

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Aqua aerobic

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia specjalnościowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7

Liczba punktów

3

ECTS

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

III rok, semestr 6

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Ewa Stępień – dr; e-mail:fitt@o2.pl

Ewelina Niżnikowska – dr; e-mail:rewela.n@op.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fitness.

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|---|
| C1 | Zdobycie 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. |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1A_W02	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	C1, C2
M1A_U03	Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie związanym ze studiowanym kierunkiem studiów	C2, C3
M1A_U11	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	C1, C2
M1A_K04	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	C1, C2, C3

17 Treści programowe

forma zajęć - ćwiczenia		liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1.	Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu	2	M1A_W02
2.	Teoretyczne podstawy aqua aerobiku – podstawowe pojęcia i terminy	2	M1A_U11
3.	Rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć.	2	M1A_U11
4.	Aqua aerobik – różne formy prowadzenia zajęć w wodzie płytkiej i głębokiej.	2	M1A_U11
5.	Formy kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego w płytkiej wodzie bez użycia przyborów	6	M1A_U11
6.	Formy wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę: z użyciem przyborów (hantle, makarony, pasy, piłki, deski, przybory oporowe na nogi i ramiona)	6	M1A_U11
7.	Formy body&mind – joga i stretching w wodzie	4	M1A_U03, M1A_U11, M1A_K04
8.	Formy pływania zdrowotnego według Firsowa i Coopera	2	M1A_U03, M1A_U11, M1A_K04
9.	Formy zdrowotne dla kobiet w ciąży oraz osób starszych	2	M1A_U03 M1A_U11, M1A_K04
10.	Sprawdzenie wiedzy z zakresu omawianych zagadnień	2	M1A_W02
suma godzin		30	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. Wykłady
2. Prezentacje multimedialne
3. Filmy dydaktyczne
4. Studiowanie literatury przedmiotu
5. Sprzęt do odtwarzania muzyki, płyty CD
6. Przybory (hantle, makarony, pasy, deski, przybory oporowe na nogi i ramiona)

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. Ocena wybranych fragmentów zajęć prowadzonych przez studentów
- F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)
- F3. Aktywny udział w zajęciach
- P1. Test

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	40
• Ćwiczenia	30
• Konsultacje	10
Czas pracy własnej studenta:	35
• Przygotowanie konspektów do zajęć	5
• Przygotowanie się do zajęć	10
• Przygotowanie do zaliczenia	20
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3 (1 ECTS=25h)

21 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

Literatura uzupełniająca:

1. Case L. (1997) Fitness aquatics. Human Kinetics Champaign.
2. Zritvogel M., Mulle E. (1992) Aqua – training. Hamburg

22 Formy oceny - szczegóły

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

Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:

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.

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się na pływalni w I Liceum Ogólnokształcącym im. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1A_W02	K_W02, K_W06	C1, C2	ĆW 1,10	1, 2	F3, P1
M1A_U03	K_U01, K_U02, K_U04, K_U07	C2, C3	ĆW 7-9	2, 3, 4, 6	F1, F2, F3
M1A_U11	K_U15, K_U16	C1, C2	ĆW 2-9	3, 4, 5, 6	F1, F2, F3
M1A_K04	K_K01	C1, C2, C3	ĆW 7-9	2, 3, 4	F1, F2, F3