

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i metodyka fitnessu szkolnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Theory and Methodology of School Fitness
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANE3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	8	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Pogłębienie świadomości o wartości ćwiczeń aerobowych jako czynnika wpływającego na sprawność fizyczną i stan zdrowia dzieci i młodzieży. Nabycie umiejętności precyzyjnego wykonania złożonych pod względem koordynacyjnym aktów ruchowych.
- Cel2 Rozbudzenie wśród przyszłych nauczycieli postawy kreatywnej w celu zwiększenia atrakcyjności i efektywności lekcji wychowania fizycznego. Zapoznanie ich z metodami nauczania stosowanymi w zajęciach fitness i umiejętne ich wykorzystanie w zależności od wieku i poziomu sprawności dzieci i młodzieży
- Cel3 Zapoznanie z możliwością wykorzystania przyboru do ćwiczeń wzmacniających w celu uatrakcyjnienia zajęć.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 najomość zagadnień z zakresu nauk o człowieku: fizjologii ogólnej, fizjologii wysiłku fizycznego, anatomii, antropomotoryki
- 2 odpowiedni poziom sprawności fizycznej i prawidłowa koordynacja ruchowa
- 3 znajomość budowy formalnej utworu muzycznego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Dysponuje szeroką wiedzą z zakresu dydaktyki ogólnej i przedmiotowej, posiada szczegółowy zasób pojęć. Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: Zna kroki bazowe, potrafi wykonać je dobrze technicznie i przekształcić je w bardziej skomplikowane kombinacje ruchowe. Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce, potrafi wykonywać i demonstrować ukierunkowane i specjalne ćwiczenia rytmiczne, kroki i układy taneczne oraz ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne
- EK3 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Kroki bazowe w fitness, łączenie kroków w bloki 32 kroków.	1
Ć2	Przetwarzanie kroków bazowych w bardziej skomplikowane kombinacje ruchowe. Tranzycje.	1
Ć3	Metoda blokowa i fragmentaryczna w nauczaniu choreografii. Zastosowanie tranzycji.	1
Ć4	Metoda tematyczna w nauczaniu choreografii. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion z przyborem i bez, w lekcji fitness.	1
Ć5	Przykłady lekcji fitness wersji hi i low impact. Ćwiczenia wzmacniające z zastosowaniem taśm gumowych.	1
Ć6	Przykłady lekcji szkolnego fitnessu w wersji hi/lo. Przykłady ćwiczeń rozciągających i oddechowych wykorzystywanych w końcowej części lekcji fitness.	1
Ć7	Przygotowanie i przeprowadzenie przez studentów części głównej lekcji fitness (blok 64 kroków - układ symetryczny)	2
	RAZEM	8



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Konsultacje
- M2 Praca w grupach
- M3 Praca z podręcznikiem

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	8
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	6
Opracowanie wyników	3
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	8
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin praktyczny
P2	Aktywność na zajęciach

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Egzamin praktyczny, aktywność na zajęciach, projekt indywidualny
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Zna kroki bazowe oraz zasady doboru muzyki. Potrafi zastosować w praktyce przynajmniej jedną metodę nauczania.
NA OCENĘ 4	Potrafi prawidłowo rozliczyć frazę muzyczną. Zna kroki bazowe i potrafi zastosować przynajmniej dwie metody nauczania w zajęciach fitness.
NA OCENĘ 5	Posiada wiedzę na temat budowy utworu muzycznego. Potrafi prawidłowo rozliczyć frazę muzyczną. Zna kroki bazowe i potrafi scharakteryzować wszystkie metody nauczania stosowane w zajęciach fitness.

EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi prawidłowo technicznie zaprezentować kroki bazowe oraz połączyć je w proste kombinacje ruchowe. Potrafi zastosować w praktyce przynajmniej jedną metodę nauczania.
NA OCENĘ 4	Posiada umiejętność łączenia kroków w kombinacje ruchowe. Prawidłowo, zgodnie z frazą muzyczną rozliczyć ćwiczenie. Zna transzycję i potrafi je zastosować. W nauczaniu wykorzystuje przynajmniej dwie metody.
NA OCENĘ 5	Potrafi zbudować choreografię z kroków bazowych i przekształcić je w bardziej skomplikowane kombinacje ruchowe. Prawidłowo rozlicza ćwiczenie do muzyki. Potrafi zastosować w praktyce wszystkie metody nauczania. Dopasowuje zajęcia do wieku uczestników lekcji.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia,
NA OCENĘ 4	Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, przestrzega zasad bezpieczeństwa wszystkich uczestników zajęć, potrafi tworzyć własne programy zajęć.
NA OCENĘ 5	prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb, przestrzega zasad bezpieczeństwa wszystkich uczestników zajęć.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21, K_U07	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć5 Ć6	M1 M3	P1
EK2	K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U15, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_W16, K_U03, K_U06, K_U07, K_U13, K_U16, K_K07, K_K09	Cel2	Ć4 Ć5 Ć7	M1 M3	F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Grodzka_kubiak — *Aerobik czy fitness*, Poznań, 2002, DDK Edition
- 2 Olex - Zarychta — *Fitness- teoretyczne i praktyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2009, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Arteaga-Gomez — *Aerobik i step*, Warszawa, 2009, Buchmann
- 2 Atkinson, Deane — *Ćwiczenia z taśmą Dyna-Band*, Warszawa, 1995, Świat książki



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Zofia Bubka (kontakt: zofiabubka@tlen.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Zofia Bubka (kontakt: zofiabubka@tlen.pl)

mgr Wojciech Dobrowolski (kontakt: wojciech.dobrowolski@awf.krakow.pl)

mgr Sebastian Grzybek (kontakt: sebek.g@poczta.fm)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....