

## KARTA PRZEDMIOTU

1.	<b>NAZWA PRZEDMIOTU:</b> Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – Aqua Fitness	<b>KOD</b> WF/I/st/48b
2.	<b>KIERUNEK:</b> Wychowanie Fizyczne	
3.	<b>POZIOM STUDIÓW<sup>1</sup>:</b> I stopień – studia stacjonarne	
4.	<b>ROK/ SEMESTR STUDIÓW:</b> III rok/V semestr	
5.	<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS:</b> 4	
6.	<b>LICZBA GODZIN:</b> 15/30	
7.	<b>TYP PRZEDMIOTU<sup>2</sup>:</b> fakultatywny	
8.	<b>JĘZYK WYKŁADOWY:</b> polski/angielski	
9.	<b>FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU<sup>3</sup>:</b> wykłady/ćwiczenia	
10.	<b>WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające):</b>  brak	
11.	<b>CEL PRZEDMIOTU:</b> Przygotowanie studentów do przyszłej pracy jako instruktor zajęć Aqua Fitness poprzez:  ✓ opanowanie wiedzy o nowoczesnych formach ruchu, metodyce ich nauczania, a	

<sup>1</sup> Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

<sup>2</sup> Obowiązkowy, fakultatywny.

<sup>3</sup> Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

<p>także o podstawowych zagadnieniach treningu sportowego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ opanowanie podstawowych umiejętności komunikacyjnych;</li> <li>✓ zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie prowadzenia zajęć grupowych odbywających się w środowisku wodnym.</li> </ul>
---

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA <sup>4</sup>	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol)	Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia i standardów kształcenia nauczycieli (symbol)
	<b>P_W01.</b> Posiada szczegółową wiedzę z zakresu prowadzenia nowoczesnych form ruchu z zajęć w środowisku wodnym. Posiada wiedzę na temat budowy oraz funkcji organizmu ludzkiego. Wie, jak zachowuje się organizm ludzki podczas wysiłku fizycznego w środowisku wodnym oraz zna pozytywny i negatywny wpływ ćwiczeń.	K_W15 K_W17 K_W26	M1_W02 M1_W07 M1_W08 M1_W10 M1_W11 M1_W12 SN_Wb
	<b>P_W02.</b> Wie, w jaki sposób zmotywować i zachęcić uczestników zajęć do spędzania czasu aktywnie.	K_W26	M1_W07 M1_W10 SN_Wb
	<b>P_W03.</b> Zna znaczenie ćwiczeń w wodzie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia. Rozumie istotę zmian procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie ludzkim pod wpływem ćwiczeń prowadzonych w wodzie. Opisuje fizjologiczne podstawy wysiłku w zajęciach z aqua fitness.	K_W18	M1_W01 SN_Wk SN_BHP
	<b>P_W04.</b> Rozpoznaje terminologię, systematykę i metodykę prowadzenia zajęć z aqua fitness. Interpretuje zasady dydaktyczne, metody, formy i środki oraz możliwości ich stosowania w zależności od realizowanego celu w ramach zajęć aqua fitness.	K_W12	M1_W03 M1_W04 M1_W06 M1_W09 SN_Wh
	<b>P_U01.</b> Posiada wysoki poziom sprawności specjalnej z zakresu aqua fitness. Promuje zdrowie poprzez ćwiczenia w wodzie dla osób w różnym wieku i różnej sprawności fizycznej.	K_U21	M1_U01 M1_U03 M1_U07 M1_U11 SN_Uc
	<b>P_U02.</b> Diagnozuje, planuje, organizuje i	K_U04	M1_U02

<sup>4</sup> Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P\_W), umiejętności (P\_U) i kompetencji społecznych (P\_K).

realizuje proces nauczania w ramach zajęć z aqua fitness dla osób w różnym wieku i różnej sprawności fizycznej		M1_U04 M1_U05 M1_U06 M1_U08 M1_U09 M1_U12 M1_U13
<b>P_U03.</b> Wykorzystuje techniki motywacyjne, wspierające oraz zachęca do aktywności fizycznej w każdym wieku.	K_U23 K_U24	M1_U01 M1_U03 M1_U07 M1_U11 SN_Uc
<b>P_K01.</b> Rozumie potrzebę ustawicznego samokształcenia się w celu prawidłowego wykonania powierzonych mu zadań z zakresu zajęć aqua fitness.	K_K01 K_K14 K_K06	M1_K01 M1_K02 M1_K03 M1_K04 M1_K06 M1_K09 SN_Kf SN_Ka
<b>P_K02.</b> Zachęca innych do aktywności ruchowej, angażuje się w działania prozdrowotne. Dbą o własną sprawność fizyczną i zdrowie.	K_K05	M1_K01 M1_K04 M1_K05 M1_K09

13. METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Metody (sposoby) oceny <sup>5</sup>	Typ oceny <sup>6</sup>	Forma dokumentacji
P_W01	egzamin pisemny	podsumowująca	protokół
P_W02	Zaliczenie pisemne	podsumowująca	Praca pisemna
P_W03	Zaliczenie ustne	podsumowująca	protokół
P_W04	zaliczenie ustne	podsumowująca	protokół
P_U01	ocenie ciągłe	formująca	Zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
P_U02	ocenie ciągłe	formująca	Zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
P_U03	ocena umiejętności ruchowych	Podsumowująca.	dziennik zajęć n-la
P_K01	Ocenianie ciągłe	formująca	dziennik zajęć n-la
P_K02	ocenie ciągłe	formująca	dziennik zajęć n-la

14. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treść zajęć	Forma zajęć <sup>7</sup> (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia	
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. Ogólna charakterystyka zajęć oraz historia powstania Aqua Fitness.	Wykład (1)	P_W01, P_K01	
2. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi.	Wykład (1)	P_W01, P_K01	
3. Pojęcie aqua fitness, hydrobik, aerobik w wodzie.	Wykład (1)	P_W01	

<sup>5</sup> Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne zaliczenie pisemne, śródsesemtralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca sesemtralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

<sup>6</sup> Formująca, podsumowująca.

