

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Formy Aktywności Ruchowej – Aerobik A 6
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Forms of the Motor Activity – Aerobic
Kierunek studiów:	Turystyka i rekreacja
Specjalność/specjalizacja:	
Poziom kształcenia:	Studia I stopnia
Profil kształcenia:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne
Koordinator przedmiotu:	Mgr Danuta Kamińska

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu

Przynależność do modułu:	Specjalnościowego
Status przedmiotu:	Obowiązkowy
Język wykładowy:	Polski
Rok studiów, semestr: *)	I, 1
Forma i wymiar zajęć według planu studiów:	Stacjonarne – ćwiczenia audytoryjne 25 h,
W przypadku studiów międzyobszarowych stosunek procentowy tych obszarów w ocenie koordynatora (efekty kształcenia wymienione w punkcie 5 powinny odzwierciedlać te relacje, należy więc wymienić odpowiednie efekty obszarowe):	Nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej
Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe)	
Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające:	

3. Bilans punktów ECTS

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	Razem punktów ECTS - 1	Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiąganych na tych zajęciach:	Ćwiczenia audytoryjne Konsultacje dotyczące przygotowania projektu choreograficznego w sumie: ECTS	25 5 30 1	
B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde i sumaryczną liczbą ECTS:	Przygotowanie ogólne do zajęć Przygotowanie projektu choreograficznego i fragmentu zajęć w sumie: ECTS	5 10 15	
C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach w sumie: ECTS	25 25 1	
D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2)			

4. Opis przedmiotu

Cel przedmiotu:	Celem przedmiotu jest wykształcenie u studentów umiejętności sprawnego poruszania się w tematyce kompetencji w zakresie aerobiku; kreacji zajęć w animacji ruchowej czasu wolnego.
Metody dydaktyczne:	- metody podające: opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie - metody problemowe: metody aktywizujące: metoda sytuacyjna, - metody praktyczne: pokaz, symulacja, metoda ruchowej ekspresji twórczej
Treści kształcenia:	Ćwiczenia audytoryjne: 1. Kroki podstawowe w aerobiku, nazewnictwo, komunikacja z grupą. 2. Podstawowe wiadomości o muzyce. 3. Moduł zajęć aerobowych; Low Impact Aerobic. 4. Moduł zajęć aerobowych; High Impact. 5. Moduł zajęć aerobowych; HI/LO 6. Moduł zajęć aerobowych; Stretching w lekcji fitness. 7. Moduł zajęć aerobowych; Dance aerobic, Latino. 8. Zajęcia ukierunkowane – dla dzieci, seniorów. 9. Pokaz indywidualnego projektu wybranej formy

choreograficznej.
10. Projekt oraz demonstracja grupowa wybranego modułu.

5. Efekty kształcenia i sposoby weryfikacji

Efekt przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań)	Efekt kierunkowy	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń)
A6_W_01	w zakresie wiedzy: 1. Zna podstawową terminologię specyficzną dla aerobiku. 2. Ma podstawową wiedzę o prowadzeniu wybranej formy aktywności ruchowej dla uczestników imprez rekreacyjnych i turystycznych.	K_W01	ćwiczenia	Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć
A6_W_02		K_W07		
A6_U_01	w zakresie umiejętności: 1. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej i potrafi je zaprezentować. 2. Posiada umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej w zakresie turystyki i rekreacji prowadząc wybraną formę aktywności ruchowej.	K_U01	ćwiczenia	Przygotowanie i realizacja projektu choreograficznego w oparciu o wybrany moduł
A6_U_02		K_U07		
A6_K_01	w zakresie kompetencji społecznych: 1. Ma świadomość potrzeby ciągłego dokształcania się. 2. W sposób odpowiedzialny przygotowuje się do swojej pracy, dbając o poziom sprawności fizycznej.	K_K01	ćwiczenia	Aktywne uczestnictwo w zajęciach
A6_K_02		K_K08		

6. Sposób obliczania oceny końcowej

Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć 30%
 Przygotowanie i realizacja projektu choreograficznego w oparciu o wybrany moduł 50%
 Frekwencja i aktywne uczestnictwo w zajęciach 20%

7. Zalecana literatura

Literatura podstawowa:

1. Grodzka-Kubiak E., *Fitness czy aerobik*, Poznań 2002
2. Olex- Mierzejewska D., *Fitness*, Katowice 2002
3. Raisin L., *Stretching dla każdego*, Warszawa 2010

Literatura uzupełniająca:

1. Keller A., *Fitness krok po koku*, Warszawa 2014
2. Gómez R.A., *Aerobik i step*, Warszawa 2009
3. SHAPE-miesięcznik

8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)	
Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta [h]
Obecność na ćwiczeniach	25 h
Konsultacje dotyczące przygotowania projektu choreograficznego	5 h
Przygotowanie ogólne do zajęć	5 h
Przygotowanie projektu choreograficznego i fragmentu zajęć	10 h
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	45 h
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	1 p.
9. Uwagi	

***) Uwaga: w przypadku przedmiotów/modułów trwających więcej niż jeden semestr należy rozpiąć semestralnie punkty 3, 4, 5, 6, 8**