

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Aerobik					
Kod modułu kształcenia:		MK_MF092					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	3	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		25				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autorzy programu:

dr Renata Myrna-Bekas

Cele kształcenia:

Cel 1: Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć, z zakresu ćwiczeń aerobowych w różnych grupach społecznych.

Cel 2: Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów oraz kształtowanie nawyku aktywności fizycznej i umiejętności w zakresie sportów całego życia.

Wymagania wstępne:

Bez wymagań wstępnych

Efekty kształcenia:

Umiejętności:

EK1: Potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu treningu aerobowego.

EK2: Student posiada umiejętności dbania o stan własnego zdrowia oraz własną sprawność ruchową niezbędną do wykonywania zawodu.

Kompetencje społeczne:

EK3: Wykazuje się permanentną postawą dbałości o poziom sprawności fizycznej, jak również wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu.

Treści kształcenia:**Ćwiczenia:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C 1	Aerobik jako forma zajęć o charakterze rekreacyjnym i zdrowotnym.	2
C 2	Etapy rozwoju ćwiczeń o charakterze aerobowym.	2
C 3	Ogólny schemat budowy lekcji z aerobiku, zasady bezpieczeństwa na zajęciach.	3
C 4	Muzyka i jej znaczenie w zajęciach ruchowych (bity, takty frazy muzyczne, bloki tematyczne).	4
C 5	Podstawowe kroki w aerobiku i łączenie ich w proste układy choreograficzne.	3
C 6	Zasady ćwiczeń na stepie i budowa choreografii	4
C 7	Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem oporu własnego ciała i z przyborem .	4
C 8	Stretching jako połączenie ćwiczeń rozciągających, rozluźniających, pilatesowych i niektórych pozycji jogi. Prezentacja i ocena prostych układów choreograficznych przygotowanych przez studentów z wykorzystaniem poznanych kroków.	3

Metody kształcenia:

1. Ćwiczenia praktyczne grupowe
2. Ćwiczenia praktyczne indywidualne

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	25
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	25
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa),	EK1, EK2

• realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu ćwiczeń aerobowych, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu ćwiczeń aerobowych, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu ćwiczeń aerobowych, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu ćwiczeń aerobowych, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi zademonstrować prawidłowo zestaw ćwiczeń z zakresu ćwiczeń aerobowych, potrafi zaproponować zestaw ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi zademonstrować prawidłowo zestawu ćwiczeń z zakresu ćwiczeń aerobowych, nie potrafi zaproponować zestawu ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną według koncepcji holistycznej. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacja postaw i zachowań:	EK3

5,0 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,5 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,0 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,5 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,0 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej niezbędny dla wykonywania działalności zawodowej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 2,0 – Nie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności fizycznej demonstruje postawę antyzdrowotną.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

- *sprawdzian praktyczny*
- *aktywność podczas zajęć*
- *obserwacja zachowań*

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji
-------------------	--------------------	-----------------	-------------------	--------------------	--------------------

	efektu do efektów kierunkowych				efektów kształcenia
EK1	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1 Cel 2	C2 –C8	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań Sprawdzian praktyczny
EK2	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1 Cel 2	C2 –C8	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań Sprawdzian praktyczny
EK3	K_K09	Cel 1 Cel 2	C1 –C8	Ćwiczenia praktyczne.	Aktywność podczas zajęć Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Błaszczak A., Wpływ aerobiku na poprawę funkcjonowania psychospołecznego studentek, Lublin. 2012.
2. Bojarska-Ferenc M., Zatrzymaj czas. Wydawnictwo Książkowe Twój styl. Warszawa.2004.
3. Grodzka-Kubiak E., Aerobik czy Fitness, Poznań 2002.
4. Mrozek K., Zawód czy pasja, Zobacz jak wygląda prawdziwy fitness, Kraków.2007.
5. Szot Z. Aerobik. (2002), Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania . AWF Gdańsk.

Literatura uzupełniająca:

1. Gómez, R., A., Ćwiczenia dla każdego. Aerobik i Step. Suchman. Warszawa. 2009.
1. Olex D., Fitness metodyka i praktyka, wyd. AWF Katowice, 2003
2. Ignaszewska – Kuhbauch J., Nowości w światowym fitnessie – wellness, body & mind, body intelligence concept. Seminarium – Nowoczesny klub fitness, AWF Warszawa 2001.