

Nazwa przedmiotu/modułu:			AEROBIK				
Nazwa angielska:			AEROBIC				
Kierunek studiów:			Filologia o profilu filologia germańska – od podstaw - z realioznawstwem				
Poziom studiów:			Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów:			Praktyczny				
Jednostka prowadząca:			Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych. Zakład Wychowania Fizycznego				
Prowadzący przedmiot:			mgr Małgorzata Rybarczyk – Rokita, mgr Małgorzata Nyc				
I Formy zajęć, liczba godzin							
Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	
2	-	30				30	
II Cel przedmiotu							
<p>C1 – Zapoznanie z różnymi nowymi formami aktywności ruchowej (fitness), a tym samym przygotowanie studentów do świadomego i samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym oraz osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej. Promowanie aktywnego, zdrowego i higienicznego trybu życia. Rozwijanie zainteresowań rekreacją fizyczną (fitness) – umiejętność korzystania z różnych źródeł.</p> <p>C2 - Uświadomienie korzyści płynących z uprawiania aerobiku. Pozytywny wpływ ćwiczeń na organizm – dbałość o zdrowy i higieniczny tryb życia.</p>							
III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:							
Brak							
IV Oczekiwane efekty uczenia się							
<p>EU 1 – Student zna wartość zdrowego i aktywnego stylu życia. Posiada wiedzę w zakresie form rekreacji ruchowej oraz dbałości o własną sprawność fizyczną. Student potrafi korzystać z różnych materiałów źródłowych tradycyjnych i multimedialnych (w tym online), co przygotowuje go do samokształcenia.</p> <p>EU 2 – Student potrafi łączyć ruch z rytmem, opanował i umie estetycznie zademonstrować umiejętności ruchowe (zestaw ćwiczeń) z zakresu aerobiku oraz umie zastosować przybory.</p>							
V Treści programowe:							
Forma zajęć: ćwiczenia							Liczba godzin
Ćw. 1	BHP na zajęciach, regulamin sali gimnastycznej, zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu.						4

	Fitness, historia, definicje, podział. Charakterystyka zajęć fitness.	
Ćw. 2-4	Metodyka nauczania układu ćwiczebnego. Tworzenie prostych choreografii. Low i Hil Low. Aerobik w stylu Hi-Low-Combo (układy taneczne z krokami typowymi w aerobiku). Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness.	12
Ćw. 5 - 8	Aerobik klasyczny (ćwiczenia kształtujące poszczególnych partii mm, w różnych pozycjach wyjściowych). Ćwiczenia kształtujące siłę. Body Sculpt, TBC. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness	16
Ćw. 9	Aeroboks (aerobik połączony z boksem). Tae Bo. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness	4
Ćw. 10-11	Step aerobik. Step. Kroki podstawowe. Technika, nomenklatura. Tworzenie choreografii. Ćwiczenia wzmacniające z użyciem stepu. Step and shape, total Body Condition. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness	8
Ćw. 12	Ćwiczenia z przyborami: gumy oporowe, piłki, hantle, skakanki. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness.	4
Ćw.13-14	Taneczne formy fitness: Latino, Afro Dance, HipHop, Disco. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness.	8
Ćw.15	Test z układu ćwiczeń dowolnej formy wybranej przez studenta.	4
Suma godzin		60
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy DVD, płyty CD.	
2.	Maty, materace, piłki gimnastyczne, stepy, hantle, gumy oporowe, skakanki.	
3.	Odtwarzacz DVD i CD, mikroporyt.	
VII Metody dydaktyczne		
1	Naśladowczo – ścisła	
2	Bezpośredniej celowości ruchu	
3	Problemowa	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F	Osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej	
P	Test z układu ćwiczeń, aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		24
SUMA		84

SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU				--		
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. J. Wade, G. Starringer, <i>Fitness z fantazją</i> , Wydawnictwo Mazur, Warszawa 2004r.						
2. H. Reichard, <i>Gimnastyka dla Ciebie</i> , Wydawnictwo Kurpisz, Poznań 1999r.						
3. M. Litkowski, A. Litkowska, <i>Stretching A-Z Sprawność i Zdrowie</i> , Wydawnictwo Aleksandra 2007r.						
4. <i>Callanetics z Mariolą Bojarską</i> – płyta DVD.						
5. K. Amen, <i>Zgrabne pośladki i uda. Nowy zestaw ćwiczeń</i> , Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2005r.						
6. E. Groos, D. Rothmaier, <i>Nowy Aerobik siła i odporność</i> , Wydawnictwo Sie 1997r.						
7. M Elly, M. Degen, <i>Brzuch, uda, pośladki – skuteczne modelowanie sylwetki</i> , Warszawa 2005;						
8. T. Stefaniak, <i>Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych tom I i II</i> , Wrocław 2002r.						
9. D. Olex – Zarychta, <i>Fitness - teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć</i> , Wydawnictwo AWF Katowice 2009r.						
10. H. Grodzka – Kubiak, <i>Aerobik czy fitness</i> . DDK Milion, Poznań 2002r.						
11. D. Pietrzyk, <i>Fitness nowoczesne formy gimnastyki</i> , Wydawnictwo TKKF, Warszawa 2002r.						
12. D. Ambroży, T. Ambroży, <i>Fitness sposobem na życie. Podręcznik dla instruktorów</i> , Wydawnictwo TKKF, Warszawa 2003r.						
Literatura uzupełniająca:						
1. A. Cichalewska, E. Kolarczyk, A. Arlet, <i>Aerobik. Podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych</i> , Wydawnictwo AWF, Kraków 2003r.						
2. M. Vella, <i>Anatomia w treningu siłowym i fitness</i> , Wydawnictwo: Muza S.A., 2007r.						
3. L. Raisin, <i>120 ćwiczeń dla zdrowia</i> , Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2008r.						
4. J. Skubisz-Dąbrowska, <i>Ćwiczenia na klatkę piersiową</i> , Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.						
5. J. Skubisz-Dąbrowska, <i>Ćwiczenia na piękne plecy</i> , Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.						
6. J. Skubisz-Dąbrowska, <i>Ćwiczenia na piękne ramiona</i> , Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.						
7. J. Skubisz-Dąbrowska, <i>Ćwiczenia na piękne uda</i> , Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.						
8. J. Skubisz-Dąbrowska, <i>Ćwiczenia na powrót do formy</i> , Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.						
9. M. Roberts, <i>Idealna figura - kształtuj swoją sylwetkę</i> , Wydawnictwo Świat Książki 2006r.						
10. A. Kozłowski, <i>Kształtowanie ciała</i> , Warszawa 2008r.						
11. Czasopisma: Body Life, Kulturystyka i fitness, Shape						
XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	FG W09, FG K02,	C1, C2, C3	Ćw. 1-15,	1,2,3	1,2,3	F, P
EU 2	FG U09	C1, C2,	Ćw. 2-15,	1	1,2,3	F,P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Zajęcia i konsultacje odbywają się w Hali Sportowej KPSW w Jeleniej Górze.