

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016

Jednostka Organizacyjna: KATEDRA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO				Kierunek:	FIZJOTERAPIA		
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):			II stopień	Kod przedmiotu:	FIISNkf02		
Nazwa przedmiotu: AQUA AEROBIK I ĆWICZENIA W WODZIE							
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
STACJONARNE	I	1	wykłady	-----	1	Do wyboru	POLSKI
			ćwiczenia	15			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: DR BEATA ROGO							
e-mail: bea_bea@awf.gda.pl							
Wymagania wstępne:							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedmiot „Aqua Aerobik” realizowany jest dla studentów umiejących pływać a więc po zakończeniu przedmiotu „Pływanie i ratownictwo wodne”. Obiekt uczelni umożliwia przeprowadzenie zajęć na płytkiej i głębokiej wodzie przy muzyce. 2. Ww. przedmiot powinien być realizowany po odbyciu przedmiotów: „Anatomia”- w szczególności układ ruchu (typ przedmiotu –podstawowy) oraz „Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu”(typ przedmiotu –kierunkowy), które przygotowują studentów do umiejętnego doboru ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe oraz umiejętności metodycznego programowania jednostki lekcyjnej w wodzie. 							
Cele przedmiotu:							
<p>Aqua aerobik jest działaniem uzupełniającym jakie można stosować w szerokim procesie profilaktyki i rehabilitacji. Celem zajęć jest zapoznanie studentów z nową formą zajęć aqua aerobik o różnej intensywności oraz przekazanie studentom wstępnych informacji o specyfice ćwiczeń w środowisku wodnym przy muzyce. Student zapoznaje się z zasadami budowy lekcji i podstaw choreografii przy muzyce, zdobywa wstępną umiejętność jej projektowania i przeprowadzenia. Poznaje podstawowe ruchy i rodzaje ćwiczeń wykonywane w wodzie na różnej głębokości oraz najczęściej wykorzystywane przybory, które urozmaicają i intensyfikują jednostkę lekcyjną.</p>							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							

<i>WIEDZA</i>		
W1	Rozumie i rozpoznaje mechanizmy sterowania ruchem w środowisku wodnym oraz rozumienie i rozpoznaje zjawiska czucia w wodzie.	K_W03
W2	Zna mechanizmy aktywności fizycznej prowadzonej w wodzie i jej profilaktycznego wpływu na zdrowie oraz na zmniejszanie skutków dysfunkcji ruchowej.	K_W13
W3	Potrafi wymienić i opisać całość działań podejmowanych na zajęciach aqua aerobiku w ramach działań profilaktyki i rehabilitacji medycznej.	K_W21
<i>UMIEJĘTNOŚCI</i>		
U1	Potrafi wskazać prawidłowe i nieprawidłowe warunki kontroli i budowy postawy ciała, wzorców ruchowych i nawyków ruchowych - pod wpływem różnorodnych ćwiczeń prowadzonych w wodzie.	K_U07
U2	Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżonej wydolności i sprawności fizycznej w ramach podstawowej wiedzy o ćwiczeniach w wodzie przy muzyce.	K_U10
U3	Potrafi planować, projektować i realizować działania (poprzez różnorodne zajęcia aqua aerobiku) związane z profilaktyką i rehabilitacją osób z dysfunkcjami i zaburzeniami narządu ruchu, obniżonym poziomem sprawności i wydolności fizycznej wieku i dorosłego.	K_U 21
U4	Opanował umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (specyficzne ruchy stosowane przy ćwiczeniach w trakcie lekcji aqua aerobik) w stopniu niezbędnym do przygotowania i wykonywania zawodu fizjoterapeuty.	K_U22
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Stosuje zasady BHP obowiązujące na pływalni.	K_K11
K2	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie przy muzyce.	K_K16
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: Podstawą zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich ćwiczeniach oraz zaliczenie semestru na ocenę na podstawie opracowanego i w części przeprowadzonego konspektu lekcji Aqua aerobiku . Student otrzymuje ocenę: 3.0 - jeśli konspekt zawiera maksymalnie dwa błędy merytoryczne a student przeprowadził część lekcji w sposób dostateczny, 3.5 – jeśli konspekt zawiera jeden błąd merytoryczny a student przeprowadził część lekcji w sposób prawidłowy, db – jeśli konspekt nie zawiera błędów merytorycznych a student przeprowadził część lekcji w sposób prawidłowy, db+ - jeśli konspekt nie zawiera błędów merytorycznych a student przeprowadził część lekcji w sposób bardzo dobry, bdb – jeśli konspekt jest bez błędów merytorycznych a student przeprowadził część lekcji w sposób wzorowy z uwzględnieniem wszystkich zasad.</p> <p>Efekty kształcenia W1, U3, U4, K1 - poprowadzenie zajęć według opracowanych konspektów oraz hospitacja – kryterium wpływu (oceniana jest zgodność ze standardem, poprawność merytoryczna i metodologiczna) oraz kryterium reakcji (ocena eksperta)</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</p>		
Metody i formy realizacji przedmiotu:		

Formy: seminaria z omówieniem treści kształcenia, ćwiczenia praktyczne w wodzie, prezentacje przygotowanych jednostek lekcyjnych.

