

14b		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Techniki relaksacyjne osób starszych w środowisku wodnym				
Nazwa angielska:		Elderly relaxation techniques in the aquatic environment				
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne				
Zakres:		Trener personalny/Animator czasu wolnego				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych				
Prowadzący przedmiot:		dr Jacek Falkenberg				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
4	-	30			30	2
II Cel przedmiotu:						
C1 – Ogólne zasady organizacji zajęć prowadzona dla osób starszych w środowisku wodnym C2 –. Zna możliwości wysiłkowe osób starszych C3 – Zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka C4 – Zna gry i zabawy w wodzie oraz elementy aqua qerobiku						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Umiejętność pływania na poziomie podstawowym						
IV Oczekiwane efekty uczenia się:						

EU 1 – Student potrafi przeprowadzić zajęcia w środowisku wodnym z udziałem osób starszych

EU 2 – Student posiada wiedzę z zakresu możliwości wysiłkowych osób starszych

EU 3 – Student zna gry i zabawy w wodzie oraz elementy aqua aerobiku

V Treści programowe:

Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zasady bezpieczeństwa na pływalni oraz zajęć z pływania	2
Ćw. 2	Przydzielenie studentom podopiecznych – studentów Uniwersytetu III Wiek	1
Ćw. 3	Diagnoza swoich podopiecznych: wywiad i test praktyczny	2
Ćw. 4	Przygotowanie programu zajęć z uwzględnieniem umiejętności ucznia	2
Ćw. 5	Ćwiczenia oswajające z wodą, ćwiczenia oddechowe	2
Ćw. 6	Nauka lub doskonalenie elementarnych umiejętności pływania	5
Ćw. 7	Nauka standardowej techniki pływania kraulem na grzbiecie	5
Ćw. 8	Elementarne poruszanie się w wodzie w pozycji na piersiach	5
Ćw. 9	Aktywne formy rekreacji ruchowej w wodzie: piłka wodna, koszykówka wodna	3
Ćw.10	Elementy Aqua aerobiku	3
Suma godzin		30

VI Narzędzia dydaktyczne:

1.	Prezentacje multimedialne, filmy
2.	Plansze poglądowe
3.	Deski do pływania, rury wypornościowe, płetwy

VII Metody dydaktyczne

1.	Dyskusja
2.	Prezentacje multimedialne, pokaz

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

F1.	Korekta błędów podczas formułowania ćwiczeń dla osób starszych
F2.	Korekta w doborze ćwiczeń
F3.	Przygotowanie diagnozy, programu oraz konspektu zajęć
P1	Ocen a prowadzonych zajęć
P1.	Ocena dokumentacji

IX Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	30
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)	12
Godziny przygotowania studenta	10
SUMA	52
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

X Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Ostrowski A. (2005) *Zabawy i rekreacja w wodzie*, WSiP, Warszawa
2. Wiesner W. (1998) *Nauczanie – uczenie się pływania*, ASTRUM, Wrocław

Literatura uzupełniająca:

3. Dybińska E. (2009) *Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia*, AWF, Kraków
4. Karpiński R. (2008) *Pływanie sport, zdrowie, rekreacja*, AWF, Katowice

XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU 1	K_W41 K_W44 K_U12 K_K3	C1	Ćw.1 W1	1	1,2	F
EU 2	K_W41 K_W44 K_U43 K_K25	C2	Ćw.2 W2	1	1,2	F

EU 3	K U02 K W44 K_U43 K_K25	C3	Ćw. 2 Ćw.3 Ćw. 4 Ćw. 5 Ćw. 6 Ćw. 7	1, 2,3	1,2	F
EU 4	K W41 K W44 K_U43 K_K25	C4, C5	Ćw.8 Ćw. 9	2, 3	1,2	F
EU 5	K W41 K W44 K_U43 K_K8 K_K17	C1, C2, C3, C4, C5	Ćw. 8, Ćw. 9	2, 3	1,2	P

XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

1. Bieżące przygotowanie się do zajęć
2. Indywidualny udział w dyskusji
3. Frekwencja na zajęciach
4. Ocena dokumentacji
5. Ocena prowadzenia zajęć

XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w pływalni KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć
2. Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT