

Program kształcenia na kursie doszkalcającym

Wydział	Wychowania Fizycznego i Sportu
Jednostka prowadząca kurs doszkalcający	Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego
Nazwa kursu	<i>Aqua Mum</i>
Typ kursu	<i>Doskonalący</i>
Opłata za kurs (całość)	<i>275,00 zł</i>
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs doszkalcający	M (nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej)
Ogólne cele kształcenia	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie uczestników do całorocznej realizacji różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym, ukierunkowanej dla kobiet w ciąży, w szczególności na: - przekazanie podstawowych informacji dotyczących sposobów wykorzystania środowiska wodnego w prozdrowotnych formach aktywności ruchowej; - zapoznanie z wybranymi formami aqua fitness, ćwiczeń gimnastycznych oraz pływania rekreacyjno-zdrowotnego i wykorzystania ich w poszczególnych trymestrach ciąży oraz po porodzie; - przygotowanie do realizacji zadań z zakresu organizacji i prowadzenia ćwiczeń w wodzie na pływalniach, akwenach otwartych, ośrodkach rekreacyjnych, uzdrowiskach, SPA
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie kadr w zakresie nowoczesnych form ruchowych w wodzie dla kobiet aqua ciąży – aqua Mum, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 3)
Wymagania wstępne	Doświadczenie z zakresu pływania i gimnastyki oraz nowoczesnych form fitness.
Zasady rekrutacji	Studenci AWF I stopnia i II stopnia, Absolwenci AWF - dyplom ukończenia wszystkich kierunkach studiów, studenci i absolwenci szkół wyższych kierunek wychowanie fizyczne.
Limit przyjęć (od ... do)	Od 12 do 30
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	1
Liczba semestrów	1
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu doszkalcającego	<i>Wg wzoru w załączniku 6</i>
Plan kursu	<i>Wg wzoru w załączniku 7</i>

Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu dokształcającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiągniętych przez słuchaczy	<i>Wg wzoru w załączniku 8</i>
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Zaliczenie pisemne i praktyczne
Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia na w/w kursie przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia; ankieta prowadzona wśród uczestników kursu oceniająca realizowane treści programu kursu

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECTS	Charakter zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
Moduł 1					
Fizjologia ciąży	0,5	wykłady	Nauki o kulturze fizycznej	AM_W01 AM_W02	Zaliczenie ustne
Moduł 2					
Psychologiczne aspekty zachowań kobiet w ciąży	0,25	wykłady	Nauki o kulturze fizycznej	AM_W01 AM_W02 AM_U01 AM_U03 AM_K01	Zaliczenie ustne
Moduł 3					
Teoria i metodyka zajęć Aqua Mum	0,5	wykłady ćwiczenia	Nauki o kulturze fizycznej	AM_W03 AM_W04 AM_U02 AM_U03 AM_K01 AM_K02	Zaliczenie pisemne, ocena opracowania konspektu, przeprowadzenie Zaliczenie praktyczne, ocena umiejętności poprowadzenia zajęć

Wzór opisu efektów kształcenia na kursie dokształcającym

EFEKTY KSZTAŁCENIA NA KURSIE Aqua Mum

Wydział prowadzący kurs	Wychowania Fizycznego i Sportu
Nazwa kursu	Aqua Mum
Poziom kształcenia	I stopień
Umiejscowienie kierunku w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Nauki o kulturze fizycznej Wychowanie fizyczne jako dział wychowania odpowiedzialne jest m.in. za kształcenie i edukację fizyczną, jego nadrzędnym celem jest odkrywanie i rozumienie przez ludzi w każdym wieku potrzeby i konieczności podejmowania działań o charakterze zdrowotnym (profilaktycznym i korekcyjnym), rekreacyjnym oraz sportowym.

