

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Nazwa Wydziału	Wychowanie Fizyczne		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Zakład Metodyki WF, Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym (specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku)		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	4		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	Wiedza	K_W02 K_W14 K_W16	M1_W02 M2_W09 M2_W10
	Umiejętności	K_U04 K_U14	M2_U05 M2_U12
	Kompetencje społeczne	K_K03 K_K11	M2_K01 M2_K09 M2_K09
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p>Wiedza</p> <p>W1 Opisuje funkcjonowanie organizmu w czasie wysiłku fizycznego prowadzonego w środowisku wodnym oraz zmiany adaptacyjne pod wpływem ćwiczeń</p> <p>W2 Posiada poszerzoną wiedzę o roli rekreacji ruchowej realizowanej w środowisku wodnym w promocji zdrowego stylu życia</p> <p>W3 Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych w środowisku wodnym o zróżnicowanych celach z osobami dorosłymi i starszymi, a także osobami obciążonymi chorobami cywilizacyjnymi</p> <p>Umiejętności</p> <p>U1 Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe w środowisku wodnym na potrzeby osób dorosłych, starszych i/lub obciążonych wybraną chorobą cywilizacyjną</p> <p>U2 Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w środowisku wodnym</p> <p>Kompetencje społeczne</p> <p>K1 Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć</p>		

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

	<p>do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne</p> <p>K2</p> <p>Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej poprzez zajęcia w wodzie u osób dorosłych i w starszym wieku</p>
Treści modułu kształcenia	<p>Tematyka ćwiczeń:</p> <p>1. Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metodyka prowadzenia zajęć w zakresie Aqua Fitness (aqua z elementami pływania, aqua toning, aqua jogging, aqua dance, aqua senior, aqua Pilates itp.) - metodyka prowadzenia zajęć w zakresie nauki pływania osób dorosłych i starszych - organizacja zajęć - formy prowadzenia zajęć w zależności od ilości ćwiczących i celu zajęć, - dobór muzyki do zajęć Aqua Fitness osób dorosłych i starszych.
Stosowane metody dydaktyczne	Opis, pokaz, dyskusja pedagogiczna, ćwiczenia praktyczne
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Samodzielne prowadzenie przez studenta fragmentu zajęć z Aqua Fitness z elementami pływania
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	<p>Warunkiem zaliczenia jest obecność studenta na wszystkich ćwiczeniach oraz poprowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu studenta.</p> <p>Ocenę pozytywną z zaliczenia otrzymuje student, który prawidłowo przygotował konspekt i wg niego poprowadził zajęcia ruchowe w wodzie.</p> <p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena bdb (5.0) – student bezbłędnie przeprowadził zajęcia praktyczne wg zapisanego konspektu, w którym nie wystąpiły błędy metodyczne, a założony cel został osiągnięty - ocena db (4.0) - student przeprowadził zajęcia praktyczne wg zapisanego konspektu, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć - ocena dst (3.0) - student przeprowadził zajęcia praktyczne wg zapisanego konspektu, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć jak i w zapisie konspektu - ocena ndst (2.0) – student nie posiada konspektu do przeprowadzenia zajęć lub prowadzenie zajęć i zapis konspektu różnią się pod względem realizowanej tematyki i celów operacyjnych.
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawowa wiedza z metodyki prowadzenia zajęć ruchowych
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Ćwiczenia: 13
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	1
Bilans punktów ECTS	<ul style="list-style-type: none"> - uczestnictwo w ćwiczeniach: 13 godzin - przygotowanie do ćwiczeń i prowadzenia fragmentów zajęć w ramach Aqua Fitness: 8 godzin - studiowanie literatury: 5 godzin <p style="text-align: right;">Razem: 26</p> <p>"Łączny nakład pracy studenta wynosi 26 godzin, co odpowiada 1 punktowi ECTS"</p>
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Groffik D. <i>Aqua fitness</i>. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012. 2. Karpiński R. <i>Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie</i>. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2008 3. Karpiński R. <i>Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne</i>. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2011. 4. Ostrowski A. <i>Zabawy i rekreacja w wodzie</i>. Warszawa: WSiP. 2003. 5. Pietrusik K. <i>Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness</i>. Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005. 6. Stachura A., Płatek Ł. <i>Pływanie w szkole podstawowej</i>. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012. 7. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. <i>Metodyczne podstawy Aqua Fitness</i>. Wrocław: AquaFit. 2010. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cechovska I., Novotna V., Milerova H. <i>Aqua-fitness</i>. Praha: Grada Publishing. 2003. 2. Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., & Welk K. A. <i>Fitness & Wellness: kondycja, sprawność, zdrowie</i>. Warszawa: Wydawnictwo Zyska i s-ka. 2007. 3. Grodzka-Kubiak E. <i>Aerobik czy fitness</i>. Poznań: DDK Edition. 2002. 3. Jordan P. <i>Fitness: Theory and Practive</i>. Aerobics and Fitness Association of America, Sherman Oats. 1997.

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Konspekt	Prowadzenie zajęć	Obserwacja
W1 – W3	X	X	
U1 – U2	X	X	
K1 – K2			X