

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: Aqua Aerobic
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PNA3
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	10	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Wychowanie potrzeby systematycznej aktywności ruchowej

Cel2 Podniesienie ogólnej sprawności i wydolności organizmu

Cel3 Zapoznanie się z podstawową techniką przygotowania i prowadzenia ćwiczeń w wodzie

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestniczenia w zajęciach

2 Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: KW10

EK2 Wiedza: KW14

EK3 Wiedza: KU20

EK4 Kompetencje społeczne: KK01

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Zapoznanie się z warunkami zaliczenia przedmiotu, kryteriami oceny. Podstawowe wiadomości na temat środowiska wodnego	1
Ć2	ćwiczenia w wodzie płytkiej, nauka podstawowych kroków	1
Ć3	Ćwiczenia w wodzie średnoglobokiej - akcent na mm brzucha i dolne partie ciała	2
Ć4	Układ choreograficzny z przyborami - aktywacja mm całego ciała	4
Ć5	Przygotowanie i poprowadzenie układu choreograficznego z wykorzystaniem przyborów	2
	RAZEM	10

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	10
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	5
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

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	M1	P1
EK2	K_W14	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1	F1
EK3	K_U20	Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5	M1	P1
EK4	K_K01	Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1	P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Beata Zysiek Chris — *Metodyczne podstawy aqua Fitnes*, w, 2005, 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)

.....