

KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	jednolite studia magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Aqua aerobic						
Rodzaj modułu:	fakultatywny						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	5	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	9	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	-	15	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Opanowanie umiejętności pływania na poziomie podstawowym.						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie studentów z koncepcją i metodą prowadzenia zajęć z aqua aerobiku o różnej intensywności.
Cel 2: Poznanie przez studenta podstawowej choreografii i ćwiczeń przy muzyce z przybarami i bez przyborów na różnej głębokości.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką;	C.W17.	kolokwium
umiejętności:			
1	potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9.	sprawdzian praktyczny, aktywność na zajęciach
2	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	C.U7.	sprawdzian praktyczny, aktywność na zajęciach
3	potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej;	C.U17.	sprawdzian praktyczny aktywność na zajęciach
kompetencji społecznych:			
1.	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych	K3.	obserwacja zachowań

	z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty		
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
Ćwiczenie 1	Zajęcia organizacyjne, wprowadzenie do problematyki związanej z aqua aerobiku, zasady bhp na zajęciach w wodzie. Specyfika warunków środowiska wodnego oraz jego przydatność dla potrzeb fizjoterapii.	3	
Ćwiczenie 2	Miejsce aqua aerobiku w zajęciach typu fitness, nazewnictwo, rodzaje zajęć w wodzie. Wpływ zajęć w wodzie na układ krążenia, oddechowy, nerwowy i mięśniowy. Wskazania i przeciwwskazania do aqua aerobiku.	3	
Ćwiczenie 3	Budowa lekcji aqua aerobiku, dobór muzyki, podstawowe ruchy na różnej głębokości, komunikacja z grupą.	3	
Ćwiczenie 4	Ćwiczenia osławajające przy brzegu basenu i na płytkiej wodzie. Ćwiczenia oddechowe rozciągające i relaksacyjne. Specyfika ruchów w wodzie płytkiej i głębokiej (pozycja neutralna, z wyskokiem, w zawieszeniu) w rytm muzyki.	3	
Ćwiczenie 5	Lekcje aqua aerobiku o małej i średniej intensywności bez przyborów(tempo 96-120BMP). Lekcje aqua aerobiku o wysokiej intensywności (tempo 130-140BMP). Zajęcia w wodzie przy muzyce z "makaronami".	3	
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE			
1. Metody kształcenia: <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia w grupie • Pokaz, praca ze współwiczającym. • Ćwiczenia praktyczne. 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: <ul style="list-style-type: none"> • sprzęt do zajęć w wodzie(makarony piłki) 			
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU			

Forma zaliczenia modułu
Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej*:**

- sprawdzian praktyczny
- aktywność na zajęciach
- kolokwium
- obserwacja zachowań

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć	15
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	5
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	5
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	25
Punkty ECTS za moduł	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Zysiak-Christ B. Figurska A., S., Metodyczne podstawy aqua fitness, wydawnictwo aqua-Fit, Wroclaw 2011.
2. Zysiak - Christ B. Figurska A. Stasikowska I. Aqua fitness. Metodyczne podstawy., Wydawnictwo Aqua Fit 2010.
3. Karpiński R. Pływanie, sport, zdrowie , rekreacja. AWF Katowice 2008.

Literatura uzupełniająca:

1. Ostrowski A., Zabawy i rekreacja w wodzie, WSIP Warszawa 2005.
2. Pietrusik K., Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy AQUA FITNESS, TKKF, Warszawa 2005.