



## KARTA PRZEDMIOTU

### C6. Fitness i aerobik

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Fitness i aerobik (C6)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Fitness
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny ( P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	2
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/2022
<b>Semestr:</b>	1,2
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr Paulina Fałat-Kosiek

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Przygotowanie studenta, jako przyszłego nauczyciela do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych przy muzyce z uczniami. Wykształcenie u studentów umiejętności sprawnego poruszania się w tematyce z zakresu fitnessu i aerobiku. Zapoznanie studentów z systematyką ćwiczeń, kroków aerobowych, budową choreografii, doбором muzyki, wykorzystywaniem przyborów podczas zajęć fitness. Dostarczenie wiedzy o podstawowych rodzajach fitnessu oraz metod i umiejętności ich prowadzenia.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		st. stacjonarne sem. 1-ćw. 15 godzin, sem. 2- ćw.15 godzin st. niestacjonarne sem. 1- ćw. 10 godzin, sem. 2- ćw. 10 godzin		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C6_W01	<b>Student zna i rozumie:</b> 1. podstawę programową oraz cele kształcenia i treści aerobiku na poszczególnych etapach edukacyjnych oraz kluczowe kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z aerobiku (D.1/W1)	K_W01	Ćwiczenia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć

C6_W02	2. konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące a także zasady doboru metod nauczania typowe dla aerobiku (D.1/W5).	K_W08 K_W07	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje, obserwacje lekcji	Umiejętność doboru ćwiczeń, ocena prowadzenia zajęć
C6_W03	3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia z zakresu aerobiku- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale, typowe dla aerobiku błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym (D.1/W6, D.1/W9))	K_W08 K_W07	Ćwiczenia praktyczne	Umiejętność doboru intensywności ćwiczeń i rodzaju zajęć z aerobiku
C6_W04	4. potrzebę indywidualizacji nauczania oraz formy pracy specyficzne dla aerobiku (D.1/W7)	K_W08	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć i umiejętności doboru środków dydaktycznych, dyskusja
C6_W06	5. sposoby konstruowania testów i innych narzędzi przydatnych w procesie oceny poziomu i postępów w opanowaniu umiejętności z zakresu aerobiku (D.1/W11, D.1/W12)	K_W05	Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece	Ocena opracowanych konspektów
C6_U01	<b>Student potrafi:</b> 1. nauczać elementów aerobiku z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów (D.1/U4)	K_U03	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć.
C6_U02	2. rozpoznać typowe dla aerobiku błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10)	K_U01 K_U12	Lekcja wychowania fizycznego.	Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych.
C6_U03	3. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu aerobiku aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)	K_U02	Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece.	Ocena umiejętności korygowania błędów. Ocena referatu na temat różnych form aerobiku
C6_U04	4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5)	K_U10	Ćwiczenia praktyczne. Konsultacje Ćwiczenia praktyczne.	Ocena pracy w grupie
C6_U05	5. posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu aerobiku oraz potrafi je zademonstrować	K_U04	Ćwiczenia praktyczne.	Sprawdzian praktycznych umiejętności
C6_U06	6. opracować w formie pisemnej		Samodzielna praca	

C6_U07	(wydruku) konspekt lekcji z aerobiku	K_U06	studenta,	Ocena opracowanych	
C6_U08	7. skonstruować sprawdzian służący ocenie umiejętności ucznia,. (D.1/U9)	K_U12	praca w bibliotece.	konspektów	
	8. Potrafi merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów (D.1/U8)	K_U01 K_U05	Ćwiczenia praktyczne		
C6_K01	<b>Student jest gotów do:</b> 1. adoptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów (D.1/K1)	K_K02	Ćwiczenia praktyczne. Lekcja WF	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów  Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części	
C6_K02	2. stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)	K_K09			
C6_K03	3. popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym (D.1/K2)	K_K02 K_K09	Lekcja WF		
C6_K04	4. kształtowania umiejętności współpracy uczniów w czasie zajęć aerobiku i podczas innych zadań (D.1/K5)	K_K03 K_K09	Ćwiczenia praktyczne, prowadzenie zajęć Lekcja WF		
C6_K05	5. rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia (D.1/K7)	K_K09			
C6_K06	6. kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu (D.1/K8)	K_K09 K_K01	Ćwiczenia praktyczne. Lekcja WF		
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)</b>					
<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	2	Stacjonarne		Niestacjonarne	
		I s.	II s.	I s.	II s.
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Ćwiczenia praktyczne	15	15	10	10
	Konsultacje	1	1	4	4
	<b>w sumie:</b>	16	16	14	14
	ECTS	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>B. Formy aktywności studentów w ramach</b>	Przygotowanie konspektów, referatów	2 g	2,5g	2	2,5
	Praca biblioteczna	1g	1,5g	2g	1,5
	Samodzielne przygotowanie	10g	10g	12g	12g

samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	choreografii				
	<b>w sumie:</b> ECTS	<b>13g</b> <b>0,5</b>	<b>14g</b> <b>0,5</b>	<b>16g</b> <b>0,5</b>	<b>16g</b> <b>0,5</b>
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach	15	15	10	10
	Konsultacje	1	1	4	4
	Samodzielne przygotowanie choreografii	10	10	12	12
	Przygotowanie konspektu, referatu	2	2,5g	2	2,5
	<b>w sumie:</b> ECTS	<b>28g</b> <b>1</b>	<b>28,5</b> <b>1</b>	<b>28g</b> <b>1</b>	<b>28,5</b> <b>1</b>

#### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<p><b>Semestr I</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aerobik i fitness- rodzaje, muzyka, budowa choreografii (pogadanka)</li> </ol> <p><b>Metodyka nauczania aerobiku rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów o różnym potencjale. Błędy uczniowskie i sposoby ich korygowania.</b></p> <p>Ćwiczenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moduł zajęć – LOW- Impact ( kroki, budowa układu, nazewnictwo)</li> <li>2. Moduł zajęć na stepie- Step Basic (choreografia na stepie, kroki, nazewnictwo)</li> <li>3. Praca w grupach (budowa układu, sposoby nauki poszczególnych kroków, umiejętność współpracy w grupie)</li> <li>4. Stretching – forma ćwiczeń rozciągających i rozluźniających po zajęciach aerobiku.</li> <li>5. Zapoznanie się z różnymi formami aerobiku- referaty</li> </ol> <p><b>Semestr II</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moduł zajęć aerobowych- Body Ball</li> <li>2. Moduł zajęć wzmacniających: TBC(total body conditioning)ABT ( brzuch, biodra, pośladki)</li> <li>3. Budowa konspektu- omówienie opracowania konspektu.</li> <li>4. Prowadzenie zajęć z aerobiku</li> <li>5. Pokazy i demonstracje układów</li> </ol>
	<p><b>Metody i techniki kształcenia:</b></p> <p><b>Metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne</p> <p><b>Metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów</p> <p><b>Metody eksponujące:</b> pokaz</p>

<p><b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b></p>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Przygotowanie referatu na określony temat. Właściwe opracowanie konspektów zajęć lekcyjnych o określonej tematyce. Umiejętność budowy choreografii i jej prezentacja.</p>
<p><b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b></p>	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>
<p><b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b></p>	<p>Ocena końcowa z przedmiotu (zarówno w semestrze I jak i II), jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:          Frekwencja i aktywność na zajęciach: 40%          Ocena poziomu umiejętności technicznych (prawidłowy pokaz) 30%          Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 30%</p>
<p><b>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b></p>	<p>Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja aerobiku), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami .</p>
<p><b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b></p>	<p>Posiadanie umiejętności w zakresie ćwiczeń stosowanych na zajęciach z aerobiku. Umiejętność doboru ćwiczeń i rodzaju zajęć do możliwości fizycznych uczniów.</p>
<p><b>Zalecana literatura:</b></p>	<p>1.Grodzka-Kubiak E. Fitness czy aerobik. Poznań 2002.          2.Olex- Mierzejewska D. Fitness. AWF Katowice 2002          3.Selveborn Sven A. Stretching. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.          4. Aerobic : podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych / Alicja Cichalewska, Ewa Kolarczyk, Anna Arlet Kraków : AWF , 2004          5.BKS Iyengar. Joga. PWN Warszawa , 1990.</p> <p>Literatura uzupełniająca:          1.SHAPE- miesięcznik          2. Body Life- miesięcznik          3. Life Fitness- miesięcznik          4. Brańska Żywilla Aerobik sportowy AWF Warszawa 2002.          5. Strony Internetowe o tematyce fitnessu i aerobiku.</p>