

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – Aqua Fitness	KOD WF/I/st/48b
2.	KIERUNEK: Wychowanie fizyczne	
3.	POZIOM STUDIÓW¹: I stopień – studia stacjonarne	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: III rok/VI semestr	
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 6	
6.	LICZBA GODZIN: 15/30	
7.	TYP PRZEDMIOTU²: fakultatywny	
8.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski/angielski	
9.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU³: wykłady/ćwiczenia	
10.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające): Osiągnięte efekty kształcenia ze specjalizacji instruktorskiej Aqua Fitness w semestrze V.	
11.	CEL PRZEDMIOTU: Przygotowanie studentów do przyszłej pracy jako instruktor zajęć Aqua Fitness poprzez:	

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

³ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ opanowanie wiedzy o nowoczesnych formach ruchu, metodyce ich nauczania, a także o podstawowych zagadnieniach treningu sportowego; ✓ opanowanie podstawowych umiejętności komunikacyjnych; ✓ zdobycie podstawowych umiejętności w zakresie prowadzenia zajęć grupowych odbywających się w środowisku wodnym.

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA⁴	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol)	Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia i standardów kształcenia nauczycieli (symbol)
	P_W01. 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
	P_W02. Wie, w jaki sposób zmotywować i zachęcić uczestników zajęć do spędzania czasu aktywnie.	K_W26	M1_W07 M1_W10 SN_Wb
	P_W03. 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
	P_W04. 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
	P_U01. 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
	P_U02. Diagnozuje, planuje, organizuje i	K_U04	M1_U02

⁴ 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
P_U03. 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
P_K01. 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
P_K02. 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) oceny⁵	Typ oceny⁶	Forma dokumentacji
P_W01	egzamin ustny	podsumowująca	protokół
P_W02	egzamin ustny	podsumowująca	protokół
P_W03	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_W04	egzamin ustny	podsumowująca	protokół
P_U01	ocenie ciągłe	formująca	Zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
P_U02	egzamin ustny	podsumowująca	protokół
P_U03	ocena umiejętności ruchowych	Podsumowująca.	dziennik zajęć n-la
P_K01	kontrola obecności	formująca	dziennik zajęć n-la
P_K02	ocenie ciągłe	formująca	dziennik zajęć n-la

14. TREŚCI PROGRAMOWE			
	Treść zajęć	Forma zajęć⁷ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
	1. Nowoczesne formy ruchu. Podział Aqua Fitness ze względu na rodzaj zajęć.	wykład (1)	P_W01, P_W02
	2. Aqua Hydrobic z dodatkowym sprzętem wypornościowym, Aqua Ball	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
	3. Aqua Dance, Aqua Pole Dance	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
	4. Aqua Zumba, Aqua Afro Dance	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
	5. Aqua Nordic walking, Aqua Jogging	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04

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

⁶ Formująca, podsumowująca.

⁷ Wykłady, ćwiczenia, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

6. Aqua Joga, Aqua Pilates	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
7. Aqua Bike / Hydro Cycling	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
8. Aqua Jump / Aqua Trampoline	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
9. Aqua Kickbox / Aqua Aerobox	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
10. Aqua Fat Burning, Aqua Tabata	wykład (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_W04
11. Mięśnie zaangażowane podczas wykonywania ćwiczeń.	wykład (1)	P_W01, P_W02
12. Choroby - przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w wodzie.	wykład (1)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
13. Skuteczne działanie w prowadzeniu zajęć Aqua Fitness.	wykład (1)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
14. Test z wiedzy.	wykład (1)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
15. Powtórzenie materiału do testu sprawdzenia wiedzy.	wykład (1)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
1. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
2. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
3. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
4. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
5. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02

6. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02
7. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (4)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
8. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
9. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
10. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
11. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
12. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
13. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
14. Metodyka nauczania oraz podział zajęć grupowych ze względu na ich rodzaj. Test	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
15. Podsumowanie specjalizacji instruktorskiej.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02

15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:

1. Pasy wypornościowe, makarony, piłki, hantle, aqua twin, aqua kick, stopy, maty antypoślizgowe

2. Odtwarzacz muzyki

16. WARUNKI ZALICZENIA:

Zaliczenie wykładów oraz sprawdzianów praktycznych
--

17. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):
--

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">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. Formy zajęć Aqua Fitness -podział ze względu na rodzaj zajęć oraz charakterystyka trzech wybranych form.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.6. Ciśnienie hydrostatyczne i opór wody.7. Budowa jednostki treningowej. |
|--|

18. LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁸:

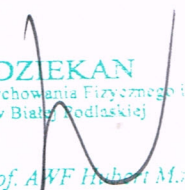
Literatura podstawowa:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">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 Oats. 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. 2010.5. Cečovska I., Novotna V., Milerova H. <i>Aqua-fitness</i>. Praha: Grada Publishing. 2003.6. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., & Welk K. A. <i>Fitness & Wellness: kondycja, sprawność, zdrowie</i>. Warszawa: Wydawnictwo Zyska i s-ka. 2007. |
|--|

7. Grodzka-Kubiak E. *Aerobik czy fitness*. 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>		<i>50</i>
f) Przygotowanie się do zajęć		Samokształcenie
g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiów	10	
h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego	10	
i) Wykonanie zadań poza uczelnią	40	
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>	<i>100</i>	
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		150
Liczba punktów ECTS		6

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


DZIEKAN
 Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu
 w Białym Podlaskiej
 dr hab. prof. AWF Herbert M. M.