

| 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 Poczarska-Głós, 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                   |  |                                                      |     |    |      | K_U13, K_U14                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| EU05 Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | K_K03, K_K05                                      |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| <b>Forma zajęć –zajęcia praktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Teoretyczne podstawy aqua aerobiku – podstawowe pojęcia i terminy. Rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć.</li> <li>3. Aqua aerobic - podstawowe ćwiczenia kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia w wodzie. Ćwiczenia opor sprzętu.</li> <li>4. Aqua aerobic – różne formy prowadzenia zajęć w wodzie płytkiej i głębokiej.</li> <li>5. Formy kształtujące wydolność układu krążeniowo- oddechowego w płytkiej wodzie bez użycia przyborów.</li> <li>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)</li> <li>7. Ćwiczenia w wodzie dla osób otyłych.</li> <li>8. Ćwiczenia w wodzie dla osób starszych.</li> <li>9. Ćwiczenia w wodzie dla kobiet w ciąży.</li> <li>10. Ćwiczenia dla osób z bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa w wodzie płytkiej i w wodzie głębokiej.</li> <li>11. Zaliczenie praktyczne w postaci prowadzenia zajęć usprawniających w wodzie wybraną metodą na podstawie przygotowanego konspektu.</li> </ol> |                                                   |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metoda przekazywania wiedzy</li> <li>2. Pokaz i objaśnienie</li> <li>3. Instruowanie</li> <li>4. Przybory wypornościowe (pasy wypornościowe, deski, baniaki), sprzęt do aqua fitness (wyporniki na nogi i ręce Belegx, makarony, hantle, rękawce neoprenowe)</li> <li>5. Głośnik audio</li> <li>6. Studiowanie literatury przedmiotu</li> <li>7. Konsultacje</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| <b>17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływakki/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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>34</b>                                         |
| • Zajęcia praktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                                                |
| • Konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                 |
| <b>Nakład pracy studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| Czas pracy własnej studenta:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>16</b>                                         |
| • Przygotowanie konspektów do zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10                                                |
| • Przygotowanie się do zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                                                 |
| • Przygotowanie do zaliczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16                                                |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>50</b>                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS<br>DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 (1ECTS=25h)                                     |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |

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**