

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>		<b>Wybrane formy aerobiku</b>			
<b>Nazwa angielska:</b>		<b>Selected forms of aerobics</b>			
<b>Kierunek studiów:</b>		Wychowanie fizyczne			
<b>Zakres:</b>		Trener personalny			
<b>Tryb/Poziom studiów:</b>		Stacjonarne I-go stopnia – licencjackie			
<b>Profil studiów</b>		praktyczny			
<b>Jednostka prowadząca:</b>		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu			
<b>Prowadzący przedmiot:</b>		mgr Monika Stanaszek			
<b>Status przedmiotu:</b>					
<b>I. Formy zajęć, liczba godzin</b>					
<b>Semestr</b>	<b>Wykład</b>	<b>Ćwiczenia</b>	<b>Laboratorium</b>	<b>Łącznie</b>	<b>ECTS</b>
<b>4</b>	-	30	-	<b>30</b>	<b>3</b>
<b>II. Cel przedmiotu:</b>					
C1 Utrzymywanie możliwie najwyższego poziomu sprawności fizycznej.					
C2 Student zna różne formy aktywności związane z rekreacją, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.					
C3 Opanowanie umiejętności samodoskonalenia sprawności motorycznej. Jest świadomy odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współzawodniczących w trakcie uprawiania różnych form aktywności ruchowej.					
<b>III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:</b>					
Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej; brak przeciwwskazań medycznych do ćwiczeń;					
<b>IV. Oczekiwane efekty uczenia się:</b>					
EU1 Zna różne formy aktywności ruchowej związane z rekreacją, wypoczynkiem w trosce o własne zdrowie.					
EU2 Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i aktywnym wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.					
EU3 Jest świadom odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje i grup społecznych, okazując im szacunek i troskę o ich dobro.					
<b>V. Treści programowe:</b>					
<b>Forma zajęć: ćwiczenia</b>					<b>Liczba godzin</b>
<b>Ćwicz.1</b>	BHP na zajęciach, regulamin sali gimnastycznej, zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu.				<b>2</b>
<b>Ćwicz.2</b>	Tworzenie prostych choreografii. Low i Hil Low.				<b>2</b>
<b>Ćwicz.3</b>	Ćwiczenia wzmacniające mm posturalne na przyrządach.				<b>2</b>
<b>Ćwicz.4 -5</b>	Ćwiczenia kształtujące siłę. Body Sculpt, TBC.				<b>4</b>
<b>Ćwicz.6</b>	Aeroboks (aerobik połączony z boksem). Tae Bo.				<b>2</b>
<b>Ćwicz.7-8</b>	Ćwiczenia wzmacniające mm NN i RR z przyborami i na przyrządach.				<b>4</b>
<b>Ćwicz.9-10</b>	Ćwiczenia z przyborami: gumy oporowe, piłki, hantle, skakanki.				<b>4</b>
<b>Ćwicz.11-12</b>	Body bulding; stretching (ćwiczenia rozciągające).				<b>4</b>

Ćwicz.13	Elementy crossfit w treningu siłowym.	2				
Ćwicz.14	Ćwiczenia wzmacniające na piłkach fitt ball	2				
Ćwicz.15	Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha	2				
Suma godzin		30				
VI. Narzędzia dydaktyczne:						
1	Maty, materace, piłki gimnastyczne, stopy, hantle, gumy oporowe, skakanki, atlas ćwiczeń					
2	Odtwarzacz DVD i CD, płyty DVD, CD					
VII. Metody dydaktyczne:						
1	Metody podające[1], praktyczne (pokaz, instruktaż) [2], metoda zadaniowa ścisła[3]					
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)						
F1	Obserwacja bezpośrednia					
P	Test sprawności, zaangażowanie i aktywność podczas zajęć					
IX. Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		30				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		6				
Przygotowanie się do zajęć		10				
SUMA		46				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		3				
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa: Literatura podstawowa: 1. Olex - MierzejewskaD. (2002): Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice						
Literatura uzupełniająca: 5. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa. 6. Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław. 7. Stefaniak T., (1995): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I. Wrocław. 8. Stefaniak T., (1997): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. II. Wrocław. 9. Zajac A., Wilk M., PoprzęckiS., Bacik B. (2009): Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice. 10. Marecki B. (1989): Anatomia funkcjonalna, tom I i II. PWN, Poznań. Demeilles L., Kruszewski M.(2003): Kulturystryka dla każdego. Siedmioróg Wrocla						
XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji						
Efekty kształceni a	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanyc h dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programow e	Narzędzia dydaktyczne	Metoda dydaktyczna	Sposób oceny
EU1	K_W44, K_W46, K_U_43, K_U44 K_K_21, K_K23	C1,C2,C3	2-15	1,2	1,2,3	F, P
EU2	K_W44, K_W46, K_U_43, K_U44 K_K_21, K_K23	C1,C2,C3	1 -15	1,2	1,2,3	F, P

<b>EU3</b>	K_W44, K_W46, K_U_43, K_U44 K_K_21, K_K23	C1,C2,C3	2-15	1,2	1,2,3	F
<b>XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA</b>						
Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady oceniania i zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.						
<b>XIII Dodatkowe informacje o przedmiocie</b>						
<p>Zajęcia odbywają się w hali sportowej KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć</p> <p>Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.</p> <p>Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT</p>						