

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – Aqua Fitness	KOD WF/II/st/34b
2.	KIERUNEK: Wychowanie Fizyczne	
3.	POZIOM STUDIÓW¹: II stopień – studia stacjonarne	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: II rok/IV 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 III.	
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 na uczestników.	K_W08	M2_W04 M2_W08
	P_W02. Wie, w jaki sposób zmotywować i zachęcić uczestników zajęć do spędzania czasu aktywnie.	K_W05	M2_W04
	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_W12	M2_W05 M2_W10
	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_W10	M2_W05
	P_U01. Posiada wysoki poziom sprawności specjalnej z zakresu aqua fitness. Promuje zdrowie poprzez ćwiczenia w wodzie dla osób w	K_U08	M2_U05 M2_U04 M2_U07

⁴ Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

różnym wieku i różnej sprawności fizycznej.		
P_U02. Diagnozuje, planuje, organizuje i realizuje proces nauczania w ramach zajęć z aqua fitness dla osób różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej czy też z dysfunkcjami.	K_U14	M2_U05 M2_U12
P_U03. Wykorzystuje techniki motywacyjne, wspierające oraz zachęca do aktywności fizycznej w każdym wieku w prowadzeniu zajęć.	K_U07	M2_U01 M2_U04 M2_U10
P_K01. Rozumie potrzebę ustawicznego samokształcenia się w celu prawidłowego wykonania powierzonych mu zadań z zakresu zajęć aqua fitness.	K_K01	M2_K01
P_K02. Zachęca innych do aktywności ruchowej, angażuje się w działania prozdrowotne. Dbą o własną sprawność fizyczną i zdrowie.	K_K02	M2_K08 M2_K09

13. METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Metody (sposoby) oceny ⁵	Typ oceny ⁶	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	oceniecie ciągle	formująca	Zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
P_U02	oceniecie ciągle	formująca	Zestawienie elektroniczne. (dziennik zajęć n-la)
P_U03	ocena umiejętności ruchowych	Podsumowująca	dziennik zajęć n-la
P_K01	kontrola obecności	formująca	dziennik zajęć n-la
P_K02	oceniecie ciągle	formująca	dziennik zajęć n-la

14. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treść zajęć	Forma zajęć ⁷ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia	
1. Zapoznanie studenta z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami programowymi, literaturą oraz sprawami organizacyjnymi. 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. Charakterystyka zajęć oraz historia powstania Aqua Fitness.	Wykład (1)	P_W01, P_K01	

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

⁶ Formująca, podsumowująca.

⁷ Wykłady, ćwiczenia, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

3. Pojęcie aqua fitness, hydrobik, aerobik w wodzie.	Wykład (1)	P_W01
4. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego oraz jego charakterystyka.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
5. Charakterystyka sprzętu używanego podczas zajęć.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
6. Charakterystyka sprzętu używanego podczas zajęć.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
7. Rodzaje zajęć ze względu na specyfikę grupy.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
8. Charakterystyka i zadania instruktora.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
9. Charakterystyka i zadania instruktora.	Wykład (1)	P_W01, P_W02
10. Komunikacja instruktora z grupą.	wykład (1)	P_W01, P_W02
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_K02
10. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Senior	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
11. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Kids	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
12. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Kids	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
13. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Mum.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
14. Samodzielne prowadzenie zajęć Aqua Mum.	Ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_U03, P_K02
15. Sprawdzenie pozyskanych umiejętności. Podsumowanie.	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, CD

16. WARUNKI ZALICZENIA:

Zaliczenie wykładów oraz sprawdzianów praktycznych.

17. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

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

1. Groffik D. *Aqua fitness*. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012.
 2. Jordan P. *Fitness: Theory and Practice*. Aerobics and Fitness Association of America, Sherman Oats. 1997.
 3. Pietrusik K. *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness*. Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005.
 4. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. *Metodyczne podstawy Aqua Fitness*. Wrocław: AquaFit. 2010.
-
1. Cechovska I., Novotna V., Milerova H. *Aqua-fitness*. Praha: Grada Publishing. 2003.
 2. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., & Welk K. A. *Fitness & Wellness: kondycja, sprawność, zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Zyska i s-ka. 2007.
 3. 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>		50	
f) Przygotowanie się do zajęć		Samokształcenie	40
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>			100
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		150	
Liczba punktów ECTS		6	

20.	<p>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)</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