

## KARTA MODUŁU 2019/2020

### I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

#### PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

|                                    |   |  |              |           |            |                    |                   |
|------------------------------------|---|--|--------------|-----------|------------|--------------------|-------------------|
| <b>Kierunek studiów:</b>           | Fizjoterapia  |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Poziom studiów:</b>             | jednolite studia magisterskie                             |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Profil studiów:</b>             | praktyczny  |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Forma studiów:</b>              | stacjonarne   |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Nazwa modułu:</b>               | Aqua aerobic  |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Rodzaj modułu:</b>              | fakultatywny  |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Język wykładowy:</b>            | Język polski*   |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Rok studiów:</b>                | 5   | <b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b> |              |           |            |                    |                   |
| <b>Semestr:</b>                    | 9   | Wykład   | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| <b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b> | 1   | -  | -            | 15        | -          | -                  | -                 |
| <b>Forma zaliczenia:</b>           | Zaliczenie na ocenę                                       |  |              |           |            |                    |                   |
| <b>Wymagania wstępne:</b>          | 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 przyborami 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                            |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| <b>wiedzy:</b>                  |  |                                     |   |
| 1                               | zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką;   | C.W17.                              | kolokwium                                     |
| <b>umiejętności:</b>            |  |                                     |   |
| 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  |
| <b>kompetencji społecznych:</b> |  |                                     |   |
| 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   |               |  |
|---|--|---------------|--|
| <b>IV. TREŚCI PROGRAMOWE</b>  |  |               |  |
| <b>Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>   |  |               |  |
| <b>Ćwiczenia</b>  |  |               |  |
| 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 oswajające przy brzegu basenu i na płytkiej wodzie.<br>Ćwiczenia oddechowe rozciągające i relaksacyjne.<br>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).<br>Lekcje aqua aerobiku o wysokiej intensywności (tempo 130-140BMP).<br>Zajęcia w wodzie przy muzyce z "makaronami".                        | 3             |  |
| <b>V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>   |  |               |  |
| <b>1. Metody kształcenia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia w grupie</li> <li>• Pokaz, praca ze współwiczającym.</li> <li>• Ćwiczenia praktyczne.</li> </ul> <b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sprzęt do zajęć w wodzie( makarony piłki)</li> </ul> |  |               |  |
| <b>VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU</b>   |  |               |  |

**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**

| <b>Kategoria</b>   | <b>Obciążenie studenta</b> |
|--|----------------------------|
| <b><i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i></b>             |                            |
| Udział w wykładach   | -                          |
| Udział w innych formach zajęć  | 15                         |
| Inne (-)   | -                          |
| <b><i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i></b>   |                            |
| 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.) | -                          |
| <b><i>Łączna liczba godzin</i></b>   | <b>25</b>                  |
| <b><i>Punkty ECTS za moduł</i></b>   | <b>1</b>                   |

**VIII. ZALECANA LITERATURA**

**Literatura podstawowa:**

1. Zysiak-Christ B. Figurska A., S., Metodyczne podstawy aqua fitness, wydawnictwo aqua-Fit, Wrocław 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.