Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

Karta przedmiotu

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

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

Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajec z nowoczesnych form gimnastyki w treningu personalnym,ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałosci,siły, koordynacji ruchowej i gibkosci oraz na regulacje masy ciała. Opanowanie umiejetnosci programowania, kontroli i realizacji zajec w typowych warunkach fitness klubu (z muzyka, z przyborami i bez)oraz w salach pzystosowanych do zajec fitness. Rozszerzenie zasobu cwiczen.Zapoznanie z metodami prowadzenia poszczególnych form fitness, zachecenie do dbania o własna sprawnosc fizyczna i estetyczna sylwetke.

4 Wymagania wstępne

1 a. Bardzo dobra ogólna sprawnosc fizyczna. b. Znajomosc techniki wykonania cwiczen kształtujacych. c. Umiejetnosc wykonania cwiczen realizowanych w toku gimnastyki podstawowej.

5 Efekty kształcenia

EK1 Wiedza: EK1. Wiedza: posiada obszerna wiedze merytoryczna, niezbedna do prowadzenia zajęć z treningu personalnego, zgodnie z wybrana specjalnoscia studiów, zna fachowa terminologie EK2. Umiejetnosci: potrafi wdrazac zindywidualizowane zadania i tresci poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzgledniajacych mozliwosci uczniów. Potrafi rozpoznawac i korygowac błedy oraz zaniedbania w praktyce EK3. Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniajacy bezpieczenstwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczenstwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest swiadomy odpowiedzialnosci prawnej w swojej działalnosci zawodowej,prezentuje afirmatywna postawe wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyc programy (projekty) aktywnosci ruchowej stosownie do swoich mozliwosci i potrzeb

EK2 Wiedza: EK2. Umiejetnosci: potrafi wdrazac zindywidualizowane zadania i tresci poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzgledniajacych mozliwosci uczniów. Potrafi rozpoznawac i korygowac błedy oraz zaniedbania w praktyce

EK3 Kompetencje społeczne: EK3. Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniajacy bezpieczenstwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczenstwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest swiadomy odpowiedzialnosci prawnej w swojej działalnosci zawodowej,prezentuje afirmatywna postawe wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyc programy (projekty) aktywnosci ruchowej stosownie do swoich mozliwosci i potrzeb

6 Treści programowe

Ćwiczenia

Lp	Tematyka zajęć Opis szczegółowy bloków tematycznych	Liczba godzin
Ć1	Zarys historii nowoczesnych form gimnastyki. Zasady organizacji i bezpieczenstwa zajec z nowoczesnych form gimnastyki. Cele lekcji nowoczesnych form gimnastyki z dziecmi, młodzieza i dorosłymi. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia i uczestnictwa w zajeciach nowoczesnych form gimnastyki. Podział nowoczesnych form gimnastyki. Znaczenie muzyki w nowoczesnych formach gimnastyki.	10
Ć2	Analiza techniki cwiczen wzmacniajacych, analiza metodyki form wytrzymałosciowych, sposoby tworzenia choreografii, sposoby doboru cwiczen do charakteru lekcji. Formy wytrzymałosciowe o malej, sredniej i wysokiej intensywnosci, Formy mieszane. Formy wzmacniajace. Cwiczenia realaksacyjne. Cwiczenia rozciagajace	10
Ć3	Opanowanie poprawnej techniki cwiczen. Rozwój siły , szybkosci, wytrzymałosci, skocznosci, gibkosci i koordynacji ruchowej. Opanowanie metodyki i nauczania cwiczen. Umiejetnosc własciwego doboru cwiczen do charakteru lekcji. Znajomosc 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 wiedze merytoryczna na poziomie podstawowym, niezbedna do prowadzenia zajec, zna fachowa terminologie w stopniu zadowalajacym
Na ocenę 4	wiedza merytoryczna, fachowa terminologia na poziomie dobrym
Na ocenę 5	obszerna wiedza merytoryczna z wymaganych zagadnien
Efekt kształcenia 2	
Na ocenę 3	potrafi wdrazac zindywidualizowane zadania i tresci poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzgledniajacych mozliwosci uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygowac błedy oraz zaniedbania w praktyce jedynie pobieznie i wybiórczo

Na ocenę 4	potrafi wdrazac zindywidualizowane zadania i tresci poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzgledniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce na poziomie dobrym
Na ocenę 5	potrafi wdrazac zindywidualizowane zadania i tresci 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 zapewniajacy bezpieczenstwo 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) aktywnosci ruchowej stosownie do swoich mozliwosci i potrzeb
Na ocenę 4	realizuje zadania w sposób zapewniajacy bezpieczenstwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczenstwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest swiadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, prezentuje afirmatywna 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 zapewniajac bezpieczenstwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalnosci zawodowej, prezentuje afirmatywna postawe 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		F2 F1 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		F2 F1 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		F2 F1 P1 P2

11 Wykaz literatury

Literatura podstawowa:

1 **Ambroży D., Ambroży A.** — *Fitness w kulturze fizyczej*, 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 zajec*, 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)

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .