



KARTA PRZEDMIOTU

C6. Fitness i aerobik

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Fitness i aerobik (C6)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Fitness
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:	2022/2023
Semestr:	1,2
Koordinator przedmiotu:	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.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		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	Student zna i rozumie: 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	Student potrafi: 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 praktycznychumiejęt ności
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	Student jest gotów do: 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		
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)					
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	2	Stacjonarne		Niestacjonarne	
		I s.	II s	I s	II s
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne	15	15	10	10
	w sumie:	15	15	10	10
	ECTS	0,5	0,5	0,5	0,5
B. Formy aktywności studentów ramach	Przygotowanie konspektów, referatów	2 g	2,5g	2	2,5
	Praca biblioteczna	1g	1,5g	2g	1,5
	Samodzielne przygotowanie		10g		12g

samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	choreografii	10g		12g	
	w sumie: ECTS	13g 0,5	14g 0,5	16g 0,5	16g 0,5
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach	15	15	10	10
	Przygotowanie choreografii	10	10	14	14
	Przygotowanie konspektu, referatu	3	3,5g	4	4,5
	w sumie: ECTS	28g 1	28,5 1	28g 1	28,5 1

Szczegółowy opis procesu kształcenia

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

Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	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.
Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	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%
Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych (np. sekcja aerobiku), opracowanie konspektu i prowadzenie zajęć ze studentami .
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Posiadanie umiejętności w zakresie ćwiczeń stosowanych na zajęciach z aerobiku. Umiejętność doboru ćwiczeń i rodzaju zajęć do możliwości fizycznych uczniów.
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. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.