Symbol	Efekty kształcenia na kursie – Aqua Mum
	WIEDZA
AM_W01	Zna podstawowe uwarunkowania zdrowego stylu życia kobiet w ciąży. Posiada wiedzę z prozdrowotnych form aktywności ruchowej w wodzie i podstawowych umiejętności pływackich dla kobiet w ciąży i po porodzie.
AM_W02	Ma podstawową wiedzę o anatomicznych, fizjologicznych i biomechanicznych aspektach ćwiczeń fizycznych w wodzie – struktura ćwiczeń, sposób powstawania ruchu i dawkowania. Rozumie podstawowe procesy zachodzące w organizmie kobiety w ciąży podczas wysiłku. Zna i rozumie fizjologiczną klasyfikację wysiłku w wodzie dla kobiet w ciąży i po porodzie.
AM_W03	Zna wskazówki organizacyjno-metodyczne do nauczania różnych form ćwiczeń w wodzie. Zna różnice między ćwiczeniami na lądzie a w wodzie. Wie gdzie (miejsce, rodzaj akwenu) i jakie formy rekreacji ruchowej zaproponować kobietom w ciąży. Zna cele i zadania ćwiczeń w wodzie dla kobiet w ciąży i po porodzie, potrafi dobrać i wykorzystać sprzęt i przybory wypornościowe do realizacji ćwiczeń w wodzie.
AM_W04	Zna podstawowe metody, formy i ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie poszczególnych cech kondycyjno-koordynacyjnych. Ma wiedzę metodyczną na temat opracowania toku lekcyjnego z ćwiczeń w wodzie. Zna reguły bezpieczeństwa wodnego.
	UMIEJĘTNOŚCI

AM_U01	Umie przeprowadzić ćwiczenia w wodzie uwzględniając różne konfiguracje, komponenty aqua. Potrafi analizować ćwiczenia w wodzie w poszczególnych trymestrach ciąży oraz pod kątem wybranych problemów zdrowotnych. Umie wykonać pokaz ćwiczeń na lądzie i w wodzie z/bez użycia właściwych pomocy dydaktycznych.
AM_U02	Posiada umiejętności przeprowadzenia ćwiczeń w wodzie na podstawie toku lekcyjnego z aqua, umie wskazać techniki pływackie i sposoby poruszania się w wodzie dla kobiet w ciąży i po ciąży. Umie dokonać pomiar i oceny tętna przed, w trakcie i po pływaniu.
AM_U03	Umie wskazać różnice między ćwiczeniami na lądzie a w wodzie dla kobiet w ciąży. Umie ocenić i kontrolować wysiłek kobiet w ciąży i po porodzie w wodzie.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
AM_K01	Posiada umiejętności twórcze i nowatorskie w realizacji powierzonych mu zadań. Jest świadomy prozdrowotnych form aktywności fizycznej i ustawicznego usprawniania się.
AM_K02	Wykazuje się sumiennością i odpowiedzialnością za powierzone mu zadania. Angażuje się w realizację stawianych mu celów i pomoc innym osobom. Potrafi komunikować się z grupą podczas zajęć.

Wzór opisu planu kursu doskonalącego

Plan kursu doskonalącego

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	forma zajęć*	O/F*	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Fizjologia ciąży	wykłady	obowiązkowy	4	0,5
2.	Psychologiczne aspekty zachowań kobiet w ciąży	wykłady	obowiązkowy	2	0,25
3.	Teoria i metodyka zajęć aqua mum	wykłady ćwiczenia	obowiązkowy	10	0,5

Łączna liczba godzin kontaktowych: 16

Łączna liczba punktów ECTS: 1

*wykład/ćwiczenia/laboratoria/konwersatorium/seminarium/inne

Wzór opisu przedmiotu (sylabus) Sylabus przedmiotu

Kurs AQUA MUM

cel przedmiotu

- przygotowanie uczestników do całorocznej realizacji różnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym, ukierunkowanej dla kobiet w ciąży, w szczególności na:
 - przekazanie podstawowych informacji dotyczących sposobów wykorzystania środowiska wodnego w prozdrowotnych formach aktywności ruchowej;
 - zapoznanie z wybranymi formami aqua fitness, ćwiczeń gimnastycznych oraz pływania rekreacyjno-zdrowotnego i wykorzystania ich w poszczególnych trymestrach ciąży oraz po porodzie;
 - przygotowanie do realizacji zadań z zakresu organizacji i prowadzenia ćwiczeń w wodzie dla na pływalniach, akwenach otwartych, ośrodkach rekreacyjnych, uzdrowiskach, SPA
- **efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych**
- **formy prowadzenia zajęć**
- **sposoby weryfikacji uzyskanych efektów kształcenia**

