|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. 1997  2. 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.com  www.fit.pl  www.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 |