<sup>7</sup> Wykłady, ćwiczenia, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

4. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego oraz jego charakterystyka.	Wykład (1)	P_W01, P_W03, P_W04
5. Charakterystyka sprzętu używanego podczas zajęć.	Wykład (1)	P_W01
6. Charakterystyka sprzętu używanego podczas zajęć.	Wykład (1)	P_W01
7. Rodzaje zajęć ze względu na specyfikę grupy.	Wykład (1)	P_W01
8. Charakterystyka i zadania instruktora.	Wykład (1)	P_W01
9. Charakterystyka i zadania instruktora.	Wykład (1)	P_W01
10. Komunikacja instruktora z grupą.	Wykład (1)	P_W01
11. Budowa jednostki treningowej.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
12. Budowa jednostki treningowej.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
13. Sporządzanie planu jednostki treningowej.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
14. Pedagogiczne działanie instruktora	Wykład (1)	P_W01, P_W02
15. Metody nauczania czynności ruchowych.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
1. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego. Zajęcia pokazowe.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
2. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego. Zajęcia pokazowe.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
3. Adaptacja do środowiska wodnego. Poznanie ćwiczeń podstawowych. Zastosowanie sprzętu wypornościowego w zajęciach Aqua Fitness.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
4. Adaptacja do środowiska wodnego. Poznanie ćwiczeń podstawowych. Zastosowanie sprzętu wypornościowego w zajęciach Aqua Fitness.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
5. Wstępne wskazówki do prowadzenia zajęć. Pokaz zajęć Aqua Senior.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02

6. Wstępne wskazówki do prowadzenia zajęć. Pokaz zajęć Aqua Kids.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02,
7. Wstępne wskazówki do prowadzenia zajęć. Pokaz zajęć Aqua Mum.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
8. Wystąpienie przed grupą z zastosowaniem komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
9. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Senior	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
10. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Senior	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
11. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Kids	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
12. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Kids	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
13. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Mum.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
14. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Mum	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
15. Sprawdzenie pozyskanych umiejętności. Podsumowanie.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02

<b>15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:</b>
1. Pasy wypornościowe, makarony, piłki, hantle, aqua twin, aqua kick, stepy, maty antypoślizgowe
2. Odtwarzacz muzyki, CD

<b>16.</b>	<b>WARUNKI ZALICZENIA:</b> Zaliczenie wykładów oraz sprawdzianów praktycznych.
------------	---

<b>17.</b>	<b>PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):</b>  1. Podstawowe zasady, których powinien przestrzegać instruktor Aqua Fitness. 2. Podaj wskazania oraz przeciwwskazania czasowe i stałe do udziału w zajęciach odbywających się w wodzie. 3. Podział zajęć ze względu na specyfikę grupy. 4. Charakterystykę zajęć cardio i zajęć muscle oraz charakterystyka części wstępnej do wybranych zajęć. 5. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego oraz metody zniwelowania lęku przed wodą.
------------	--

<b>18.</b>	<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA<sup>8</sup></b>  1. Groffik D. <i>Aqua fitness</i> . Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012. 2. Jordan P. <i>Fitness: Theory and Practice</i> . Aerobics and Fitness Association of America, Sherman Oaks. 1997. 3. Pietrusik K. <i>Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness</i> . Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005. 4. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. <i>Metodyczne podstawy Aqua Fitness</i> . Wrocław: AquaFit. 2010.  1. Cechovska I., Novotna V., Milerova H. <i>Aqua-fitness</i> . Praha: Grada Publishing. 2003. 2. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., & Welk K. A. <i>Fitness &amp; Wellness: kondycja, sprawność, zdrowie</i> . Warszawa: Wydawnictwo Zyska i s-ka. 2007. 3. Grodzka-Kubiak E. <i>Aerobik czy fitness</i> . Poznań: DDK Edition. 2002.
------------	--

19. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA		
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
a) Realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	15
b) Realizacja przedmiotu: ćwiczenia		30
c) Realizacja przedmiotu: laboratoria		0
d) Egzamin		0
e) Godziny kontaktowe z nauczycielem		5
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		50
f) Przygotowanie się do zajęć		Samokształcenie
g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwium	5	
h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego	5	
i) Wykonanie zadań poza uczelnią	20	
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>	50	
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		100
Liczba punktów ECTS		4

20.	<p><b>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)</b></p> <p>1. mgr Maja Zajkowska, majazajkowska@wp.pl, Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Lekkiej Atletyki i Pływania</p>
-----	---

DZIEKAN  
Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu  
w Białej Podlaskiej

dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk