



KARTA PRZEDMIOTU

D2/13 Nowoczesne formy gimnastyki

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Nowoczesne Formy Gimnastyki D2/13
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Modern forms of gymnastics
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	2
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	3,4
Koordinator przedmiotu:	mgr Paulina Fałat-Kosiek

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów z wiedzą dotyczącą problematyki aktywności ruchowej prozdrowotnej osób w czasie wolnym oraz programowania treningu wybranych nowoczesnych form gimnastycznych indywidualnych oraz grupowych. Uzyskanie przez studentów umiejętności planowania i prowadzenia zajęć gimnastycznych celowych zorientowanych na efekt oczekiwany przez uczestnika w różnym wieku np. poprawy postawy, kondycji psychofizycznej, siły, komponentów ciała, wkodowania prawidłowego oddechu z ruchem i wzorca ruchowego.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem. 3-Wa 10 godzin, sem. 4- Wa 10 godzin st. niestacjonarne sem. 3- Wa 10 godzin, sem. 4- Wa 10 godz.			
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	Student zna i rozumie: 1. podstawę programową oraz cele	K_W01	Ćwiczenia praktyczne	Ocena prowadzenia zajęć

	kształcenia i treści aerobiku na poszczególnych etapach edukacyjnych oraz kluczowe kompetencje i ich kształtowanie w ramach zajęć z aerobiku (D.1/W1)			
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, i przyborów, 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 osób o różnym potencjale, typowe dla aerobiku błędy, 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	Student potrafi: 1. nauczać elementów aerobiku z wykorzystaniem różnych metod, form i środków. Potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego osób uczestniczących w zajęciach (D.1/U4) 2. rozpoznać typowe dla aerobiku błędy i wykorzystać je w procesie dydaktycznym (D.1/U10) 3. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu aerobiku aktywizujące ćwiczących i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7) 4. kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi	K_U03	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych. Ocena umiejętności korygowania błędów.
C6_U02		K_U01	Zajęcia praktyczne	
C6_U03		K_U12		
C6_U04		K_U02	Samodzielna praca studenta, praca w bibliotece.	
		K_U10	Ćwiczenia praktyczne.	Ocena pracy w grupie

C6_U05	zainteresowań ćwiczących oraz popularyzacji wiedzy (D.1/U5)	K_U04	Konsultacje	Sprawdzian praktycznych umiejętności	
C6_U06	5. posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu aerobiku oraz potrafi je zademonstrować	K_U06	Ćwiczenia praktyczne. Samodzielna praca studenta,		
C6_U07	6. opracować w formie pisemnej (wydruku) konspekt zajęć z aerobiku	K_U01 K_U05	praca bibliotece. Ćwiczenia praktyczne		Ocena opracowanych konspektów
C6_U07	7. Potrafi merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę ćwiczących (D.1/U8)				
C6_K01	Student jest gotów do: 1. adoptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się osób uczestniczących w zajęciach (D.1/K1)	K_K02	Ćwiczenia praktyczne.	Obserwacja - udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, uczestnictwo w dodatkowych zajęciach (np. sekcji). Ocena postępów	
C6_K02	2. stymulowania ćwiczących do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)	K_K09			
C6_K03	3. popularyzowania wiedzy wśród uczestników zajęć (D.1/K2)	K_K02 K_K09	Ćwiczenia praktyczne, prowadzenie zajęć		
C6_K04	4. kształtowania umiejętności współpracy ćwiczących w czasie zajęć aerobiku i podczas innych zadań (D.1/K5)	K_K03 K_K09			
C6_K05	5. rozwijania u ćwiczących ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia (D.1/K7)	K_K09	Ćwiczenia praktyczne.		Ocena prowadzonych zajęć, lekcji lub jej części
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			
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2	Stacjonarne		Niestacjonarne	
		III s.	IV s.	III s.	IV s.
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych	Ćwiczenia praktyczne	10	10	10	10
	Konsultacje	4	4	4	4

w ramach tych zajęć:	w sumie:	14	14	14	14
	ECTS	0,5	0,5	0,5	0,5
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Przygotowanie konspektów, referatów	2	2	2	2
	Praca biblioteczna	1	1	1	1
	Samodzielne przygotowanie choreografii	10	10	10	10
	w sumie:	13	13	13	13
	ECTS	0,5	0,5	0,5	0,5
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach	10	10	10	10
	Konsultacje	4	4	4	4
	Samodzielne przygotowanie choreografii	12	12	12	12
	Przygotowanie konspektu,	2	2	2	2
	w sumie:	28	28	28	28
	ECTS	1	1	1	1

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Semestr III
	<p>Moduł zajęć wzmacniających</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TBC/ ABT- dobór ćwiczeń do poszczególnych grup mięśniowych, wykorzystanie przyborów 2. Fitball- wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych za pomocą ćwiczeń na piłce 3. Tabat- interwałowy trening na który składają się ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała. 4. Zajęcia wzmacniające w obwodzie stacyjnym (trening obwodowy) z wykorzystaniem sprzętu.(bosu, trx, stepów, piłek, taśm, ciężarków, mat) 5. Praca w grupach -umiejętność doboru ćwiczeń do poszczególnych grup mięśniowych i indywidualnych potrzeb przyszłego klienta z wykorzystaniem sprzętu, 6. Opracowanie wybranego rodzaju zajęć- konspekt

	<p>7. Prowadzenie zajęć lub jego fragmentów.</p> <p>Semestr IV Technika ćwiczeń oddechowych w Pilatesie, Body Art. Ćwiczenia równowagi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza ćwiczeń PrePilates. Podstawy Pilatesa na matach. Pilatesintermediate, zaawansowany z oporem z użyciem przyborów. 2. Body Art; kompilacja współczesnej nauki ze starożytną yogą. 3. Body Balance z piłkami, taśmami, bosu, TRX. Ćwiczenia korygujące postawę ciała. Kształtowanie mięśni posturalnych.
Metody i techniki kształcenia:	<p>Metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne Metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów Metody eksponujące: pokaz, analiza błędów</p>
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Właściwe opracowanie konspektów o określonej tematyce. Umiejętność budowy zajęć i jej prezentacja.</p>
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>
Sposób obliczania oceny końcowej:	<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 konspektu i prowadzenia zajęć: 30%</p>
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	<p>Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja aerobiku), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami .</p>
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	<p>Posiadanie umiejętności w zakresie ćwiczeń stosowanych na zajęciach z aerobiku, doboru rodzaju zajęć oraz ćwiczeń do potrzeb klienta</p>
Zalecana literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 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. 1.Williams S. i Jansen D. Pilates. Przewodnik dla początkujących. Dom Wydawniczy Bellona, Warszawa. 2006. 2.Selby A. iHerdman A. Pilates – kształtowanie ładnej sylwetki ciała, Delta, Warszawa. 2003. <p>Literatura uzupełniająca: 1.SHAPE- miesięcznik</p>

2. Body Life- miesięcznik
3. Life Fitness- miesięcznik
4. Brańska Żywilla Aerobik sportowy AWF Warszawa 2002.
5. Strony Internetowe