

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: AEROBIK SPORTOWY (SEKCJA)
Nazwa w języku angielskim: SPORT AEROBICS (VARSITY DIVISION)
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033014
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach sportowych.
2. Przeszłość zawodnicza (akrobatyka, gimnastyka sportowa lub artystyczna) lub na bardzo wysokim poziomie sprawność ogólna.
3. Poddanie się weryfikacji przez prowadzącego zajęcia na pierwszym treningu.
4. Po zakwalifikowaniu się do sekcji - obowiązkowa przynależność do AKS i AZS PWr oraz reprezentowanie Uczelni w zawodach sportowych.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Aktywizacja do rywalizacji sportowej - przygotowanie do udziału w Akademickich Mistrzostwach Polski.
C2: Zdobywanie nowych umiejętności z zakresu aerobiku sportowego.
C3: Umożliwienie kontynuowania kariery sportowej byłym zawodnikom.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Zna ogólne przepisy federacji FISAF z zakresu aerobiku sportowego.

PEK_W02: Wie jak przygotować się do dużej imprezy sportowej pod względem fizycznym i mentalnym.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Opanował określony zasób elementów technicznych i czynności koordynacyjno-ruchowych.

PEK_U02: Jest w stanie samodzielnie podtrzymać swoją sprawność w okresie przerwy wakacyjnej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Ma świadomość potrzeby aktywności fizycznej dla zdrowia.

PEK_K02: Pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.

PEK_K03: Współpracuje w zespole i uczestniczy w rywalizacji sportowej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z zasadami BHP i organizacją zajęć. Zapoznanie z umiejętnościami studentów - dokonanie selekcji.	2
Ćw. 2-10	Kształtowanie sprawności ogólnej: siły, szybkości, skoczności i gibkości - obwody, ćwiczenia z piłkami lekarskimi, skakankami, taśmami gumowymi, sztangami, stepami, bosu. Nauka techniki wykonywania elementów obowiązkowych w aerobiku sportowym. Nauka podstawowych elementów z grupy skoków, siły statycznej, pompek i gibkości. Kształtowanie poczucia rytmu i koordynacji ruchowej.	18
Ćw. 11-29	Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej - obwody. Nauka i doskonalenie elementów. Doskonalenie koordynacji ruchowej. Nauka sekwencji ruchowych i doskonalenie pamięci ruchowej. Nauka i doskonalenie układów do muzyki.	38
Ćw. 30	Podsumowanie i zaliczenie semestru.	2
	Suma godzin	60

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Pokaz (prezentacja filmu). N4. Opis.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, odpowiedź ustna.
F3	PEK_K01, K02, K03	Obserwacja.
P Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz F1, F2 i F3.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Brańska Ż.: *Aerobic sportowy*. AWF Warszawa 2002.
[2] Jezierski R., Rybicka A.: *Gimnastyka. Teoria i metodyka*. AWF Wrocław 1995.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Perkawski. K., Śledziwski D.: *Metodyczne podstawy treningu sportowego*. Centralny Ośrodek Sportu 1998.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Magdalena Lewandowska, magdalena.lewandowska@pwr.edu.pl