

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. GRUPA ZAJĘĆ DO WYBORU					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Aquafitness					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordinator zajęć/ email	dr hab. Dorota Groffik, prof. AWF/d.groffik@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Nie
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1	26/		
Praca własna (godz./ECTS)			26/1	39/1,5		
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Umiejętność prowadzenia zajęć z aquafitness jako atrakcyjnej formy aktywności fizycznej dla wszystkich z uwzględnieniem wieku i indywidualnych potrzeb (m.in. w zakresie poziomu sprawności fizycznej).					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W05 Zna i rozumie podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu w środowisku wodnym oraz znajomości mechanizmów sterowania podczas aktywności fizycznej w wodzie.					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U10 Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu aquafitnessu dla różnych grup wiekowych i o różnych potrzebach rekreacyjno-zdrowotnych.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K03 W trakcie działań związanych z prowadzeniem zajęć z aquafitness prezentuje postawy promujące zdrowy styl życia, oraz postawy propagowania i aktywnego kreowania zachowania prozdrowotnego					
WARUNKI WSTĘPNE	Brak lęku przed wodą					
TEMATYKA ZAJĘĆ						
1. Właściwości fizyczne cieczy i korzyści wynikające z nich. Fizjologiczne efekty zanurzenia ciała w wodzie. 2. Proces adaptacji do środowiska wodnego: - prawidłowa postawa ciała w wodzie wraz z techniką oddychania, - technika poruszania się podczas zajęć z aquafitness. 3. Wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach w aquafitness. 4. Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie: - podstawowe kroki i ćwiczenia w aqua-aerobiku, - zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie - metodyka prowadzenia zajęć w wodzie z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i seniorami - tok lekcji dla różnych rodzajów zajęć w wodzie (aqua-aerobik, aqua-jogginga, aqua-toning, kids-aqua, aqua z elementami pływania, aqua z grami i zabawami), - organizacja zajęć - formy prowadzenia zajęć w zależności od liczby ćwiczących i celu zajęć, - dobór muzyki do różnych typów zajęć aquafitness.						
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						
1. Groffik D.* Aqua fitness. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012. 2. Pietrusik K. Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness. Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005. 3. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. Metodyczne podstawy Aqua Fitness. Wrocław: AquaFit. 2010.						
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)						
1. Groffik D.* Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii. Akademia Wychowania Fizycznego.						

2009.	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
METODY NAUCZANIA	Wykład informacyjny, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne
POMOCE NAUKOWE	
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	Warunkiem zaliczenia jest obecność studenta na zajęciach oraz zaliczenie praktyczne z dowolnie wybranych dwóch form aquafitness (Aqua aerobik, Aqua toning, Aqua jogging, Aqua Dance, Kids Aqua, Senior Aqua itp.) wg przygotowanego konspektu zajęć.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:UMIEJĘTNOŚCI/ ZALICZENIE PRAKTYCZNE</p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p>

