktów. Był aktywny na zajęciach.
	5	Przygotował poprawnie zestaw ćwiczeń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 93-100% punktów. Był aktywny na zajęciach.

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)

.....