

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim : ZUMBA
Nazwa w języku angielskim : ZUMBA
Stopień studiów i forma : I stopień jednolite studia magisterskie, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu : wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu : WFW033282
Grupa kursów : NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
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 udziału nauczycieli lub innych osób prowadzących zajęcia (BU)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń aerobowych i rozciągających.
2. Odpowiedni ubiór i obuwie sportowe.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zwiększenie wydolności układu krążeniowo - oddechowego.
 C2: Poprawa koordynacji ruchowej.
 C3: Zaznajomienie z podstawowymi rytmami wykorzystywanymi w zajęciach ZUMBA.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Z zakresu wiedzy:

PEU_W01: Student wie jakie rytmy wykorzystywane są podczas komponowania zajęć ZUMBA fitness.
 PEU_W02: Student zna podstawowe kroki wykorzystywane podczas zajęć ZUMBA.

Z zakresu umiejętności:

PEU_U01: Student potrafi rozpoznać podstawowy rytm utworu muzycznego.
 PEU_U02: Student wykonuje podstawowe kroki nauczanych rytmów.
 PEU_U03: Student wykonuje poznane układy choreograficzne.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEU_K01: Student ma świadomość jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
 PEU_K02: Student docenia wartości tańca w aktywności fizycznej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Kryteria oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Wprowadzenie do wykonywania podstawowych kroków latynoamerykańskich. Zarys historii i tradycji programu treningowego ZUMBA na świecie.	2
Ćw. 2	Wprowadzenie w zasady prowadzenia zajęć, omówienie metodyki przebiegu zajęć. Podstawowe kroki programu.	2
Ćw. 3	Nauka jednego z podstawowych rytmów składających się na zajęcia ZUMBA: MERENGUE.	2
Ćw. 4	Nauka jednego z podstawowych rytmów składających się na zajęcia ZUMBA: SALSA.	2
Ćw. 5	Nauka jednego z podstawowych rytmów składających się na zajęcia ZUMBA: REGGAETON.	2
Ćw. 6	Nauka jednego z podstawowych rytmów składających się na zajęcia ZUMBA: CUMBIA.	2
Ćw. 7	Omówienie i nauka rozgrzewki oraz jej roli w zajęciach.	2
Ćw. 8	Nauka stretchingu i jego roli w zajęciach.	2
Ćw. 9	Omówienie roli tańca w ujęciu społecznym. Doskonalenie poznanych elementów zajęć ZUMBA.	2
Ćw.10-11	Możliwości wzmocnienia układu mięśniowego podczas zajęć i ZUMBA.	4
Ćw. 12	Kroki Flamenco w zajęciach ZUMBA.	2
Ćw. 13	Kroki Bachata w zajęciach ZUMBA.	2
Ćw. 14	Kroki tańca brzucha w zajęciach ZUMBA.	2
Ćw. 15	Doskonalenie poznanych elementów Zumba. Zajęcia podsumowujące semestr.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F1	PEU_W01,W02	Odpowiedź ustna lub pisemna (testy).
F2	PEU_U01, U02, U03 PEU_K01, K02	Ocena zachowania się studentów w trakcie realizacji zadań.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] AFAA (Aerobics and Fitness Association of America): *Fitness Theory & Practice, Fifth Edition*. 2010.
 [2] Francis P.; Ellison D.; Sherman R. *Cycle: Reebok Training Manual*. Reebok International Ltd., 1996.
 [3] Krieger J.: *High-Intensity Interval Training: The Optimal Protocol for Fat Loss*. Washington State University Cougar Athletics.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] www.zumba.com, *materiały szkoleniowe dla instruktorów*.

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

mgr Krzysztof Zemankiewicz, Krzysztof.zemankiewicz@pwr.edu.pl