

	ZAŁĄCZNIK		Data: 1.10.2018r.	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2019/2020		Wydanie	Strona/.....
			Status	

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1. Nazwa przedmiotu (liczba punktów ECTS):	Fakultet z wychowania fizycznego: Aerobik (0 ECTS)				
2. Kod przedmiotu:	AU1101, AU1201				
3. Okres ważności karty:	Cykl kształcenia 2019/2023				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Architektura (grupy międzyinstytutowe)				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:					
9. Semestr:	Pierwszy, drugi				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Joanna Toniarz				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty kształcenia ogólnego C2				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy/do wyboru				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Brak wymagań wstępnych, grupa początkująca – sem. I, III Zajęcia aerobiku rekreacyjnego w semestrze II, IV, grupa na średnim poziomie zaawansowania technicznego i sprawnościowego (znajomość kroków podstawowych, ćwiczeń wzmacniających).					
16. Cel przedmiotu:					
Zapoznanie studentów z rekreacyjną formą aerobiku. Kształtowanie kondycji ogólnej organizmu, poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń. Nauczanie techniki kroków tanecznych i gimnastyczno-tanecznych. Wyrabianie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, poprzez propagowanie aerobiku jako formy aktywności sportowo-rekreacyjnej. Pogłębienie wiadomości dotyczących ruchu fitness, a także wpływu na organizm regularnie podejmowanej aktywności ruchowej.					
17. Efekty uczenia się:					
Ozn.	Opis efektu uczenia się	Metoda realizacji efektu uczenia się	Metoda sprawdzenia efektu uczenia się	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
01	Zna i rozumie znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia zdrowego stylu życia, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej (różne formy aerobiku rekreacyjnego: step aerobik, dance aerobik, TBC).	wykonanie ćwiczeń	sprawdzian praktyczny	ćwiczenia	P6U-W15
02	Potrafi stosować technikę kroków tanecznych i gimnastyczno-tanecznych, oraz ćwiczeń wzmacniających	wykonanie ćwiczeń	sprawdzian praktyczny	ćwiczenia	P6U-W15

	ZAŁĄCZNIK		Data: 1.10.2018r.	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2019/2020		Wydanie	Strona/.....
			Status	

	poszczególne grupy mięśniowe pozwalających na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, potrafi podjąć odpowiednia działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe w zakresie samousprawnienia, posiada umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym;				
03	Jest gotów do szerzenia zachowań prozdrowotnych, odniesienia zdobytych wiadomości w projektowaniu celów zawodowych i prywatnych	wykonanie ćwiczeń	sprawdzian praktyczny	ćwiczenia	P6U-W15
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćwiczenia, 30 godzin na sem.			
19. Treści kształcenia:					
Nauczanie kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku i ich proste modyfikacje. Poznanie zasad budowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku. Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane. Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego. Umiejętny dobór i zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku, oraz ich modyfikacje. Poznanie zasad konstruowania prostych choreografii w aerobiku i step aerobiku. Zapoznanie z różnymi forami aerobiku rekreacyjnego, zajęcia: kondycyjne, wzmacniające i mieszane. Zapoznanie studentów z walorami zdrowotnymi i terapeutycznymi aerobiku rekreacyjnego, oraz wskazanie konieczności systematycznej pracy nad sobą w celu podtrzymywania kondycji organizmu. Umiejętny dobór i właściwe zastosowanie ćwiczeń wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe.					
20. Egzamin:		z/o			
21. Literatura podstawowa:					
1. Kuba L., Paruzel- Dyja M.: Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, Katowice 2010 2. Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness, Poznań 2002 3. D.Olex- Zarychta: Fitness- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice 2005 4. Fidusiewicz H.: Aerobic, Warszawa 1997					
22. Literatura uzupełniająca:					
1. Kuźmińska O.:Taniec w teorii i praktyce; AWF w Poznaniu 2002 2. Listkowski M.: Stretching- sprawność i zdrowie, Wydawnictwo Łódź 1994 3. Koziełło D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999					
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się:					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
1	Wykład				
2	Ćwiczenia	60			
3	Laboratorium				

 PWSZ W RACIBORZU	ZAŁĄCZNIK		Data: 1.10.2018r.	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2019/2020		Wydanie	Strona/.....
			Status	

4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/Praca własna	8 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do zaliczenia praktycznego. konsultacje)	
	Suma godzin	68	
24. Suma wszystkich godzin:		68	25. Liczba punktów ECTS: 0
26. Liczba punktów ECTS: uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego / samodzielnej pracy studenta:		0 / 0	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty): - 0
28. Uwagi:			

Zatwierdzone:

mgr Joanna Toniarz.
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)