

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

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 ASE3
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	14	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 znajomość zagadnień z zakresu nauk o człowieku: fizjologii ogólnej, fizjologii wysiłku fizycznego, anatomii, antropomotoryki
- 2 prawidłowa koordynacja ruchowa i odpowiedni poziom sprawności ruchowej
- 3 znajomość budowy formalnej utworu muzycznego

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna zasady doboru muzyki do zajęć. Dysponuje szeroką wiedzą z zakresu dydaktyki ogólnej i przedmiotowej, posiada szczegółowy zasób pojęć. Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: Zna kroki bazowe i potrafi wykonać je dobrze technicznie, 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 i technika ich wykonania	1
Ć2	Łączenie kroków bazowych w proste kombinacje ruchowe. Technika kalifornijska.	1
Ć3	Łączenie kroków bazowych w bloki 32 kroków. Tranzycje.	1
Ć4	Zastosowanie tranzycji w układach choreograficznych. Tworzenie układów symetrycznych.	1
Ć5	Przetwarzanie kroków bazowych w bardziej skomplikowane kombinacje ruchowe. Płynne dokonywanie zmian ruchu w choreografii.	1
Ć6	Metoda blokowa w nauczaniu choreografii. Przykłady kombinacji 32 kroków.	1
Ć7	Zastosowanie metody fragmentarycznej w nauczaniu kombinacji kroków.	1
Ć8	Zastosowanie metody tematycznej w nauczaniu choreografii. Przykłady ćwiczeń relaksacyjnych	1
Ć9	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion z przyborem i bez w lekcji fitness.	1
Ć10	Ćwiczenia wzmacniające kończyn dolnych z użyciem taśm gumowych. Ćwiczenia rozciągające.	1
Ć11	Przykłady lekcji fitness wersji hi i low impact.	1
Ć12	Przykłady lekcji fitness typu mieszanego -hi/lo	1



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć13	Przygotowanie i przeprowadzenie przez studentów części głównej lekcji fitness (blok 64 kroków - układ symetryczny)	2
	RAZEM	14

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	14
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	4
Opracowanie wyników	1
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	6
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 do zajęć. Zna przynajmniej jedną metodę nauczania , którą potrafi zastosować w praktyce
NA OCENĘ 4	Posiada wiedzę na temat budowy utworu muzycznego.Potrafi prawidłowo rozliczyć frazę muzyczną.Zna kroki bazowe i potrafi scharakteryzować 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 w zajęciach fitness.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Potrafi prawidłowo technicznie zaprezentować kroki bazowe oraz połączyć je w kombinacje ruchowe.Potrafi zastosować w praktyce przynajmniej jedną metodę nauczania.
NA OCENĘ 4	.Potrafi łączyć kroki bazowe w kombinacje ruchowe, prawidłowo zgodnie z frazą muzyczną rozliczyć ćwiczenie.Zna tranzykcje i przynajmniej dwie metody nauczania, które potrafi zastosować w praktyce.
NA OCENĘ 5	Potrafi zbudować choreografię z kroków bazowych i przekształcić je w bardziej skomplikowane układy.Prawidłowo rozlicza ćwiczenia do muzyki,Potrafi zastosować wszystkie metody nauczania. Dopasowuje choreografię do wieku uczestników zajęć
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy.
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.
NA OCENĘ 5	prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb,realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSODY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21	Cel1 Cel3	Ć1 Ć2 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10	M1 M3	F1
EK2	K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U15, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10	M1 M2	F1 F2 P1
EK3	K_W16, K_U03, K_U06, K_U13, K_U16, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć5	M3	F1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Grodzka-Kubiak** — *Aerobik czy fitness-podręcznik szkoleniowy*, Poznań, 2002, DDK Edition
- 2 **D.Olex-Zarychta** — *Fitness-teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2009, AWF Katowice

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **R.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)

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