

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2018/2021

Jednostka Organizacyjna:	KATEDRA NAUK BIOLOGICZNO-MEDYCZNYCH					Kierunek: TERAPIA ZAJĘCIOWA		
Rodzaj studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopień							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	PRAKTYCZNY							
Nazwa modułu:	Nazwa zajęć (przedmiotu): AQUA AEROBIK							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3	wykłady	-	-	-	Do wyboru	POLSKI
		ćwiczenia	13	8	1			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): DR BEATA ROGO								
e-mail: beata.rogo@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
<p>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.</p> <p>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.</p>								
Cele zajęć (przedmiotu):								
<p>Aqua aerobik i ćwiczenia w wodzie są 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. Celem zajęć jest również zapoznanie z różnymi możliwościami wprowadzania do lekcji gier i zabaw ruchowych w wodzie. 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 zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:		Odniesienie do kierunkowego efektu kształcenia
WIEDZA		
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
UMIĘTNOŚCI		
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 oraz ćwiczenia w wodzie w formie gier i zabaw) 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
KOMPETENCJE		
K1	Przestrzegania zasady BHP obowiązujących w placówkach ochrony zdrowia i innych miejscach, w których może wykonywać zawód terapeuty zajęciowego.	K_ K11
K2	Propagowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia.	K_K16
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
<i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</i>		
Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):		<p>Formy: seminaria z omówieniem treści kształcenia, ćwiczenia praktyczne w wodzie, prezentacje przygotowanych jednostek lekcyjnych.</p> <p>Metody: demonstracje, prezentacje przygotowanych jednostek lekcyjnych.</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.</p>

Treści kształcenia:

Wykłady: -----

Ćwiczenia:**ĆWICZENIA:****CZĘŚĆ SEMINARYJNA**

1. 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. Korzyści zajęć w wodzie, wskazania i przeciwwskazania do lekcji aqua aerobiku. Rodzaje i cele ćwiczeń w wodzie prowadzonych metodą zabawową.
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.

CZĘŚĆ 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. Lekcja aqua aerobik o średniej bez przyboru wykonywane w miejscu i z przemieszczeniem na płytkiej i głębokiej wodzie (muzyka 96-140 BPM). Lekcja aqua aerobik o średniej i dużej intensywności na płytkiej i głębokiej wodzie z przyborem – „makaron” (84-120 BPM). Gry i zabawy ruchowe przy muzyce o różnej intensywności wykonywane w parach lub zespołach z wykorzystaniem sprzętu dodatkowego (makarony, piłki, deski styropianowe, kółka ringo, piłeczki). Ćwiczenia ruchowe w wodzie w parach o różnej intensywności wykonywane w obwodzie stacyjnym z wykorzystaniem sprzętu dodatkowego dostępnego na pływalni.
- 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.

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.

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>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	godz.	godz.
Udział w części seminaryjnej (obowiązkowy)	3 godz.	2 godz.
Samodzielne studiowanie poznanej tematyki	3 godz.	4 godz.
Udział w ćwiczeniach praktycznych (obowiązkowy)	10 godz.	6 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	4 godz.	6 godz.
Konsultacje	2 godz.	2 godz.
Opracowanie scenariusza lekcji z poszczególnych form ćwiczeń	4 godz.	6 godz.
Przygotowanie do sprawdzianów praktycznych	4 godz.	4 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	30 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS

**Typ zajęć (przedmiotu): do wyboru*