

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1. Nazwa przedmiotu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wychowanie fizyczne (fakultet do wyboru)- aerobik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 2. Kod przedmiotu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | M0-5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 3. Okres ważności karty:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | od roku akademickiego 2019/2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 4. Forma kształcenia:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jednolite studia magisterskie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 5. Forma studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | studia stacjonarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 6. Kierunek studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 7. Profil studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | praktyczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 8. Specjalność:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -----                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 9. Semestr:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | I,II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 10. Jedn. prowadz. przedmiot:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Instytut Studiów Edukacyjnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 11. Prowadzący przedmiot:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | mgr Joanna Toniarz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 12. Grupa przedmiotów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | przedmioty ogólnouczelniane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 13. Status przedmiotu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obowiązkowy do wyboru                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 14. Język prowadzenia zajęć:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | polski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| Ogólna sprawność fizyczna, podstawowe wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| 16. Cel przedmiotu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| Zapoznanie studentów z rekreacyjną formą aerobiku. Wskazanie sposobów i możliwości wykorzystania tej formy ruchu w pracy z dziećmi. Kształtowanie kondycji ogólnej organizmu, poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń, przy użyciu dostępnych przyborów i przyrządów. Nauczanie techniki kroków tanecznych i gimnastyczno- tanecznych w aerobiku i step aerobiku. 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 kształcenia:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                        |                         |                                                           |
| Ozn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Opis efektu kształcenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metoda realizacji efektu kształcenia      | Metoda sprawdzenia efektu kształcenia                                                                  | Forma prowadzenia zajęć | Odniesienie do efektów dla specjalności/ kierunku studiów |
| W                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Student zna podstawowe pojęcia i elementarną terminologię z zakresu aerobiku rekreacyjnego; ma podstawową wiedzę na temat wpływu aerobiku rekreacyjnego na podtrzymywanie sprawności fizycznej i psychofizycznej; zna zasady BHP obowiązujące podczas zajęć rekreacji ruchowej; posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej; aerobik rekreacyjny rozumie znaczenie różnorodnego wykorzystania zabawy ruchowej w procesie wychowania i kształcenia dzieci. | Wykład informujący, objaśnienia.          | Odpowiedź ustna: ocena znajomości prawidłowej terminologii, pojęć związanych z aerobikiem rekreacyjnym | ćwiczenia               | K_W02<br>K_W10<br>K_W17<br>K_W19                          |
| U                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Student opanował prawidłową technikę kroków podstawowych w aerobiku rekreacyjnym i step aerobiku oraz prawidłową technikę wykonania ćwiczeń                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pokaz, objaśnienie oraz instruktaż słowny | Sprawdzian praktyczny indywidualny: - przygotowanie i                                                  | ćwiczenia               | K_U02<br>K_U04<br>K_U05                                   |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |           |                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|
|   | wzmacniających poszczególne grupy mięśniowe. Potrafi podjąć odpowiednie 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. Potrafi analizować i wyciągać wnioski dla celów własnych w zakresie podejmowanej aktywności ruchowej o charakterze zdrowotnym, profilaktycznym i sportowo –rekreacyjnym, odpowiednio dla swoich potrzeb, oraz wykonywanej pracy (różne formy aerobiku rekreacyjnego np: step aerobik, dance aerobik, TBC, aerobom, pilates itd). Dzięki nabytym umiejętnościom tworzy sytuacje wychowawczo- dydaktyczne motywujące dzieci do pracy nad sobą. | dotyczący ćwiczeń wzmacniających kroków podstawowych w aerobiku rekreacyjnym, wykorzystania dostępnego sprzętu do kształtowania ogólnej kondycji organizmu. | prezentacja bloków rozgrzewkowych -demonstrowanie przygotowanych zestawów ćwiczeń wzmacniających, - obserwacja umiejętności ruchowych podczas prezentacji: prawidłowa technika, umiejętna manipulacja przyborem. |           | K_U10                                     |
| K | Student ma poczucie odpowiedzialności za własny rozwój zawodowy i podejmuje w tym kierunku odpowiednie działania.; wie, że należy dążyć do ciągłego samousprawniania; posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy; potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym szerząc zachowania prozdrowotne, kierując się szacunkiem do drugiego człowieka; potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu i wdrażaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych.                                                                                                                                                                                                                                              | Dyskusja o charakterze wolnym, obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć.                                                                  | Samooocena, podsumowanie efektów kształcenia, obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas zajęć.                                                                                                     | ćwiczenia | K_K04<br>K_K05<br>K_K06<br>K_K17<br>K_K19 |

