

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Fizjoterapia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Stacjonarne					
Nazwa modułu:		Aqua aerobik					
Kod modułu kształcenia:		MK_MF100					
Rodzaj modułu kształcenia:		Fakultatywny					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	1		25				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu:

dr Renata Myrna-Bekas

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.

Wymagania wstępne:

Brak wymagań wstępnych.

Efekty kształcenia:

Umiejętności:

- EK1: Wykazuje i rozwija sprawność ruchową i posiada umiejętności manualne pozwalające na poprawne demonstrowanie i przeprowadzanie czynności związanych z wykonywaniem zawodu fizjoterapeuty.
- EK2: Propaguje zdrowy styl życia i prowadzi edukację zdrowotną w trakcie działań z zakresu aktywności fizycznej i promocji zdrowia.

Kompetencje społeczne:

- EK3: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych.

Treści kształcenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C 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.	1
C 2	Miejsce aqua aerobiku w zajęciach typu fitness, nazewnictwo, rodzaje zajęć w wodzie.	1
C 3	Wpływ zajęć w wodzie na układ krążenia, oddechowy, nerwowy i mięśniowy. Wskazania i przeciwwskazania do aqua aerobiku.	1
C 4	Budowa lekcji aqua aerobiku, dobór muzyki, podstawowe ruchy na różnej głębokości, komunikacja z grupą.	2
C 5	Ćwiczenia osławajające przy brzegu basenu i na płytkiej wodzie. Ćwiczenia oddechowe rozciągające i relaksacyjne.	2
C 6	Specyfika ruchów w wodzie płytkiej i głębokiej (pozycja neutralna, z wyskokiem, w zawieszeniu) w rytm muzyki.	2
C 7	Lekcje aqua aerobiku o małej i średniej intensywności bez przyborów(tempo 96-120BMP).	2
C 8	Lekcje aqua aerobiku o wysokiej intensywności (tempo130-140BMP).	2
C 9	Zajęcia w wodzie przy muzyce z "makaronami".	2
C 10	Zajęcia z aqua aerobiku w parach i małych grupach ćwiczebnych-układy choreograficzne przy muzyce.	4
C11	Przygotowanie i poprowadzenie zestawu ćwiczeń w wodzie przez studentów na różnej głębokości.	6

Metody kształcenia:

1. Praktyczne ćwiczenia indywidualne i grupowe.
2. Pokaz.

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (ćwiczenia, konsultacje)	25
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	25
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności : • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie techniki terapeutyczne. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje techniki terapeutyczne wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje techniki terapeutyczne, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, proponowana techniki terapeutyczne są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności fizjoterapeutycznych, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w ramach przedmiotu.	EK1, EK2
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w każde powierzone zadanie, wykazuje wysoki poziom kreatywności, jest liderem grupy, jednocześnie bierze pod uwagę wszystkie opinie, posiada umiejętność	EK3

współpracy z każdym uczestnikiem grupy. Cechuje się wysoką kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, zawsze przygotowany do zajęć. 4,5 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w każde powierzone zadanie, liczy się opiniami innych uczestników grupy, jest tolerancyjny, wykazuje wysoki poziom empatii, potrafi dokonać obiektywnej oceny innych osób oraz samooceny. Cechuje się kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, z reguły przygotowany do zajęć. 4,0 – Jest otwarty, komunikatywny, angażuje się w powierzone zadania, właściwie organizuje pracę własną oraz potrafi pracować w grupie. Cechuje się kulturą osobistą, jest obowiązkowy, sumienny, z reguły przygotowany do zajęć. 3,5 – Prawie zawsze jest otwarty, komunikatywny, wykazuje zaangażowanie w powierzone zadania, stara się współpracować z grupą. 3,0 – W większości przypadków potrafi pracować samodzielnie jak i w zespole, wykazuje zaangażowanie w powierzone zadania, usiłuje współpracować z grupą. Nie zawsze cechuje się kulturą osobistą, mało obowiązkowy i sumienny, nie zawsze przygotowany do zajęć. 2,0 – Nie wykazuje zaangażowania w powierzone mu zadania, nie potrafi współpracować w grupie. Wykazuje braki w kulturze osobistej, jest nieobowiązkowy i niesumienny, z reguły nieprzygotowany do zajęć.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowej jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

- sprawdzian praktyczny
- aktywność podczas zajęć
- obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U01	Cel1 Cel2	C1-C11	Ćwiczenia praktyczne.	Zaliczenie praktyczne.

				Pokaz	Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK2	K_U25	Cel1 Cel2	C1-C11	Ćwiczenia praktyczne. Pokaz	Zaliczenie praktyczne. Aktywność podczas zajęć. Obserwacja
EK3	K_K09	Cel1 Cel2	C1-C11	Ćwiczenia praktyczne. Pokaz	Aktywność podczas zajęć. Obserwacja

Literatura podstawowa:

1. Iwanowski W., Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadku bocznych skrzywień kręgosłupa. Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego 1997.
2. Ostrowski A., Zabawy i rekreacja w wodzie, WSIP Warszawa 2005.
3. Pietrusik K., Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy AQUA FITNESS, TKKF, Warszawa 2005.
4. Zysiak - Christ B. Figurska A. Stasikowska I. Aqua fitness. Metodyczne podstawy., Wydawnictwo Aqua Fit 2010.
5. Salita J. Rekreacja i fitness w wodzie. P.W. "Glob" Olsztyn 2000.

Literatura uzupełniająca:

1. Karpiński R. Pływanie, sport, zdrowie , rekreacja. AWF Katowice 2008.
2. Szot Z. [red.]. Aerobik ., Wydawnictwo Uczelniane i Sportu. AWF Gdańsk, 2002.