

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Aqua aerobic						
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia		-						
4. Typ przedmiotu		obowiązkowy						
5. Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		2						
7. Poziom przedmiotu		podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		III rok, semestr 6						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
							30	
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		Agata Pocztarska-Głos, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Umiejętność swobodnego przemieszczania się w środowisku wodnym.								
2) Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych w środowisku wodnym.								
3) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fitness.								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zapoznanie studentów z właściwościami oraz możliwościami wykorzystania środowiska wodnego w prowadzeniu zajęć rekreacyjnych i procesie usprawniania dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych.								
C2 Zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do organizacji i bezpiecznego prowadzenia zajęć w zakresie nauczania i doskonalenia zajęć w środowisku wodnym z zakresu aqua aerobiku.								
C3 Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu prowadzenia różnych form zajęć rekreacyjnych w wodzie.								
C4 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia.								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
WIEDZA								
EU01 Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka						K_W06		
UMIEJĘTNOŚCI								
EU02 Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie związanym ze studiowanym kierunkiem studiów						K_U08, K_U15, K_U16		

EU03 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów	K_U13, K_U14
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	K_K03, K_K05
15. Treści programowe	
Forma zajęć –zajęcia praktyczne	
1. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem Pływalni. Zapoznanie z programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Adaptacja w środowisku wodnym, ćwiczenia wypornościowe, elongacyjne, chodzenie w wodzie, ćwiczenia oddechowe. 2. Teoretyczne podstawy aqua aerobiku – podstawowe pojęcia i terminy. Rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć. 3. Aqua aerobik - podstawowe ćwiczenia kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia w wodzie. Ćwiczenia opor sprzętu. 4. Aqua aerobik – różne formy prowadzenia zajęć w wodzie płytkiej i głębokiej. 5. Formy kształtujące wydolność układu krążeniowo- oddechowego w płytkiej wodzie bez użycia przyborów. 6. Formy wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę: z użyciem przyborów wypornościowych (pasy wypornościowe, deski, baniaki), sprzęt oporowy do aqua fitness (wyporniki na kończyny górne i dolne Belegx, makarony, hantle, rękawce neoprenowe) 7. Ćwiczenia w wodzie dla osób otyłych. 8. Ćwiczenia w wodzie dla osób starszych. 9. Ćwiczenia w wodzie dla kobiet w ciąży. 10. Ćwiczenia dla osób z bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa w wodzie płytkiej i w wodzie głębokiej. 11. Zaliczenie praktyczne w postaci prowadzenia zajęć usprawniających w wodzie wybraną metodą na podstawie przygotowanego konspektu.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Metoda przekazywania wiedzy 2. Pokaz i objaśnienie 3. Instruowanie 4. Przybory wypornościowe (pasy wypornościowe, deski, baniaki), sprzęt do aqua fitness (wyporniki na nogi i ręce Belegx, makarony, hantle, rękawce neoprenowe) 5. Głośnik audio 6. Studiowanie literatury przedmiotu 7. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływacki/kąpielowy, czepek, klapki.	
F2. Aktywny udział w zajęciach.	
P1. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne – przygotowanie konspektu zajęć terapeutycznych w wodzie lub zajęć w wodzie w ramach fizjoprofilaktyki dla wybranej grupy odbiorców – zdrowych lub osób z niepełnosprawnością i prowadzenie części zajęć na pływalni z grupą.	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30
Nakład pracy studenta	20
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2 (1ECTS=25h)
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I.,(2011), Aqua fitness. Metodyczne podstawy. Wydawnictwo Aqua Fit 2) Karpiński R. (2008): Pływanie sport, zdrowie, rekreacja. AWF, Katowice	

- 3) Pietrusik K. (2005) Pływanie – nauczanie i doskonalenia oraz wybrane elementy aqua fitness. TKKF, Warszawa
- 4) Ciochoń A., Jaworek J. (2020): *Porównanie wpływu masażu klasycznego i ćwiczeń w wodzie na stan funkcjonalny i subiektywne dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa u kobiet w ciąży*. Sztuka Leczenia, nr 1, ss. 27–38.
- 5) Wochna K., Alicja Nowak A., Anna Huta-Osiecka A., Sobczak K., Kasprzak Z., Leszczyński P. (2019): Bone Mineral Density and Bone Turnover Markers in Postmenopausal Women Subjected to an Aqua Fitness Training Program. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(14). (<https://doi.org/10.3390/ijerph16142505>)
6. Leirós-Rodríguez R., Romo-Pérez V., Pérez-Ribao I. García-Soidán J. (2019): A comparison of three physical activity programs for health and fitness tested with older women: Benefits of aerobic activity, aqua fitness, and strength training. Journal of Women & Aging, Vol. 31, Iss.5, p. 419-431. (<https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1510242>)

Literatura uzupełniająca:

1) Case L. (1997) Fitness aquatics. Human Kinetics Champaign.

2) Zritvogel M., Mulle E. (1992) Aqua – training. Hamburg

20. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia z przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia:

- teoretyczno-praktycznego polegającego na – opracowanie konspektu zajęć rekreacyjnych/ usprawniających w wodzie wybraną z poznanych na zajęciach formą ćwiczeń/aqua aerobiku i prowadzenie części zajęć na pływalni z grupą.
- zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej.

Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach oraz podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia będą się odbywały na krytej pływalni I LO im J. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia oraz konsultacje