

	ZAŁĄCZNIK	Data: 1.10.2018r.	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2020/2021	Wydanie Status	Strona/.....

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

1. Nazwa przedmiotu (liczba punktów ECTS):		Fakultet z wychowania fizycznego: Aerobik (0 ECTS)				
2. Kod przedmiotu:		AU2447, AU3547				
3. Okres ważności karty:		Cykl kształcenia 2020/2024				
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:		czwarty, piąty				
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 ze standardów	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
01	Zna i rozumie znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia i 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

	ZAŁĄCZNIK		Data: 1.10.2018r.	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2020/2021		Wydanie	Strona/.....
			Status	

02	Potrafi stosować technikę kroków tanecznych i gimnastyczno-tanecznych, oraz ćwiczeń wzmacniających 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;	wykonanie ćwiczeń	sprawdzian praktyczny	ćwiczenia		P6U-W15
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. Koziello D.: Taniec i psychoterapia; Instytut Historii UAM, Poznań 1999

 PWSZ W RACIBORZU	ZAŁĄCZNIK		Data: 1.10.2018r.	Symbol Z-IA-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2020/2021		Wydanie	Strona/.....
			Status	

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		
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:			

Zatwierdzono:

mgr Joanna Toniarz.
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)