

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-18**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b> KATEDRA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO				<b>Kierunek:</b>	<b>FIZJOTERAPIA</b>		
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>			<b>I stopień</b>	<b>Kod przedmiotu:</b>	<b>FISNkf10</b>		
<b>Nazwa przedmiotu:</b>		<b>AQUA AEROBIK</b>					
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
<b>STACJONARNE</b>	II	IV	wykłady	-----	2	<b>Do wyboru</b>	<b>POLSKI</b>
			ćwiczenia	22			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b> <b>DR BEATA ROGO</b>							
<b>e-mail:</b> <b>bea_bea@awf.gda.pl</b>							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
<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>							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							
<b>WIEDZA</b>							
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
<b>UMIĘTNOŚCI</b>		
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
<b>KOMPETENCJE</b>		
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><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>  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.  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)  <b>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</b></p>		
<b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b>		
Formy: ćwiczenia z omówieniem treści kształcenia Metody: demonstracje, prezentacje przygotowanych jednostek lekcyjnych.		
<b>Treści kształcenia:</b>		

WYKŁADY: -----

ĆWICZENIA:

**CZEŚĆ TEORETYCZNA**

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.
4. Przykładowy instruktarz prowadzenia zajęć na podstawie przekazu multimedialnego.

**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.

<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b>	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach -----	godz.
Udział w części seminaryjnej – <b>obowiązkowy</b>	4 godz.
Samodzielne studiowanie poznanej tematyki	6 godz.
Udział w ćwiczeniach praktycznych– <b>obowiązkowy</b>	18 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	5 godz.
Konsultacje	7 godz.
Przygotowanie do sprawdzianów praktycznych	5 godz.
Opracowanie scenariusza lekcji z poszczególnych form ćwiczeń	5 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	50 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	2 ECTS

Opracował: Dr Beata Rogo