

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------|---------|---------------|
| Nazwa przedmiotu/modułu: | | Aqua aerobic | | | | | |
| Nazwa angielska: | | Aqua aerobic | | | | | |
| Kierunek studiów: | | Filologia o profilu: filologia angielska z językiem biznesu | | | | | |
| 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 przyborami wykorzystywanymi w aqua aerobicu. | | | | | | | |
| 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 aerobicu . | | | | | | | |
| EU3 Zna i potrafi wykonać różnorodne ćwiczenia stosowane w aqua aerobicu. | | | | | | | |
| Treści programowe: | | | | | | | |
| Forma zajęć: ćwiczenia (sem.1) | | | | | | | Liczba godzin |
| Ćw. 1-2 | Właściwości wody wykorzystywane w zajęciach aqua aerobicu 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 aqua aerobicu. | | | | | | 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 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | 24 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|--------------------|--------------|
| SUMA | | | | 84 | | |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | | | | -- | | |
| 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. 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.