

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	AEROBIK KLASYCZNY	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 6a			CLASSIS AEROBIC	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2019/2020		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o kulturze fizycznej		
Poziom studiów		I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	[h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela WF		
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna zajęcia zorganizowane na uczelni		
Wymagania wstępne		Podstawowa znajomość form aerobiku		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		Mgr Ewa Wołoszyn		
Osoby prowadzące		Mgr Ewa Wołoszyn		
Adres strony internetowej pjo		www.uni.wiesytetradom.pl		

Adres e-mail, telefon koordynatora	e.woloszyn@uthrad.pl
------------------------------------	----------------------

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Rozwijanie aktywności fizycznej .uksztaltowanie postawy prospołecznej i prozdrowotnej.Hartowanie organizmu przygotowanie do wysiłku fizycznego.Rozwijanie zainteresowań.Promowanie zdrowego stylu życia [uswiadczenie zalet uprawiania aerobiku klasycznego.]Kształtowanie i rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych,słuchu,koncentracji,koordynacji ruchowej.Pokonywanie własnych słabości tj.niesmiałości tremy.poczucie własnej wartości czyli zdobycie pewności siebie.Nabywanie umiejętności wykonywania kroków podstawowych, figur i kroków tanecznych w choreografii.Inspirowanie do samokontroliw rozwoju układu krążenia oddechowego i kształtowaniu całego ciała.
Treści programowe:	Zapoznanie studentów z materiałami nauczania, systemem oceniania, oraz regulaminem BHP. Kształtowanie sylwetki w ćwiczeniach przy muzyce, ćwiczenia obrczy barkowej, mm brzucha, pleców, bioder, Terminologia ćwiczeń stosowanych w fitness(cardio,body&mind) Terminy okreslajace,poszczególne części lekcji,intensywność ćwiczeń, muzykę(beat,bpm,fraza muzyczna,temat,most,cardio,high impact,high low).Kształtowanie sylwetki w ćwiczeniach przy muzyce,ćw. obrczy barkowej ,biodrowej, pleców,brzuchazgodnie z bpm.Rozwijanie umiejętności rytmiczno-tanecznych ,harmonii ,piękną i estetyki ruchu.Zaznajomienie z ćwiczeniami oddechowymi ich wpływ na nasze ciało.Stretching-jako metoda skutecznego i stopniowego rozciągania naszych mięśni. Kroki bazowe a intensywność ruchu,przygotowanie organizmu do wydolności i sprawności ogólnej.Ekspresja ruchu w techniceLOW I HILO.Rozliczanie kroków bazowych w poszczególnych formach gimnastyczno-tanecznych.Zastosowanie przyborów różnych mających na celu urozmaicenie zajęć.Tworzenie choreografii własnych z wykorzystaniem kroków tanecznych.Podsumowanie i zaliczenie zajęć.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	pokazowa praktyczna sytuacyjna symulacyjna dyskusja oparta na obserwacji audiowizualna odtwórcza twórcza (wiązaną z muzyką )
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<i>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkichwymaganych efektów kształcenia określonych dla przedmiotu.Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.Sprawdzian praktycznych umiejętności.</i>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K)	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji i (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny

	jest gotów do:				
W1	ma wiedzę dotyczącą metod nauczania choreografii w aerobiku oraz umie przeprowadzić zajęcia, zna reakcję swojego organizmu na wysiłek fizyczny	K_UW01 K_UO05 K_NauW15	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U1	zna podstawowe zasady i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia, rozumie związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy własną aktywnością ruchową i sprawnością fizyczną	K_WG04 K_KK03 K_UU10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
U2	potrafi dostosować intensywność do własnych potrzeb, umie stosować ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, rozciągające i relaksacyjne w formie indywidualnych oraz grupowych zajęć z osobami w różnym wieku	K_WG03 K_NauU18 K_NauK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
K1	dostrzega znaczenie aktywności ruchowej i jej wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, potrafi współpracować w grupie wykazuje dbałość o kondycję fizyczną potrafi dbać o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć	K_UW02 K_NauK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian umiejętności praktycznych
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.: K WG01 ..., ...</i>					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
1. Ambroży T., Kaganek K. 2002. Fitness- ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji. ZG TKKF, Warszawa.
2. Aleksandrowicz J., Gumowska I. 1985. Kuchnia i medycyna. Watra, Warszawa.
3. Ambroży T. 2001. Samoobrona - podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji. UKFiS - ZG TKKF, Warszawa.
4. Ambroży D., Ambroży T. 2001. Fitness jako nowoczesne zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych i kreacja wartości ciała. Zeszyty Naukowe Nr 3/2001 pod red. W.Niemca. Problemy współczesnej turystyki i rekreacji. WSiIZ w Rzeszowie.
5. Ambroży D., Ambroży T., Sterkowicz S. 2001. Sprawność motoryczna instruktorów fitness. Zeszyty Naukowe Nr 3/2001 pod red. W.Niemca. Problemy współczesnej turystyki i rekreacji. WSiIZ w Rzeszowie.
6. Ambroży T., Ambroży D., Dyduch T. 2001. Analiza metod, zasad i sposobów treningu siłowego stosowanych u osób w różnym wieku uprawiających rekreacyjnie ćwiczenia siłowe. Uniwersytet Szczeciński.
7. Ambroży T., Ambroży D. 2002. Analiza metod, zasad i sposobów treningu siłowego stosowanych u osób uprawiających rekreacyjnie ćwiczenia siłowe. W: Biuletyn Krajowej Federacji "Sportu dla wszystkich" 3/2002. MENiS Warszawa.
8. Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T. 1995, Physical Activity Fitness and Health, International Proceedings and Consensus Statement Human Kinetics Publishers.
9. Celejowa I. 1997. Mody i diety w żywieniu. Oficyna Wydawnicza Szczepan Szymański, Warszawa.
10. Celejowa I. 2001. Żywnienie w treningu i walce sportowej. COS Warszawa.
11. Cendrowski Z. 1987. Ruch to życie. AW Varsovia.
12. Demel M. 1980. Pedagogika zdrowia. WSiP Warszawa.
13. Demel M., Humen W. 1970. Wprowadzenia do rekreacji fizycznej. Warszawa, SiT.
14. Drabik J. 1997. Promocja aktywności fizycznej. AWF Gdańsk.
15. Eurofit, 1989: Europejski test sprawności fizycznej. Przekład z j. ang.: H. Grabowski i J. Szopa. AWF, Kraków.
16. Grabowski H. 1997. Teoria fizycznej edukacji. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
17. Jasiak H. 1991. Współczesny Herkules. Sport i turystyka. Warszawa.
18. Krawczyk Z. 1995. Kultura fizyczna a styl życia. Nauki Społeczne i Medycyna, 5-6.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	...[h]	X
Udział w .... <i>Zajęciach praktycznych</i>	X	X	30[h]
Samodzielne przygotowanie się do .... <i>ćwiczeń</i>	X	37 [h]	X
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do .... <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	10 [h]	X
Udział w .... <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	4 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	12 [h]/ 0,5 ECTS	47 [h]/1ECTS	30 [h]/ 1,5 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi