

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: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: 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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>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<br>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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 28                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 28                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 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 | SPOSODY OCENY |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W10                               | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 |                    | P1            |
| EK2                               | K_W14                               | Cel2            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć7 Ć8    |                    | F1            |
| EK3                               | K_U20                               | Cel2            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 |                    | P1            |
| EK4                               | K_K01                               | Cel3            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 |                    | 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)

.....