

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia fitness w wodzie
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Fitness exercises in the water
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
6	0	0	30	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zasadniczym celem zajęć jest zapoznanie studentów z pływania osób starszych i aqua-fitness jako formą aktywności całego ciała w środowisku wodnym, mającego na celu poszukiwanie dobrego samopoczucia jednostki. Pływanie osób starszych i Aqua-fitness, jako forma aktywności w obszarze kultury fizycznej, powinna być ukierunkowana na osiąganie maksymalnej, dla danej jednostki, sprawności fizycznej, przy wykorzystaniu różnorodnych form ruchowych w wodzie dostosowanych do możliwości, gustu i oczekiwań jednostki, która tym samym ma znaczną odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenia własnego ciała.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia w zajęciach na pływalni.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość terminologii dotyczącej aqua-fitness oraz wpływu pływania osób starszych na organizm człowieka (woda ciepła-woda zimna). Znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym (woda płytka woda głęboka). Znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness.
- EK2 Wiedza: Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach aqua fitness oraz opanowanie umiejętności organizowania specjalistycznej jednostki aktywności w środowisku wodnym - pływania osób starszych. Opanowanie przez studenta zarówno asekuracji partnera jak również samo asekuracji i samo ratownictwa w środowisku wodnym. Student potrafi sklasyfikować i wskazać obszary udziału głównych grup mięśniowych w wybranych formach aqua-fitness oraz jednostkach specjalistycznych pływania osób starszych. Student posiada znajomość zastosowania przyborów i sprzętu dedykowanego dla zajęć z aqua-fitness.
- EK3 Kompetencje społeczne: Kształtowanie właściwych postaw oraz samorozwoju w zakresie kultury fizycznej realizowanej w środowisku wodnym dla aktywności dla życia. Zdobycie kompetencji w zakresie przepisów prawa jak i obowiązujących regulaminów dotyczących prowadzenia zajęć na pływalniach.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Podstawowe funkcje i cele pływania osób starszych i aqua-fitness. Organizacja zajęć. Zapoznanie z regulaminem przedmiotu i zasadami bezpieczeństwa	1
L2	Adaptacja do zajęć w środowisku wodnym (woda płytka-woda głęboka). Klasyfikacja stref energetycznych wysiłku w środowisku wodnym. Wysiłki tlenowe regenerujące, podtrzymujące i rozwijające - metody, formy i środki.	1
L3	Pływanie osób starszych poznanie sposobów oraz technik pływania wykorzystywanych w kulturze fizycznej w środowisku wodnym.	1
L4	Samodoskonalenie się w aspekcie spędzania czasu wolnego w środowisku wodnym oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych.	1
L5	Asekuracja partnera. Samo asekuracja i samo ratownictwo w środowisku wodnym.	1
L6	Aqua AEROBIK z przyborami (woda płytka) makarony/ deski/piłki. Samodoskonalenie się w aspekcie spędzania czasu wolnego w środowisku wodnym.	1
L7	Aqua AEROBIK - ćwiczenia w wodzie głębokiej z przyborami wypornościowymi makarony/pasy wypornościowe. Praca w strefach mieszanych - metody, formy i środki.	1
L8	Systematyka ćwiczeń indywidualnych i grupowych, ze szczególnym uwzględnieniem poszczególnych grup mięśniowych.	1
L9	AQUA FATBURNER Wysiłki mieszane w środowisku wodnym- metody, formy i środki. Zajęcia o charakterze mieszanym: wytrzymałościowo-siłowym.	1



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L10	AQUA CIRCUIT TRAINING zajęcia w formie obwodu stacyjnego ze szczególnym uwzględnieniem angażowanych grup mięśniowych.	1
L11	AQUA KICKBOXING/AQUA FIGHT KICK zajęcia z wykorzystaniem elementów sztuk walki.	1
L12	AQUA JOGGING /AQUA WALKING, jako forma zajęć z wykorzystaniem wysiłków beztlenowych -metody, formy i środki.	1
L13	AQUA WATSU / AQUA JOGA - wykorzystanie odpowiedniej muzyki i temperatury wody, gry świateł oraz rytmicznie wykonywanych ruchów współgrających z oddychaniem.	1
L14	AQUA ENERGY - wykorzystanie szerokiej gamy przyrządów zwiększających opór wody.	1
L15	AQUA ZUMBA wykorzystanie elementów klasycznego aerobiku i tańców latyno-skich.	1
L16	AQUA STEP/AQUA CYCLING, jako alternatywne formy aqua-fitness wykorzystujące specjalistyczny sprzęt.	1
L17	AQUA DANCE zajęcia choreograficzne, zajęcia taneczne - podstawowe kroki, wybór muzyki.	1
L18	Pływanie osób starszych - OSOBY OTYŁE i z NADWAGĄ- systematyka ćwiczeń indywidualnych i grupowych, ze szczególnym uwzględnieniem poszczególnych grup mięśniowych.	1
L19	Pływanie osób starszych specyfika zajęć w środowisku wodnym PO ZABIEGACH OPERACYJNYCH.	1
L20	Pływanie osób starszych PROFILAKTYKA CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA.	1
L21	Pływanie osób starszych poddanych protezoplastyce STAWU BIODROWEGO	1
L22	Pływanie osób starszych PROFILAKTYKA CHOROÓB UKŁADU ODDECHOWEGO	1
L23	Pływanie osób starszych - Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w kulturze fizycznej	1
L24	Pływanie osób starszych DYSFUNKCJE I OGRANICZENIA W PRACY KOŃCZYN GÓRNYCH w aspekcie ruchomości i sprawności.	1
L25	Pływanie osób starszych DYSFUNKCJE I OGRANICZENIA W PRACY KOŃCZYN DOLNYCH w aspekcie ruchomości i sprawności.	1
L26	Pływanie osób starszych PROFILAKTYKA ZWYRODNIEN KŁĘGOSŁUPA	1
L27	Pływanie osób starszych METODA HALLWIK	1
L28	Pływanie osób starszych z CUKRZYCĄ	1
L29	Pływanie osób starszych z OSTEOPOROZĄ	1
L30	Zaliczenie końcowe -przeprowadzenie zajęć z wybranej formy pływania osób starszych i aqua-fitness.	1
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Inne
- M4 Ćwiczenia projektowe



