

KARTA MODUŁU 2021/2022

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY 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:	Brak wymagań wstępnych						
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
wiedzy:							
umiejętności:							
1	Wykazuje i rozwija sprawność ruchową i posiada umiejętności manualne pozwalające na poprawne demonstrowanie i przeprowadzanie czynności związanych z wykonywaniem zawodu fizjoterapeuty.					K3F_U01	Sprawdzian praktyczny
2	Propaguje zdrowy styl życia i prowadzi edukację zdrowotną w trakcie działań z zakresu aktywności fizycznej i promocji zdrowia.					K3F_U03	Sprawdzian praktyczny
kompetencji społecznych:							
1.	Student przestrzega zasad prawidłowej organizacji i bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie w różnych grupach wiekowych					K3F_K09	Obserwacja zachowań
IV. TREŚCI PROGRAMOWE							
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)							
Wykład							
Kod	Tematyka zajęć						Liczba godzin S

Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
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: - Ćwiczenia praktyczne - Pokaz 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: - Sprzęt do praktycznej nauki zawodu		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
Forma zaliczenia modułu. Zaliczenie na ocenę Kryteria oceny formującej***: Sprawdzian praktyczny 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 pielęgniarstwie. 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. 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. 3. Zysiak - Christ B. Figurska A. Stasikowska I. Aqua fitness. Metodyczne podstawy., Wydawnictwo Aqua Fit 2010..	
Literatura uzupełniająca: 1. Salita J. Rekreacja i fitness w wodzie. P.W. "Glob" Olsztyn 2000. 2. Iwanowski W., Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadku bocznych skrzywień kręgosłupa. Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego 1997 3. Karpiński R. Pływanie, sport, zdrowie , rekreacja. AWF Katowice 2008. 4. Szot Z. [red.].Aerobik ., Wydawnictwo Uczelniane i Sportu. AWF Gdańsk, 2002.	