



## KARTA PRZEDMIOTU

### D2/4 Aqua fitness trening

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Aqua Fitness Trening (D2/4)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Aqua Fitness Trening
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	1
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	6
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr Adela Jabłecka

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Wykształcenie u studentów umiejętności doboru odpowiednich ćwiczeń i przyborów do treningu rekreacyjnego w wodzie. Przygotowanie studentów do samodzielnego opracowania układów w płytkiej i głębokiej wodzie.				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		st. stacjonarne sem.6- ćw. 10 godz. st. niestacjonarne sem.6 ćw.10 godz.		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D2/4_W01	<b>Wiedza:</b> 1. Student zna terminologię i stosuje specyficzne nazewnictwo dla treningu Aqua.	K_W02	Ćwiczenia praktyczne, pokaz	Nazewnictwo kroków w Aquafitness- podczas prowadzenia. Dobór ćwiczeń na zaangażowanie pracy grup mięśni wypełnienie schematów.

D2/4_W01	2. Posiada podstawową wiedzę o wpływie środowiska wodnego na organizm ćwiczących.	K_W04	Ćwiczenia praktyczne,	Odpowiedzi ustne
D2/4_U01	3. Potrafi opracować i przeprowadzić trening w wodzie zorientowany na założony cel	K_U02	Zajęcia praktyczne,	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych
D2/4_U02	4. Prawidłowo demonstruje ćwiczenia w rytm muzyki	K_U04	Ćwiczenia praktyczne	Ocena prowadzenia treningu w wodzie płytkiej. do muzyki /utwór muzyczny-set na poszczególne grupy mm/
C24_K01	5. Jest przygotowany do pracy z ludźmi w różnym wieku w obszarze kultury fizycznej i pełnieniu roli animatora różnych form aktywności fizycznej w swoim środowisku- rodzinnym i lokalnym.	K_K02	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć lub części zajęć. Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)**

<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	1	stacjonarne	niestacjonarne
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Ćwiczenia praktyczne konsultacje  <b>w sumie:</b> ECTS	10 5  <b>15</b> <b>0,5</b>	10 5  <b>15</b> <b>0,5</b>
<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	przygotowanie ogólne samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie układu <b>w sumie:</b> ECTS	2 10 5 <b>17</b> <b>0,5</b>	2 10 5 <b>17</b> <b>10,5</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Udział w ćwiczeniach Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie układu <b>w sumie:</b> ECTS	10 10 5 <b>25</b> <b>1</b>	10 10 5 <b>25</b> <b>1</b>

**Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)**

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form</b>	Wprowadzenie. Film. <b>Ćwiczenia audytoryjne i warsztatowe:</b> 1. Zalety aqua fitnessu. Fizyczne właściwości wody. Ćw. Oswojenie
--	---

<b>zajęć:</b>	<p>z wodą i rozwijanie poczucia bezpieczeństwa. Rozgrzewka. Jogging w wodzie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Sposoby doboru obciążenia. Akcesoria. Środowisko basenu. Muzyka. Komunikacja. Ćw. kroki podstawowe. Kombinacje w Aqua aerobiku.</li> <li>3. Przeciwwskazania do ćwiczeń w wodzie. Grupy docelowe. Zasady bezpieczeństwa. Rodzaje treningu w wodzie. Ćwiczenia ukierunkowane na obniżenie poziomu tkanki tłuszczowej.</li> <li>4. Metody treningowe. Poziom wytrenowania uczestników a dobór zajęć. Trening wzmacniający układ mięśniowy.</li> <li>5. Różnice funkcjonowania organizmu w środowisku wodnym i poza nim. Sposoby intensyfikacji zajęć. Trening interwałowy. Ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne.</li> <li>6. Mechanika ruchów izolowanych. Trening korygujący postawę.</li> <li>7. Demonstracja prowadzenia części lekcji treningowych.</li> </ol>
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	<p>- ćwiczenia praktyczne; warsztatowe -film</p>
<b>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Prawidłowe opracowanie i poprowadzenie zajęć ruchowych w wodzie</p>
<b>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b>	
<b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b>	<p>Ocena końcowa przedmiotu jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:          Frekwencja na zajęciach: 25%          Ocena poziomu umiejętności technicznych 30%          Aktywność na zajęciach: 15%          Ocena samodzielnie prowadzonych zajęć- 30%</p>