|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | STEP REEBOK | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | **Rok: III****Semestr: 5** |
| **Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | **praktyczny** | **fakultatywny** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **26 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Dr Ewa Wyszkowska** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów****Wymagany podział na grupy ćwiczeniowe ze względy na ilość przyborów i wielkość sali.** |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** zna i rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych w zakresie funkcjonowania układu ruchu**Umiejętności:** posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form fitness, **Kompetencje społeczne:** dba o bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących podczas zajęć |
| **Cele przedmiotu** | **Celem przedmiotu jest doraźna praca nad sprawnością fizyczną, kształtowaniem sylwetki i nabyciem nowych umiejętności w zakresie ćwiczeń fitness na stepie.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W02 | posiada ogólną znajomość funkcjonowania organizmu człowieka, rozumie istotę procesów fizjologicznych zachodzących w ludzkim organizmie pod wpływem ćwiczeń fitness na stepie | K\_W02 | P6S\_WG |
| W09 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji zajęć fitness z wykorzystaniem stepu. | K\_W09 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** |
| U02 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia fitness na stepie dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników. | K\_U02 | P6S\_UO |
| U05 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu ćwiczeń fitness z wykorzystaniem stepu pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku | K\_U05 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K02 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K09 | jest gotowy do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie specjalności zawodowej. | K\_K09 | P6S\_KK |
| K12 | jest świadomy ograniczeń we własnych kompetencjach i wie kiedy zwrócić się o pomoc ekspercką. | K\_K12 | P6S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Objaśnienie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne.** |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Zaliczenia w formie aktywności na zajęciach i zaprezentowania umiejętności praktycznych prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej. Na podstawie umiejętności praktycznych i obecności: 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się, nie wykazał się aktywnością na zajęciach oraz nie potrafi przygotować i przeprowadzić zajęć rekreacji ruchowej. 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, wykazał się małą aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu trudność. 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć rekreacji ruchowej sprawia mu niewielką trudność. 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym, wykazał się średnią aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym, wykazał się dużą aktywnością na zajęciach oraz potrafi bardzo dobrze przygotować i przeprowadzić zajęcia rekreacji ruchowej. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład: Nie dotyczy |  |
|   | Ćwiczenia:• Basic Step aerobik i jego odmiany,• Technika wykonywania, nazewnictwo podstawowych kroków bazowych – aerobik, step,• Wariacje i kombinacje kroków bazowych i zaawansowanych,• Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne,• Metody nauczania choreografii, podział metod ze względu na poziom zaawansowania grupy, wykorzystanie przestrzeni, symetryczność bądź asymetryczność lekcji: metoda progresji liniowej, piramidy, podstawiania - substytucji, izolacji kroków, wspólnej bazy oraz różnego rodzaju możliwości łączenia poszczególnych metod.• Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapisu | ~~26~~ |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| Aktywna obecność na zajęciach |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w ćwiczeniach****Konsultacje****Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia** | 28 godziny łącznie: 26 godz. 2 godz.24 godziny łącznie: 14 godz. 10 godz. |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:**  **52 godziny**, co odpowiada  **2 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa:**1.Grodzka-Kubiak E.: Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002 |
| **Literatura uzupełniająca:**1. Jordan P.: Fitness: Theory and Practive. Aerrobics and Fitness Association of America, Sherman Oats. 19972. Kurz T.: Stretching - trening gibkości. Sport i Turystyka, Warszawa 1997. 3. Kuźmińska O., Popielawska H.: Taniec, rytm, muzyka, AWF Poznań 1995. Strony www:www.turnstep.comwww.fit.plwww.fitness.com |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W02 |  |  | X |
| W09 |  |  | X |
| U02 |  |  | X |
| U05 |  |  | X |
| K02 |  |  | X |
| K09 |  |  | X |
| K12 |  |  | x |