

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała
Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: Aqua Aerobic
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSA3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	0	28	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 1.Wykształcenie potrzeby systematycznej aktywności ruchowej.

Cel2 2.Podniesienie ogólnej sprawności i wydolności organizmu.

Cel3 3.Zapoznanie się z podstawową techniką przygotowania i prowadzenia ćwiczeń w środowisku wodnym

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

2 2. Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: KW_10

EK2 Wiedza: KW_14

EK3 Wiedza: KU_20

EK4 Kompetencje społeczne: KK_01

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	1. Zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu, kryteriami oceny. Podstawowe wiadomości na temat środowiska wodnego.	2
Ć2	2. Adaptacja do środowiska wodnego. Nauka podstawowych kroków.	4
Ć3	3-6 Ćwiczenia w wodzie płytkiej.	4
Ć4	7- Ćwiczenia w wodzie średniogłębokiej - akcent na dolne partie ciała	6
Ć5	5. Układ choreograficzny z przyborami - aktywacja mm brzucha.	2
Ć6	6. Układ choreograficzny z przyborami - aktywacja mm obrotów barkowej.	2
Ć7	7. Układ choreograficzny z przyborami - aktywacja mm całego ciała	4
Ć8	8. Przygotowanie i pokaz układu choreograficznego z wykorzystaniem poznanych przyborów.	4
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	28
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie ustne
----	------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	1. Obecność na wszystkich ćwiczeniach
2	2. Zaliczenie praktyczne

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	50%
NA OCENĘ 4	75%
NA OCENĘ 5	Zna właściwości środowiska wodnego oraz reakcje organizmu na wysiłek fizyczny
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	50%
NA OCENĘ 4	75%
NA OCENĘ 5	Potrafi samodzielnie ułożyć konspekt ćwiczeń i poprowadzić zajęcia w środowisku wodnym
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	50%
NA OCENĘ 4	75%
NA OCENĘ 5	Potrafi samodzielnie opisać wpływ każdego ćwiczenia na organizm.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	50%
NA OCENĘ 4	75%%
NA OCENĘ 5	Charakteryzuje się odpowiednią postawą na zajęciach praktycznych



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1	P1
EK2	K_W14	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć7 Ć8	M1	F1
EK3	K_U20	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1	P1
EK4	K_K01	Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1	P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Beata Zysiek-Chris** — *Metodyczne podstawy aqua Fitnes*, Warszawa, 2005, PZWL
- 2 **K Pietrusik** — *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness*, Warszawa, 1999, PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **K Pietrusik** — *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness*, Warszawa, 1999, PZWL

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Elżbieta Ciszek (kontakt: ecisz@gazeta.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Elżbieta Ciszek (kontakt: ecisz@gazeta.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....