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	8
Opracowanie wyników	4
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Pokazy, zawody	4
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt zespołowy
---	-------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	60 % obecności na zajęciach praktycznych. Dostateczna - znajomość terminologii dotyczącej pływania osób starszych i Aqua-fitness oraz wpływu pływania na organizm człowieka. Dostateczna znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dostateczna znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness. Na ocenę 4
NA OCENĘ 4	80 % obecności na zajęciach praktycznych. Progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego oraz dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji pływania osób starszych i Aqua-fitness.
NA OCENĘ 5	100 % obecności na zajęciach praktycznych. Ponadprzeciętna progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego. Bardzo dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz bardzo dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji Aqua-fitness.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach pływania osób starszych aqua -fitness. Student potrafi sklasyfikować i wskazać podstawowe obszary udziału głównych grup mięśniowych w wybranych formach zajęć. Student posiada ogólną znajomość zastosowania przyborów i przyrządów do zajęć.



NA OCENĘ 4	Opanowanie rozszerzonego zakresu ćwiczeń w poszczególnych formach pływania osób starszych i aqua-fitness. Umiejętność klasyfikacji głównych grup mięśniowych w większości form zajęć. Student posiada umiejętność doboru, wykorzystania i zastosowania różnego rodzaju przyborów do zajęć z aqua-fitnessu.
NA OCENĘ 5	Opanowanie bardzo szerokiego wachlarza ćwiczeń w poszczególnych formach pływania osób starszych i aquafitness wraz z podaniem docelowym klasyfikacji głównych grup mięśniowych pracujących w poszczególnych ćwiczeniach. Student posiada umiejętność doboru, wykorzystania i zastosowania różnego rodzaju przyborów do zajęć oraz wyjaśnienia zalet i korzyści wykorzystywanego sprzętu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Posiadanie podstawowych umiejętności w zakresie samodoskonalenia się oraz zrozumienia wpływu postawy wobec kultury fizycznej na rozwój aktywności dla życia w środowisku wodnym w czasie wolnym.
NA OCENĘ 4	Posiadanie dobrych umiejętności oraz podstawowej wiedzy w zakresie samodoskonalenia się oraz zrozumienia wpływu postawy wobec kultury fizycznej na rozwój aktywności dla życia w środowisku wodnym w czasie wolnym.
NA OCENĘ 5	Posiadanie bardzo dobrych umiejętności oraz znacznej wiedzy w zakresie samodoskonalenia się oraz zrozumienia wpływu postawy wobec kultury fizycznej na rozwój aktywności dla życia w środowisku wodnym w czasie wolnym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W18, K_W22, K_U13, K_U16, K_U18, K_K04, K_K06	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15		F1 P1
EK2	K_W17, K_W22, K_U03, K_U06, K_U08, K_U12, K_U14, K_U15, K_U19, K_K05,	Cel1	L16 L17 L18 L19 L20 L21 L22 L23 L24 L25 L26 L27 L28 L29 L30		F2 P1
EK3	K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09,	Cel1	L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7 L8 L9 L10 L11 L12 L13 L14 L15 L16 L17 L18 L19 L20 L21 L22 L23 L24 L25 L26 L27 L28 L29 L30		F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Olex-Mierzejewska Dorota** — *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć.*, Katowice, 2009, AWF Katowice
- 2 **Pietrusik Krzysztof** — *Pływanie - nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy Aqua Fitness*, Warszawa, 2005, TKKF
- 3 **Zysiak-Christ Beata, Figurska Aneta, Stasikowska Izabela** — *Metodyczne podstawy aqua fitness*, Wrocław, 2011, Aqua fit
- 4 **Jegier A, Stasiołek D** — *Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia.*, Med. Sportiva , 5 supl 2, 109, 2001, Medicina Sportiva
- 5 **Fall-Ławryniuk M., Wilk B** — *Terapia ruchowa w wodzie autorski program redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością*, Med Sport. 20, 40-44., 2004, Medicina Sportiva
- 6 **Żołądź J., Majerczak J., Duda K.** — *Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka. W: Górski J., redaktor. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego.*, warszawa, 2011, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Aquatic Exercise Association (AEA)** — *Aquatic Fitness Professional Manual 6th Edition*, California, 2010, Human Kinetics
- 2 **Thein Brody L., Richley Geigle P.** — *Aquatic exercise for rehabilitation and training*, Leeds United Kingdom, 2009, Human Kinetics
- 3 **The American National Red Cross** — *Swimming and water safety*, Yardley, Pennsylvania, USA, 2009, The American National Red Cross
- 4 **Borgosz-Guźda A., Bartczyszyn M., Rożek K.** — *Trening w wodzie u chorych z chorobami sercowo-naczyniowymi.*, Fizjoterapia. 10:1-12. 31., 2011, Fizjoterapia

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Katarzyna Kucia (kontakt: ankati@wp.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....