

# Aqua aerobics - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Aqua aerobics                              |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WB-P-AA-S20                           |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | WNB - oferta ERASMUS                       |
| Profil              | -                                          |
| Rodzaj studiów      | Program Erasmus                            |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2022/2023                   |

| Informacje o przedmiocie        |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| Semestr                         | 1                  |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                  |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy        |
| Język nauczania                 | angielski          |
| 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                                      | -                                          | -                                         | Zaliczenie na ocenę |

## Cel przedmiotu

To recognize the student with the influence of the aquatic environment on the human body and the basic safety rules while staying on the water. General improvement of the body. Popularization of physical exercises in water as a form of free time.

## Wymagania wstępne

Basic coordination and motor skills.

## Zakres tematyczny

1. Information of safety rules above the water.
2. Issues concerning the influence of water environment on the functioning of the human body (static and dynamic swimming).
3. Adaptation - basic movements, steps and positions in shallow, medium and deep water.
4. Exercices of shaping aerobic fitness and strengthening of each muscular elements.
5. Modern forms of aquafitness: aqua aerobics, aqua aerobics with the moment of a specialist, hydrorobic, aqua jogging, aqua walking.

## Metody kształcenia

Laboratories, presentations, discussions and analysis of practical skills

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                        | Symbole efektów | Metody weryfikacji                                      | Forma zajęć    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|----------------|
| Explains and has specialized concepts related to modern forms of aquafitness and uses them in physical education and disciplines.                                                                                                                                  |                 | • test                                                  | • Laboratorium |
| Defines the concepts of physical education and some aspects of health sciences and their relation to other scientific disciplines                                                                                                                                  |                 | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Laboratorium |
| It takes care of training courses and personal development throughout life, and thus inspires and organizes the learning of others                                                                                                                                 |                 | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Laboratorium |
| Demonstrates sensitivity and awareness of their own safety and charges while conducting classes with students with different levels of physical and sensorimotor, inspires integration measures in the activities of educational, recreational, health and sports. |                 | • dyskusja                                              | • Laboratorium |

| Opis efektu                                                                                                                                                    | Symbole efektów | Metody weryfikacji                                                                                                                                 | Forma zajęć                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Aware of their knowledge and skills, self-esteem makes its own powers, know your limits and know when to take it to the professionals.                         |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> <li>• projekt</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| Designs and develops lesson plans with modern forms of aquafitness                                                                                             |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bieżąca kontrola na zajęciach</li> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| Apply management skills and pursue leisure activities, health, sports, working with children at every stage of education.                                      |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| It takes care of the prestige associated with the profession of teacher. He cares about the welfare of pupils and properly understood professional solidarity. |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |
| It takes care of their own safety, pupils and colleagues in the business of education, recreation, health and sports.                                          |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dyskusja</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboratorium</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

Written test, student must get 50% of the points, passing the practical, where the student must present arrangement aquafitness and active participation in classes, project activities for groups of children in selected school stage.

## Literatura podstawowa

1. Pietrusik K.: Pływanie oraz wybrane elementy aqua fitness, Warszawa 2005
2. Zysiak-Christ B.: Metodyczne podstawy aqua fitness. Wrocław 2010
3. Case I.: Fitness aquatics. Human kinetics campaign 1997

## Literatura uzupełniająca

## Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 03-05-2022 12:24)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