

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|-----|----|-------------------------------------------------|------|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| 1. Nazwa przedmiotu kształcenia                                                                                                                                                                                                                       |  | AQUA AEROBIC                                           |     |    |                                                 |      |
| 2. Nazwa jednostki                                                                                                                                                                                                                                    |  | Wydział Nauk o Zdrowiu<br>Zakład Turystyki i Rekreacji |     |    |                                                 |      |
| 3. Grupa treści kształcenia                                                                                                                                                                                                                           |  | -                                                      |     |    |                                                 |      |
| 4. Typ przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                     |  | obowiązkowy                                            |     |    |                                                 |      |
| 5. Poziom studiów                                                                                                                                                                                                                                     |  | studia I 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-Głos - dr                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| 12. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| 1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fitness.                                                                                                                                                                                    |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| 13. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| C1 Zdobyć wiedzy i umiejętności niezbędnych do organizacji i bezpiecznego prowadzenia zajęć w zakresie nauczania i doskonalenia aqua aerobiku.                                                                                                        |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| C2 Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu prowadzenia różnych form rekreacji w wodzie takich jak pływanie rekreacyjne i aqua aerobic.                                                                                                             |  |                                                        |     |    |                                                 |      |
| C3 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                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                        |     |    |                                                 |      |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.</b>                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 1.                                                                                                                                                    | Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu                |
| 2.                                                                                                                                                    | Teoretyczne podstawy aqua aerobiku – podstawowe pojęcia i terminy                                                                                  |
| 3.                                                                                                                                                    | Rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć.                                                                                                     |
| 4.                                                                                                                                                    | Aqua aerobik – różne formy prowadzenia zajęć w wodzie płytkiej i głębokiej.                                                                        |
| 5.                                                                                                                                                    | Formy kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego w płytkiej wodzie bez użycia przyborów                                              |
| 6.                                                                                                                                                    | Formy wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę: z użyciem przyborów (hantle, makarony, pasy, piłki, deski, przybory oporowe na nogi i ramiona) |
| 7.                                                                                                                                                    | Formy body&mind – joga i stretching w wodzie                                                                                                       |
| 8.                                                                                                                                                    | Formy pływania zdrowotnego według Firsowa i Coopera                                                                                                |
| 9.                                                                                                                                                    | Formy zdrowotne dla kobiet w ciąży oraz osób starszych                                                                                             |
| 10.                                                                                                                                                   | Sprawdzenie wiedzy z zakresu omawianych zagadnień                                                                                                  |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                    |
| 1.                                                                                                                                                    | Wykłady                                                                                                                                            |
| 2.                                                                                                                                                    | Prezentacje multimedialne                                                                                                                          |
| 3.                                                                                                                                                    | Przybory (hantle, makarony, pasy, deski, przybory oporowe na nogi i ramiona)                                                                       |
| 4.                                                                                                                                                    | Studiowanie literatury przedmiotu                                                                                                                  |
| 5.                                                                                                                                                    | Sprzęt do odtwarzania muzyki/płyt CD                                                                                                               |
| <b>17. Sposoby oceny</b> (F – formująca; P – podsumowująca)                                                                                           |                                                                                                                                                    |
| F1. Ocena wybranych fragmentów zajęć prowadzonych przez studentów                                                                                     |                                                                                                                                                    |
| F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
| P1. Aktywny udział w zajęciach                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |
| P2. Test                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
| forma aktywności                                                                                                                                      | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności                                                                                                  |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                   | 35                                                                                                                                                 |
| Nakład pracy studenta                                                                                                                                 | 15                                                                                                                                                 |
| SUMA                                                                                                                                                  | 50                                                                                                                                                 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS<br>DLA PRZEDMIOTU                                                                                                      | 2 (1 ECTS=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                                         |                                                                                                                                                    |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| 1) Case L. (1997) Fitness aquatics. Human Kinetics Champaign.                                                                                         |                                                                                                                                                    |
| 2) Zritvogel M., Mulle E. (1992) Aqua – training. Hamburg                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <b>20. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| <b>Warunki uzyskania zaliczenia z przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b>                                                              |                                                                                                                                                    |
| Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:<br>W - 40%, U - 60%, K - 10%                                   |                                                                                                                                                    |
| Zaliczenie przedmiotu to:                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| - wykazanie się wiedzą z zakresu anatomii funkcjonalnej człowieka (kości, mięśnie),                                                                   |                                                                                                                                                    |
| - znajomość ćwiczeń kształtujących, podstawowych kroków tworzących choreografię oraz doboru muzyki w zajęciach aqua fitness.                          |                                                                                                                                                    |
| - praktyczna realizacja wybranego fragmentu lekcji aqua [rozgrzewka, część główna (cardio, muscle, body&mind), część końcowa (cool down, stretching)] |                                                                                                                                                    |
| - umiejętność posługiwania się przyborami używanymi w zajęciach (pasy wypornościowe, hantle, aqua dyski, makarony, piłki do wody itp.)                |                                                                                                                                                    |
| - czynny udział w zajęciach                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |
| - kolokwium końcowe                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |

Czas trwania kolokwium - 60 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.

- 0 – 4,9 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 5,0 – 6,0 pkt.- dostateczny (3,0)
- 6,1 – 7.0 pkt. - dostateczny plus (3,5)
- 7,1 - 8.0 pkt. - dobry (4,0)
- 8,1 – 9.0 pkt. - dobry plus (4,5)
- 9,1 - 10 pkt.- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań. Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen oraz ocena z obserwacji zaangażowania i pracy studenta w całym semestrze.

## **21. Inne przydatne informacje o przedmiocie**

1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.

2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć

3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)

4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce)

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

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