zamierzone efekty kształcenia	forma zajęć	sposób oceny
<p>WIEDZA</p> <p>AM_W01. Zna podstawowe uwarunkowania zdrowego stylu życia kobiet w ciąży. Posiada wiedzę z prozdrowotnych form aktywności ruchowej w wodzie i podstawowych umiejętności pływackich dla kobiet w ciąży i po porodzie.</p> <p>AM_W02. Ma podstawową wiedzę o anatomicznych, fizjologicznych i biomechanicznych aspektach ćwiczeń fizycznych w wodzie – struktura ćwiczeń, sposób powstawania ruchu i dawkowania. Rozumie podstawowe procesy zachodzące w organizmie kobiety w ciąży podczas wysiłku. Zna i rozumie fizjologiczną klasyfikację wysiłku w wodzie dla kobiet w ciąży i po porodzie.</p> <p>AM_W03. Zna wskazówki organizacyjno-metodyczne do nauczania różnych form ćwiczeń w wodzie. Zna różnice między ćwiczeniami na lądzie a w wodzie. Wie gdzie (miejsce, rodzaj akwenu) i jakie formy rekreacji ruchowej zaproponować kobietą w ciąży. Zna cele i zadania ćwiczeń w wodzie dla kobiet w ciąży i po porodzie, potrafi dobrać i wykorzystać sprzęt i przybory wypornościowe do realizacji ćwiczeń w wodzie.</p> <p>AM_W04. Zna podstawowe metody, formy i ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie poszczególnych cech kondycyjno-koordynacyjnych. Ma wiedzę metodyczną na temat opracowania toku lekcyjnego z ćwiczeń w wodzie. Zna reguły bezpieczeństwa wodnego.</p>	Wykłady	Sprawdzian wiedzy ogólnej
<p>UMIEJĘTNOŚCI</p> <p>AM_U01. Umie przeprowadzić ćwiczenia w wodzie uwzględniając różne konfiguracje, komponenty aqua. Potrafi analizować ćwiczenia w wodzie w poszczególnych trymestrach ciąży oraz pod kątem wybranych problemów zdrowotnych. Umie wykonać pokaz ćwiczeń na lądzie i w wodzie z/bez użycia właściwych pomocy dydaktycznych.</p> <p>AM_U02. Posiada umiejętności przeprowadzenia ćwiczeń w wodzie na podstawie toku lekcyjnego z aqua, umie wskazać techniki pływackie i sposoby poruszania się w wodzie dla kobiet w ciąży i po ciąży. Umie dokonać pomiar i oceny tętna przed, w trakcie i po pływaniu.</p> <p>AM_U03. Umie wskazać różnice między ćwiczeniami na lądzie a w wodzie dla kobiet w ciąży. Umie ocenić i kontrolować wysiłek kobiet w ciąży i po porodzie w wodzie.</p>	ćwiczenia	Zaliczenie pisemne i praktyczne: ocena umiejętności opracowania zestawów ćwiczeń, programu indywidualnego dla kobiet w ciąży ocena opracowania konspektu zajęć

<p>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</p> <p>AM_K01. Posiada umiejętność twórcze i nowatorskie w realizacji powierzonych mu zadań. Jest świadomy prozdrowotnych form aktywności fizycznej i ustawicznego usprawniania się.</p> <p>AM_K02. Wykazuje się sumiennością odpowiedzialnością za powierzone mu zadania. Angażuje się w realizację stawianych mu celów i pomoc innym osobom. Potrafi komunikować się z grupą</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>ocena umiejętności ruchowych</p>
--	------------------	-------------------------------------

• **obliczyć punkty ECTS** (1pkt ECTS = 25-30 godzin pracy słuchacza):

godziny kontaktowe - 16 h

przygotowanie do zajęć - 3 h

zapoznanie się ze wskazaną literaturą- 1 h

przygotowanie układu, choreografii zajęć 4 h

przygotowanie do zaliczenia 3 h

przygotowanie konspektu zajęć 3 h

Razem 30 godz. = **1 ECTS**

