

44 J1		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Aquafitness				
Nazwa angielska:		Aquafitness				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		mgr Małgorzata Nyc				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
4	-	30		-	30	1
II Cel przedmiotu						
C1 – Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i umiejętnościami z zakresu aqua fitness..						
C2 – Uświadomienie prozdrowotnej roli ćwiczeń w wodzie.						
C3 - Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej w wodzie.						
C4 – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń i przyborów w zajęciach aqua fitness.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej; brak przeciwwskazań do zajęć w wodzie;						
V Oczekiwane efekty uczenia się						
EU1 - Zna ,wie jak i potrafi wykorzystać właściwości wody do ćwiczeń o różnym charakterze. 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 fitness .						
EU3 - Zna i potrafi wykonać różnorodne ćwiczenia stosowane w aqua fitness.						
Treści programowe:						
Forma zajęć: Ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw1	Podstawy teoretyczne aqua fitness. Właściwości wody wykorzystywane w zajęciach aqua fitness i ich wpływ na organizm w niej zanurzony. Bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń w wodzie.					2

Ćw2	Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w wodzie. Dobór przyborów stosowanych w zajęciach aqua fitness. Systematyka ćwiczeń stosowanych w aqua fitness.	2
Ćw3	Pozycje wyjściowe i bazowe ruchy kończyn górnych i dolnych w ćwiczeniach w wodzie.	2
Ćw4	AQUA RELAX – ćwiczenia relaksacyjne, rozciągające i rozciągające w wodzie.	2
Ćw5	AQUA SHAPE - ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mm i wytrzymałość organizmu;	6
Ćw6	AQUA FOR FUN – ćwiczenia w wodzie w formie zabawy .	6
Ćw7	AQUA AEROBIK – różne formy prowadzenia zajęć w wodzie płytkiej i głębokiej. Tok zajęć ruchowych w wodzie.	6
Ćw8	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta (w formie zadania problemowego)	4
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy.	
2.	Przybory do ćwiczeń w wodzie.	
VII Metody dydaktyczne		
1.	Metody podające, nauczania praktycznego	
2.	Pokaz z objaśnieniem.	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F	Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą pytań bezpośrednio skierowane do studenta w trakcie zajęć. Znajomość i stosowanie się do zasad BHP podczas zajęć na basenie.	
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).		30
Przygotowanie zestawu ćwiczeń i praktyczna umiejętność ich przeprowadzenia.		-
SUMA		30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		1
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)		
4. Pietrusik K.: Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness” TKKF Warszawa (2005)		
5. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I.: Metodyczne podstawy Aqua Fitness. Wyd.		

Aqua Fit Wrocław (2010)

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. 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 kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK1	K_U10;	C1	Ćw. 1,4,5,6	1, 2	1, 2	F,
EK2	K_K01 K_W08 K_W09	C2	Ćw. 2,4,5,6,7	1,2,	1, 2	F, P
EK3	K_U02	C3,C4	Ćw.1,3,4,5,6,7	1, 2	1, 2	F, P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Sposób oceny przygotowanego zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich zaprezentowania w wodzie.

W przypadku oceniania praktycznego wykonania ćwiczeń uwzględniane są podstawowe kryteria:

1. Bezpieczeństwo przygotowanego zestawu ćwiczeń 1-4 pkt,
2. Poprawność zaplanowania rozwiązywania problemów, doboru metod, środków do zaprezentowania zestawu ćwiczeń 1-4 pkt,
3. Zaprezentował i wykonał zestaw ćwiczeń zgodnie z obowiązującymi zasadami i procedurami 1-4 pkt,
4. Wykazał zdolność organizowania własnej pracy dostosowanej do przyjętych zaleceń i organizacji pracy na krytej pływalni KPSW 1-4 pkt,
5. Wykorzystywanie wiedzy z różnych dziedzin (przedmiotów) 1-4 pkt,
6. Zgodność prezentowanych poglądów z przyjętymi zasadami etyki ogólnozawodowej 1-4 pkt,
7. Samodzielność i kreatywność w proponowaniu rozwiązań 1-4 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

28 - 26 pkt – ocena - bardzo dobry,

25 - 23 pkt – ocena – dobry plus,

22 - 20 pkt – ocena – dobry,

19 - 17 pkt – ocena – dostateczny plus,

16 - 15 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
 2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
 3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)
- Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)