

Nazwa przedmiotu/modułu:			Aqua aerobic				
Nazwa angielska:			Aqua aerobic				
Kierunek studiów:			Filologia o profilu filologia germańska – od podstaw - z realizacją				
Poziom studiów:			Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów:			Praktyczny				
Jednostka prowadząca:			Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych. Zakład Wychowania Fizycznego				
Prowadzący przedmiot:			mgr Małgorzata Nyc, mgr Małgorzata Rybarczyk-Rokita				
I Formy zajęć, liczba godzin							
Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	
2	-	30				30	
II Cel przedmiotu							
C1 – Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i przybarami wykorzystywanymi w aqua aerobiku.							
C2 - Uświadomienie prozdrowotnej roli ćwiczeń w wodzie.							
C3 – Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej w wodzie.							
III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:							
Brak lęku przed środowiskiem wodnym, brak przeciwwskazań medycznych do ćwiczeń w wodzie.							
IV Oczekiwane efekty uczenia się							
EU1 Zna zasady bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych, akceptuje je i stosuje się do nich.							
EU2 Rozumie znaczenie i wpływ aktywności ruchowej i ćwiczeń w wodzie na organizm człowieka – docenia ich prozdrowotną rolę; wie również jakie mogą być przeciwwskazania do ćwiczeń aqua aerobiku .							
EU3 Zna i potrafi wykonać różnorodne ćwiczenia stosowane w aqua aerobiku.							
Treści programowe:							
Forma zajęć: ćwiczenia (sem.1)							Liczba godzin
Ćw. 1-2	Właściwości wody wykorzystywane w zajęciach aqua aerobiku i ich wpływ na organizm w niej zanurzony. Bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń w wodzie.						4

Ćw. 3-4	Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w wodzie. Zapoznanie się z przyborami stosowanymi w zajęciach aquaaerobicu.	4
Ćw. 5-10	AQUA FOR FUN – ćwiczenia oswajające z wodą w formie zabawy	12
Ćw. 11-12	Pozycje wyjściowe i bazowe ruchy kończyn górnych i dolnych w ćwiczeniach w wodzie.	4
Ćw. 13-20	AQUA SHAPE - ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mm i wytrzymałość organizmu;	12
Ćw.21- 26	AQUA JOGGING – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem pasów wypornościowych.	12
Ćw. 27 - 28	AQUA RELAX – ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające i rozciągające w wodzie.	4
Ćw. 29 – 30	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych przez studentów podczas realizacji przedmiotu.	4
Suma godzin		60
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Komputer, rzutnik.	
2.	Prezentacje multimedialne, CD z muzyką.	
3.	Przybory do ćwiczeń w wodzie (makarony, deski do pływania, piłki, pasy wypornościowe, aqua dyski itp.)	
VII Metody dydaktyczne		
	Metody podające [1], praktyczne (pokaz, instruktaż)[2], metoda zadaniowa ścisła[3], zabawowo-klasyczna[4], BCR[5];	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1	Aktywny i systematyczny udział studenta w zajęciach	
F2	Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą pytań bezpośrednio skierowane do studenta w trakcie zajęć.	
P	Przygotowanie zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich zaprezentowania.	
IX Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60

Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)	24					
SUMA	84					
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	--					
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
<b>Literatura podstawowa:</b> 1. Bulicz E, Murawow I.: „Zdrowotne i lecznicze wpływy środowiska wodnego: unikalne możliwości i perspektywy wykorzystania” Medycyna Sportowa 20(1), 23-33 (2004) 2. Karpay E.: Fitness, zdrowie i uroda. Wyd. Helios Gliwice (2007) 3. Karpiński R., Karpińska M.J.: Pływanie sportowe, korekcyjne i rekreacyjne. AWF Katowice (2011)						
<b>Literatura uzupełniająca:</b> 1. Anderson S.: Podstawowe informacje na temat terapii w wodzie. Rehabilitacja Medyczna 6 (4), s.70-76, (2002) 2. Corbin C., Welk G., Corbin W.: Fitness&Wellness:kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd.Zyska i s-ka (2007) 3. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz.I, AWF Gdańsk (1995) 4. Eider J.: Zdrowotne wartości uprawiania aerobiku wodnego. Annales Medicini 54, s.295-300, (2003) 5. Fiłon M.: Człowiek w środowisku wodnym.(W:) Czabański B.: Elementy teorii pływania .AWF Wrocław (1988)						
XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI						
Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK 1	FG W09, FG K02,	C1	Ćw.1-4 Ćw.5-15	1,2	1,2	F, P
EK 2	FG U09, FG K02	C2	Ćw.1-4 Ćw.5-15	3	3,4,5	F,P
EK 3	FG W09, FG K02	C3	Ćw.14-15	3	3	P
XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ						
XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE						

Zajęcia i konsultacje odbywają na basenie się KPSW w Jeleniej Górze.