Metody: demonstracje, prezentacje przygotowanych jednostek lekcyjnych.

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.

Treści kształcenia:

WYKŁADY: -----

ĆWICZENIA:

CZEŚĆ SEMINARYJNA

1. Miejsce aqua aerobiku w zajęciach typu Fitness. Teoretyczne podstawy aqua aerobiku – podstawowe pojęcia i terminy, rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć. Specyfika warunków środowiska wodnego oraz różnica pomiędzy środowiskiem wodnym a lądowym. Przydatność środowiska wodnego dla potrzeb profilaktyki i rehabilitacji.
2. Wpływ treningu w wodzie na układy: krążenia, oddechowy, nerwowo-mięśniowy, korzyści zajęć w wodzie, wskazania i przeciwwskazania do lekcji aqua aerobiku .
3. Budowa lekcji, dobór muzyki, podstawowe ruchy, wykorzystanie różnej głębokości wody oraz sposoby regulowania intensywności zajęć (pozycja neutralna, z wyskokiem, w zawieszeniu). Komunikacja z grupą.

CZEŚĆ PRAKTYCZNA (zajęcia w wodzie)

- A. Wskazówki dotyczące organizacji i prowadzenia ćwiczeń w wodzie. BHP. Ćwiczenia oswajające z wodą, ćwiczenia przy brzegu basenu oraz w wodzie płytkiej i głębokiej. Ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksujące. Praktyczne zapoznanie ze specyfiką ruchu w wodzie płytkiej i głębokiej wykonywanego w rytm muzyki.
- B. Lekcje aqua aerobik o średniej i dużej intensywności bez przyboru wykonywane w miejscu i z przemieszczeniem na płytkiej i głębokiej wodzie (muzyka 96-140 BPM). Lekcje aqua aerobik o średniej i dużej intensywności z przemieszczeniem na płytkiej i głębokiej z przyborem – „makaron” (84-120 BPM). Zabawy ruchowe przy muzyce o różnej intensywności z wykorzystaniem sprzętu dodatkowego (makarony, piłki, deski styropianowe, kółka ringo, piłeczki).
- C. Praktycznie prowadzenie przez studentów części jednostki lekcyjnej, na podstawie wcześniej przygotowanych konspektów.

Forma zaliczenia:

Uzyskanie zaliczenia przedmiotu na **ocenę**, po czynnym uczestnictwie we wszystkich zajęciach oraz prawidłowo przeprowadzonej jednostce lekcyjnej na pływalni.

zaliczenie na ocenę

Literatura:

Podstawowa:

1. Iwanowski W. Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego 1997.
2. Ostrowski A. Zabawy i rekreacja w wodzie, WSiP, Warszawa 2005.
3. Pietrusik K. Pływanie nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy AQUA FITNESS, TKKF, Warszawa 2005.
4. Waade B., red. Pływanie sportowe i ratunkowe – teoria i metodyka, AWF, Gdańsk 2005.
5. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I.: Aqua fitness. Metodyczne podstawy, Wydawnictwo: Aqua Fit, 2010.

Uzupełniająca:

1. Dybińska E. Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia, AWF, Kraków 2009.

2. Karpiński R. Pływanie sport, zdrowie, rekreacja, AWF, Katowice 2008.
3. Salita J. Rekreacja i fitness w wodzie. P.W. „Glob”, Olsztyn 2000.
4. Szot Z. (red.) Aerobik.” Wyd. Uczelniane AWF i Sportu, Gdańsk 2002.
5. Wiesner W. Nauczanie – uczenie się pływania, ASTRUM, Wrocław 1998.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach -----	godz.
Udział w części seminaryjnej (obowiązkowy)	3 godz.
Samodzielne studiowanie poznanej tematyki	1 godz.
Udział w ćwiczeniach praktycznych (obowiązkowy)	12 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	4 godz.
Konsultacje	2 godz.
Opracowanie scenariusza lekcji z poszczególnych form ćwiczeń	4 godz.
Przygotowanie do sprawdzianów praktycznych	4 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	30
Punkty ECTS za przedmiot	1

Opracował: dr Beata Rogo