

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach”
POWR.03.01.00-00-KN27/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Nazwa zajęć: Aerobowe formy aktywności fizycznej		
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego	Kierunek: Wychowanie Fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Teorii i Praktyki Sportu	Rok : II	Semestr: IV
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: Ogólnoakademicki	Status modułu: Obowiązkowy
Język modułu: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar godzin: 13h ECTS: 1 punkt
Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu nauczyciela akademickiego i studentów		
Prowadzący zajęcia:	dr Miłosz Drozd	

Wymagania wstępne

Student powinien posiadać podstawową znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
K_W02	Zna i rozumie funkcjonowanie organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem różnych form aktywności fizycznej.	P7S_WG P7S_WK
K_W03	Rozumie działania układów funkcjonalnych sportowca zaangażowanych w realizację wysiłku fizycznego.	P7S_WG P7S_WK
K_W14	Zna zalecenia metodyczne dotyczące prowadzenia różnych form aktywności ruchowych o zróżnicowanych celach.	P7S_WG P7S_WK
K_W04	Zna i rozumie rozwój fizyczny, motoryczny człowieka.	P7S_WK
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
K_U01	Potrafi zastosować zaawansowane metody i techniki oceny parametrów sprawności organizmu oraz interpretować wyniki.	P7S_UW P7S_UK
K_U03	Potrafi posługiwać się narzędziami diagnostycznymi w ocenie wysiłku fizycznego	P7S_UW P7S_UK
K_U09	Potrafi zaprogramować trening z prawidłowym doбором środków i metod treningowych, z uwzględnieniem stopnia zaawansowania, dyscypliny sportu, wieku, płci oraz indywidualnych potrzeb.	P7S_UK
K_U07	Potrafi dobrać odpowiednie środki, metody i formy treningowe stosowne do potrzeb indywidualnych zawodnika.	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
K_K01	Dąży do dalszego poszerzania wiedzy oraz doskonalenia umiejętności.	P7S_KK
K_K02	Zachowuje kompetencje przedmiotowe związane z poziomem swojej wiedzy i umiejętności.	P7S_KK
K_K11	Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku	P7S_KR

Treści programowe

Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Strefy wysiłkowe.
2.	Planowanie form treningu aerobowego.
3.	Formy aktywności w treningu aerobowym.
4.	Dostosowanie form treningu aerobowego do potrzeb klienta.
5.	
6.	

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Nick E. Bodybuilding anatomy. Human Kinetic 2007
2. Brown J. Sports talent. Champaign, IL: Human Kinetics, cop. 2001.
3. Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe z Zespołowych Grach Sportowych.

Literatura uzupełniająca:

1. T., Carrera M.: Periodization training for sport 2-nd edition. Human Kinetics 2005
2. Kraemer, W.J., and Fleck, S.J. 1993. Strength training for young athletes. Champaign IL: Human Kinetics.

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia w wymaganym minimum stopniu (51%).

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Praca zaliczeniowa.
3. Zaliczenie w formie pisemnej.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Kontrola frekwencji na zajęciach, czynny udział w dyskusji, obserwacja studentów podczas zajęć praktycznych, ocena opracowanych projektów, kolokwium pisemne, egzamin pisemny.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60%)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)
- 4,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80%)
- 4,40 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90%)
- 5,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia: Objasnienia, dyskusja dydaktyczna, prezentacje multimedialne, opracowanie projektów, zajęcia praktyczne

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
K_W02	X		
K_W03	X		
K_W04	X		
K_W14	X		
K_U01		X	X
K_U03		X	X
K_U09		X	X
K_U07		X	X
K_K01			X
K_K02			X

K_K11			X
-------	--	--	---