

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Nowoczesne formy gimnastyki i fitnessu
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Modern Forms of Gymnastics and Fitness
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD5
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z nowoczesnych form gimnastyki w treningu personalnym, ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości oraz na regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w typowych warunkach fitness klubu (z muzyką, z przyborami i bez) oraz w salach przystosowanych do zajęć fitness. Rozszerzenie zasobu ćwiczeń. Zapoznanie z metodami prowadzenia poszczególnych form fitness, zachęcenie do dbania o własną sprawność fizyczną i estetyczną sylwetkę.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 a. Bardzo dobra ogólna sprawność fizyczna. b. Znajomość techniki wykonania ćwiczeń kształtujących. c. Umiejętność wykonania ćwiczeń realizowanych w toku gimnastyki podstawowej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: EK1. Wiedza: posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć z treningu personalnego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię EK2. Umiejętności: potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce 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
- EK2 Wiedza: EK2. Umiejętności: potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce
- EK3 Kompetencje społeczne: 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	Zarys historii nowoczesnych form gimnastyki. Zasady organizacji i bezpieczeństwa zajęć z nowoczesnych form gimnastyki. Cele lekcji nowoczesnych form gimnastyki z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia i uczestnictwa w zajęciach nowoczesnych form gimnastyki. Podział nowoczesnych form gimnastyki. Znaczenie muzyki w nowoczesnych formach gimnastyki.	10
Ć2	Analiza techniki ćwiczeń wzmacniających, analiza metodyki form wytrzymałościowych, sposoby tworzenia choreografii, sposoby doboru ćwiczeń do charakteru lekcji. Formy wytrzymałościowe o małej, średniej i wysokiej intensywności, Formy mieszane. Formy wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające	10
Ć3	Opanowanie poprawnej techniki ćwiczeń. Rozwój siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności, gibkości i koordynacji ruchowej. Opanowanie metodyki i nauczania ćwiczeń. Umiejętność właściwego doboru ćwiczeń do charakteru lekcji. Znajomość terminologii nowoczesnych form gimnastyki.	10
	RAZEM	30



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Burza mózgów
- M3 Ćwiczenia projektowe

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	10
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Ćwiczenie praktyczne

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywne zaliczenie sprawdzianu praktycznego
---	---

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę merytoryczną na poziomie podstawowym, niezbędna do prowadzenia zajęć, zna fachową terminologię w stopniu zadowalającym
NA OCENĘ 4	wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym
NA OCENĘ 5	obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnień
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce jedynie pobieżnie i wybiórczo



NA OCENĘ 4	potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie dobrym
NA OCENĘ 5	potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie bardzo dobrym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy, nie prezentując afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb
NA OCENĘ 4	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 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
NA OCENĘ 5	realizuje zadania zapewniając 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, bardzo dobrze potrafi tworzyć nowe programy (projekty) aktywności ruchowej

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W18, K_W22, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U15, K_U16	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1 P2
EK2	K_W17, K_W18, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U13, K_U14, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1 P2



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_W17, K_W18, K_U12, K_U13, K_U16, K_K04	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Ambroży D., Ambroży A. — *Fitness w kulturze fizycznej*, Kraków,, 2010, European Assosiation for Security
- 2 Kuba L., Paruzel-Dyja M. — *Fitness nowoczesne formy gimnastyki podstawy teoretyczne*, Katowice, 2010, AWFKraków
- 3 Olex-Zarychta D. — *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice,, 2009, UKiPJ&D Gebka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness*, Poznan, 2002, DDK Edition

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Ambroży (kontakt: tadekawf@gmail.com)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: tadekawf@gmail.com)
dr Dorota Dudek (kontakt: doridudek@tlen.pl)
dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)
dr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień (kontakt: hapki77@poczta.onet.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

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

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

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