

Aqua aerobic - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Aqua aerobic
Kod przedmiotu	16.1-WL-WFSP-AA
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Marta Dalecka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z wpływem środowiska wodnego na organizm ludzki i z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych w wodzie jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu.

Wymagania wstępne

Podstawowe umiejętności koordynacyjno – ruchowe.

Zakres tematyczny

Laboratorium: Zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne). Adaptacja - podstawowe ruchy, kroki i pozycje w wodzie płytkiej, średniej i głębokiej. Zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na kształtowanie wydolności aerobowej oraz wzmocnienie górnych partii mięśniowych. Zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na wzmocnienie środkowych i dolnych partii mięśniowych. Nowoczesne formy aquafitnessu: aqua aerobik, aqua aerobik z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego, hydrorobik, aqua jogging, aqua walking.

Metody kształcenia

Metoda analityczno-syntetyczna, metoda syntetyczna, pogładowa, ćwiczenia praktyczne;

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Dba o bezpieczeństwo własne i podopiecznych w działalności wychowawczej, rekreacyjnej, zdrowotnej i sportowej podczas zajęć w wodzie.	K1_K07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Objasnia i charakteryzuje specjalistyczne pojęcia związane z aquafitnesssem i wykorzystuje je w wychowaniu fizycznym.	K1_W07	- bieżąca kontrola na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Stosuje umiejętności kierowania i realizowania zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych w pracy z dziećmi na każdym etapie szkolnictwa.	K1_U06	- aktywność w trakcie zajęć - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Prezentuje umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aqua-fitness.	• K1_U07	• aktywność w trakcie zajęć	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: Aktywne uczestnictwo w zajęciach, projekt zajęć aquafitness dla różnych grup sprawnościowych i wiekowych, zastosowanie rozwiązań metodyczno - organizacyjnych w trakcie prowadzenia zajęć praktycznych.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Pietrusik K.: Pływanie oraz wybrane elementy Aqua fitness,Warszawa 2005
2. Zysiak-Christ B.: Metodyczne podstawy aqua fitness. Wrocław 2010
3. Casel L.: Fitness aquatics. Human kinetics champaign 1997
4. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 13-04-2021 09:24)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