

18.e

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu:			Aquaaerobic				
Nazwa angielska:			Aquaaerobic				
Kierunek studiów:			Pedagogika				
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 Pedagogiki				
Opracował:			mgr Małgorzata Nyc				
I Formy zajęć, liczba godzin							
Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	1
2	-	30				30	1
II Cel przedmiotu							
C1 – Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i przyborami wykorzystywanymi w aquaaerobicu.							
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							
EU 1 Zna zasady bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych, akceptuje je i stosuje się do nich.							
EU 2 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 aquaaerobicu .							
EU 3 Zna i potrafi wykonać różnorodne ćwiczenia stosowane w aquaaerobicu.							
Treści programowe:							
Forma zajęć: ćwiczenia							Liczba godzin
Ćw. 1-2	Właściwości wody wykorzystywane w zajęciach aquaaerobicu 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 osławajające 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	
SUMA					60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU					2	
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
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)						
Literatura uzupełniająca:						
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. Filon 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 (PEU)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W14, K_K08	C1	Ćw.1-4 Ćw.5-15	1,2	1,2	F, P
EU 2	K_W04, K_U02, K-K01,	C2	Ćw.1-4 Ćw.5-15	3	3,4,5	F,P
EU 3	K_W04, K_U02,K_K01	C3	Ćw.14-15	3	3	P
XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ						

Zasady weryfikacji efektów nauczyciel podaje na pierwszych zajęciach
--

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE
--

Zajęcia i konsultacje odbywają się w Hali Sportowej KPSW w Jeleniej Górze.
--