

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 II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Fitness szkolny
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	School Fitness
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
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	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć typu fitness w ramach lekcji WF, zajęć pozalekcyjnych itp. ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości, siły, koordynacji ruchowej i gibkości oraz profilaktykę wad postawy i regulację masy ciała. Opanowanie umiejętności programowania, kontroli i realizacji zajęć w typowych warunkach szkolnych (z muzyką, z przybarami i bez) i 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 Bardzo dobra ogólna sprawność fizyczna.
- 2 Znajomość techniki wykonania ćwiczeń kształtujących.
- 3 Umiejętność wykonania ćwiczeń realizowanych w toku gimnastyki podstawowej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię
- EK2 Wiedza: Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniebdania 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

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zarys historii oraz zasady organizacji i bezpieczeństwa zajęć typu fitness. Cele lekcji poszczególnych form fitness z dziećmi, młodzieżą. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia i uczestnictwa w zajęciach fitness w warunkach szkolnych. Podział form fitness. Znaczenie muzyki w zajęciach typu fitness.	8
Ć2	Analiza techniki ćwiczeń wzmacniających z uwzględnieniem wieku ćwiczących, 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.	12
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 stosowanej w zajęciach fitness.	10
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Wykłady



M3 Praca w grupach

M4 Konsultacje

M5 Dyskusja

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	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

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, niezbędną 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 prezentuje afirmatywnej postawy wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (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
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 programy (projekty) aktywności ruchowej z zakresu zajęć fitness

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,	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1
EK2	K_U13, K_U14, K_U18, K_U20	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F1 P1 P2
EK3	K_K07, K_K08, K_K09, K_K11	Cel1	Ć1 Ć2		F1 P1

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, AWF Katowice
- 3 Olex-Zarychta D. — *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2009, UKiP J&D Gebka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grodzka-Kubiak E. — *Aerobik czy fitness*, Poznań, 2002, UKiP J&D Gebka



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Dorota Dudek (kontakt: doridudek@tlen.pl)

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)

.....

.....

.....

.....