**18. Formy i wymiar zajęć: w, ćw., war., pz, s**

Ćw- 30+30

**19. Treści kształcenia:**

## Semestr I

1. BHP na zajęciach. Nauczanie kroków podstawowych w aerobiku rekreacyjnym. 2h
2. Aerobik- doskonalenie kroków podstawowych i ich modyfikacje. 2h
3. Aerobik taneczny- zasady konstruowania prostych bloków choreograficznych. 2h
4. Nauczanie kroków podstawowych w step aerobiku. 2h
5. Step aerobik- doskonalenie kroków podstawowych i ich modyfikacje. 2h
6. Poznanie zasad konstruowania prostych bloków choreograficznych w step aerobiku. 2h
7. Formy taneczne w aerobiku rekreacyjnym: LOW Dance, 2h
8. Formy taneczne w aerobiku rekreacyjnym: Latin Dance. 2h
9. Shape - wybrane formy wzmacniające w aerobiku rekreacyjnym. 2h
10. Kształtowanie siły w aerobiku rekreacyjnym: Body Sculp. 2h
11. Zajęcia kondycyjno-wzmacniające z przyborami : hantle. 2h
12. Aerobox- zajęcia aerobiku z elementami sportów walki. 2h
13. Zapoznanie studentów z formą zajęć: pilates. 2h
14. TBC (Total Body Conditiion)- kształtowanie kondycji całego ciała. 2h
15. Pilates i stretching. 2h

Razem: 30 godzin

## Semestr II:

1. BHP na zajęciach. Doskonalenie kroków podstawowych w aerobiku rekreacyjnym. 2h

|                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 2. BOSU Cardio zajęcia kondycyjne na platformie do balansowania. 2h                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 3. Latyno Dance Aerobik- zajęcia taneczne. 2h                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 4. Step aerobik- doskonalenie kroków podstawowych i ich modyfikacje, 2h                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 5. TBC STEP- zajęcia kpondycyjno- wzmacniające na platformie gimnastycznej typu step. 2h                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 6. Trening obwodowy- kształtowanie siły i wytrzymałości. 2h                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 7. LOW Dance Aerobik, 2h                                                                                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 8. Hi-low Dance Aerobik. 2h                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 9. BOSU TBC- kształtowanie kondycji całego ciała na platformie BOSU. 2h                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 10. Fitball- trening wzmacniający z piłką gimnastyczną. 2h                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 11. Zajęcia kondycyjno-wzmacniające z przyborami : gumy oporowe. 2h                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 12. Zajęcia kondycyjno-wzmacniające z przyborami : gymmstick. 2h                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 13. Pilates fitball- uniwersalny trening wzmacniający z piłką gimnastyczną. 2h                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 14. Aerobik kondycyjny- wybrany rodzaj zajęć. 2h                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 15. Aerobik wzmacniający- wybrany rodzaj zajęć. 2h                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| Razem: 30 godzin                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| 20. Egzamin:                                                                                            |                   | tak, nie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                          |
| 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. Olex- Zarychta D.: 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 kształcenia:                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| Lp.                                                                                                     | Forma zajęć       | Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
| 1                                                                                                       | Wykład            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| 2                                                                                                       | Ćwiczenia         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| 3                                                                                                       | Warsztaty         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| 4                                                                                                       | Praktyka zawodowa | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| 5                                                                                                       | Seminarium        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| 6                                                                                                       | Inne              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |
| Suma godzin                                                                                             |                   | 60/0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                          |
| 24. Suma wszystkich godzin:                                                                             |                   | 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25. Liczba punktów ECTS:                                                 |
| 26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:      |                   | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: |
|                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                                                                        |
| Efekt kształcenia                                                                                       | Ocena             | Opis wymagań                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                          |
| W                                                                                                       | bdb               | Student bardzo dobrze opanował terminologię używaną w aerobiku rekreacyjnym, bardzo dobrze dobiera ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe. Wykazuje się znajomością tematyki prozdrowotnej, jego aktywność i zaangażowanie w pogłębianiu wiedzy jest wzorowe, korzysta ze specjalistycznej literatury i innych źródeł wiedzy ( Internet, czasopisma). Zna walory prozdrowotne aerobiku rekreacyjnego, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie. |                                                                          |
|                                                                                                         | db+               | Student bardzo dobrze posługuje się poznaną terminologią, wie jakie ćwiczenia kształtują poszczególne partie mięśniowe, dobrze wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podjęcie aktywności ruchowej, rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej- aerobik. Chętnie przystępuje do powierzonych mu zadań;                                                                      |                                                                          |
|                                                                                                         | db                | Student dobrze zna terminologię używaną w aerobiku rekreacyjnym. Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma podiecie aktywności ruchowej, rozumie potrzebe                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                          |

|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |      | podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, posiada podstawową wiedzę na temat indywidualnych form aktywności ruchowej. Chętnie przystępuje do powierzonych mu zadań, dobrze formułuje wnioski i interpretuje fakty.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | dst+ | Student poprawnie posługuje się terminologią używaną w aerobiku rekreacyjnym. Posiada ogólną wiedzę na temat indywidualnych form aktywności fizycznej, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z niewielką pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | dst  | Student poprawnie posługuje się terminologią używaną w aerobiku rekreacyjnym, posiada wiedzę na temat indywidualnych form aktywności fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|            | ndst | Student nie ma podstawowej wiedzy w zakresie aktywności ruchowej; nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| U          | bdb  | Student bardzo dobrze opanował technikę kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku. Potrafi sprawnie i samodzielnie łączyć poznane kroki w ciekawe układy choreograficzne. Student bardzo dobrze opanował technikę ćwiczeń wzmacniających, bezpiecznie i efektywnie kształtuje poszczególne partie mięśniowe. Potrafi podjąć odpowiednie działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe w zakresie samousprawnienia. Posiada bardzo dobre umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym. |
|            | db+  | Student dobrze opanował technikę kroków podstawowych w aerobiku i step aerobiku. Umiejętnie stosuje i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe. Potrafi podjąć odpowiednie działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu. Posiada wysokie umiejętności ruchowe i techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej.                                                                                                                                       |
|            | db   | Student dobrze opanował technikę kroków aerobiku i step aerobiku. Umiejętnie stosuje i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, z niewielką pomocą podejmuje odpowiednie działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu, ma dobre umiejętności techniczne, pozwalające na uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej.                                                                                                                                                         |
|            | dst+ | Student dostatecznie opanował technikę kroków bazowych w aerobiku i step aerobiku, poprawnie wykonuje większość ćwiczeń i zadań ruchowych, z pomocą potrafi podjąć odpowiednie działania profilaktyczne i rekreacyjno-sportowe, pozwalające na podtrzymywanie prawidłowej kondycji organizmu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|            | dst  | Student dostatecznie opanował technikę kroków bazowych aerobiku i step aerobiku, z pomocą wykonuje poznane ćwiczenia i zadania ruchowe, posiada dostateczne umiejętności ruchowe i techniczne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | ndst | Student nie potrafi poprawnie wykonać nauczanych elementów ruchowych. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna ćwiczeń wzmacniających.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| KS         | o.   | Student bardzo dobrze wie jak zastosować nabyte umiejętności do systematycznej pracy nad sobą, posiada przekonanie o wartości zdobytej wiedzy poruszanej podczas zajęć, potrafi współpracować i współdziałać w grupie, a także w środowisku społecznym, szerząc zachowania prozdrowotne. Potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań prozdrowotnych w życiu zawodowym i prywatnym. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.                                                                                                                                       |
|            | no.  | Student nie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wychowania fizycznego ( aerobik rekreacyjny).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 28. Uwagi: |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |