

Nazwa przedmiotu/modułu:			AEROBIK				
Nazwa angielska:			AEROBIC				
Kierunek studiów:			Filologia o profilu: filologia angielska z językiem biznesu				
Poziom studiów:			Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów:			Praktyczny				
Jednostka prowadząca:			Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych. Zakład Wychowania Fizycznego				
Prowadzący przedmiot:			mgr Małgorzata Rybarczyk – Rokita, mgr Małgorzata Nyc				
I Formy zajęć, liczba godzin							
Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	
2	-	30				30	
II Cel przedmiotu							
<p>C1 – Zapoznanie z różnymi nowymi formami aktywności ruchowej (fitness), a tym samym przygotowanie studentów do świadomego i samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym oraz osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej. Promowanie aktywnego, zdrowego i higienicznego trybu życia. Rozwijanie zainteresowań rekreacją fizyczną (fitness) – umiejętność korzystania z różnych źródeł.</p> <p>C2 - Uświadomienie korzyści płynących z uprawiania aerobiku. Pozytywny wpływ ćwiczeń na organizm – dbałość o zdrowy i higieniczny tryb życia.</p>							
III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:							
Brak							
IV Oczekiwane efekty uczenia się							
<p>EU 1 – Student zna wartość zdrowego i aktywnego stylu życia. Posiada wiedzę w zakresie form rekreacji ruchowej oraz dbałości o własną sprawność fizyczną. Student potrafi korzystać z różnych materiałów źródłowych tradycyjnych i multimedialnych (w tym online), co przygotowuje go do samokształcenia.</p> <p>EU 2 – Student potrafi łączyć ruch z rytmem, opanował i umie estetycznie zademonstrować umiejętności ruchowe (zestaw ćwiczeń) z zakresu aerobiku oraz umie zastosować przybory.</p>							
V Treści programowe:							
Forma zajęć: ćwiczenia							Liczba godzin
Ćw. 1	BHP na zajęciach, regulamin sali gimnastycznej, zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu. Fitness, historia, definicje, podział. Charakterystyka zajęć fitness.						4

Ćw. 2-4	Metodyka nauczania układu ćwiczebnego. Tworzenie prostych choreografii. Low i Hil Low. Aerobik w stylu Hi-Low-Combo (układy taneczne z krokami typowymi w aerobiku). Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness.	12
Ćw. 5 - 8	Aerobik klasyczny (ćwiczenia kształtujące poszczególnych partii mm, w różnych pozycjach wyjściowych). Ćwiczenia kształtujące siłę. Body Sculpt, TBC. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness	16
Ćw. 9	Aeroboks (aerobik połączony z boksem). Tae Bo. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness	4
Ćw. 10-11	Step aerobik. Step. Kroki podstawowe. Technika, nomenklatura. Tworzenie choreografii. Ćwiczenia wzmacniające z użyciem stepu. Step and shape, total Body Condition. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness	8
Ćw. 12	Ćwiczenia z przyborami: gumy oporowe, piłki, hantle, skakanki. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness.	4
Ćw.13-14	Taneczne formy fitness: Latino, Afro Dance, HipHop, Disco. Stretching jako nieodzowny element każdego treningu fitness.	8
Ćw.15	Test z układu ćwiczeń dowolnej formy wybranej przez studenta.	4
Suma godzin		60
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy DVD, płyty CD.	
2.	Maty, materace, piłki gimnastyczne, stopy, hantle, gumy oporowe, skakanki.	
3.	Odtwarzacz DVD i CD, mikroporyt.	
VII Metody dydaktyczne		
1	Naśladowczo – ścisła	
2	Bezpośredniej celowości ruchu	
3	Problemowa	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F	Osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej	
P	Test z układu ćwiczeń, aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		24
SUMA		84
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA		--

PRZEDMIOTU

X Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. J. Wade, G. Starringer, *Fitness z fantazją*, Wydawnictwo Mazur, Warszawa 2004r.
2. H. Reichard, *Gimnastyka dla Ciebie*, Wydawnictwo Kurpisz, Poznań 1999r.
3. M. Litkowski, A. Litkowska, *Stretching A-Z Sprawność i Zdrowie*, Wydawnictwo Aleksandra 2007r.
4. *Callanetics z Mariolą Bojarską* – płyta DVD.
5. K. Amen, *Zgrabne pośladki i uda. Nowy zestaw ćwiczeń*, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2005r.
6. E. Groos, D. Rothmaier, *Nowy Aerobik siła i odporność*, Wydawnictwo Sie 1997r.
7. M. Elly, M. Degen, *Brzuch, uda, pośladki – skuteczne modelowanie sylwetki*, Warszawa 2005;
8. T. Stefaniak, *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych tom I i II*, Wrocław 2002r.
9. D. Olex – Zarychta, *Fitness - teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Wydawnictwo AWF Katowice 2009r.
10. H. Grodzka – Kubiak, *Aerobik czy fitness*. DDK Milion, Poznań 2002r.
11. D. Pietrzyk, *Fitness nowoczesne formy gimnastyki*, Wydawnictwo TKKF, Warszawa 2002r.
12. D. Ambroży, T. Ambroży, *Fitness sposobem na życie. Podręcznik dla instruktorów*, Wydawnictwo TKKF, Warszawa 2003r.

Literatura uzupełniająca:

1. A. Cichalewska, E. Kolarczyk, A. Arlet, *Aerobik. Podstawy teoretyczne i zasób ćwiczeń gimnastycznych*, Wydawnictwo AWF, Kraków 2003r.
2. M. Vella, *Anatomia w treningu siłowym i fitness*, Wydawnictwo: Muza S.A., 2007r.
3. L. Raisin, *120 ćwiczeń dla zdrowia*, Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2008r.
4. J. Skubisz-Dąbrowska, *Ćwiczenia na klatkę piersiową*, Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.
5. J. Skubisz-Dąbrowska, *Ćwiczenia na piękne plecy*, Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.
6. J. Skubisz-Dąbrowska, *Ćwiczenia na piękne ramiona*, Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.
7. J. Skubisz-Dąbrowska, *Ćwiczenia na piękne uda*, Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.
8. J. Skubisz-Dąbrowska, *Ćwiczenia na powrót do formy*, Skarbnica Wiedzy. Seria: Poradnik Zdrowia i Urody. Warszawa 2007r.
9. M. Roberts, *Idealna figura - kształtuj swoją sylwetkę*, Wydawnictwo Świat Książki 2006r.
10. A. Kozłowski, *Kształtowanie ciała*, Warszawa 2008r.
11. Czasopisma: Body Life, Kulturytyka i fitness, Shape

XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	FG W09, FG K02,	C1, C2, C3	Ćw. 1-15,	1,2,3	1,2,3	F, P
EU 2	FG U09	C1, C2, C3	Ćw. 2-15,	1	1,2,3	F,P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ
XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE
Zajęcia i konsultacje odbywają się w Hali Sportowej KPSW w Jeleniej Górze.