

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

Nazwa modułu: Specjalizacja instruktorska z rekreacji ruchowej - Fitness – aquafitness		ECTS: 6
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej		Rok II Semestr III i IV
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status modułu: obowiązkowy
Język modułu: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć : 78 godzin
Koordinator modułu	Dr hab. Dorota Groffik	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: : Student posiada wiedzę z zakresu nauczania technik pływania oraz zachowania się ciała w wodzie.</p> <p>Umiejętności: Student posiada umiejętność zorganizowania zajęć ruchowych w środowisku wodnym dla różnych grup wiekowych.</p> <p>Kompetencje społeczne: Student prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała</p>	
Cele modułu	Celem jest przedstawienie znaczenia, możliwości i potrzeby realizacji zadań z obszaru treningu zdrowotnego w środowisku wodnym, jak również wyposażenie studenta w kompetencje umożliwiające praktyczne realizowanie tych zadań z różnymi grupami dzieci i młodzieży, dorosłych i seniorów.	

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

Lp.	Modułowe efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W-1	Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą znajomości funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku w środowisku wodnym oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	K_W02	P7S_WG P7S_WK
W-2	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych w środowisku wodnym o zróżnicowanych celach z dziećmi, młodzieżą, osobami starszymi, niepełnosprawnymi, obciążonymi chorobami cywilizacyjnymi	K_W14	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U-1	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe w środowisku wodnym na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obciążonych chorobą cywilizacyjną	K_U04	P7S_UW
U-2	Posiada zastosować właściwe metody promocji zdrowia stosownie do wieku, możliwości i potrzeb ćwiczącego	K_U05	P7S_UW P7S_UO P7S_UK
U-3	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w środowisku wodnym	K_U14	P7S_UK
U-4	Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności z wykorzystaniem różnych nośników informacyjnych	K_U17	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K-1	Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku	K_K11	P7S_KR
K-2	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym	K_K02	P7S_KK
K-3	Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne.	K_K03	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: opis, dyskusja, prezentacja

Ćwiczenia: objaśnienie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne, burza mózgu.

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

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Zaliczenie przedmiotu w formie opisowej.

Ocenę pozytywną z zaliczenia otrzymuje student, który prawidłowo przygotował konspekt i wg niego poprowadził zajęcia ruchowe w wodzie.

Kryteria oceny:

- ocena bdb (5.0) – student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia oraz bezbłędnie przeprowadził zajęcia praktyczne wg zapisanego konspektu, w którym nie wystąpiły błędy metodyczne, a założony cel został osiągnięty
- ocena db (4.0) - student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, jak również przeprowadził zajęcia praktyczne wg zapisanego konspektu, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć
- ocena dst (3.0) - student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, jak również przeprowadził zajęcia praktyczne wg zapisanego konspektu, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć jak i w zapisie konspektu
- ocena ndst (2.0) – student nie opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, nie przygotował konspektu do przeprowadzenia zajęć lub prowadzenie zajęć i zapis konspektu różnią się pod względem realizowanej tematyki i celów operacyjnych.

Treści modułu kształcenia *

**Godziny
ST**

I Tematyka wykładów:

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 wodzie,
4. Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie:
 - podstawowe kroki i ćwiczenia w aqua-aerobiku,
 - metodyka prowadzenia zajęć w wodzie z dziećmi i młodzieżą oraz osobami dorosłymi,
 - zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie,
 - 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),
 - dobór muzyki do różnych typów zajęć aquafitness

78

Tematyka ćwiczeń:

1. Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie:
 - metodyka prowadzenia zajęć w wodzie z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi, starszymi oraz z osobami z dysfunkcjami ruchu (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.
2. Choreografia – metody budowania choreografii tanecznych w środowisku wodnym.

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

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

Warunkiem zaliczenia jest obecność studenta na wszystkich ćwiczeniach oraz zaliczenie teoretyczne zagadnień związanych z tematyką aqua fitness, jak również poprowadzenie fragmentów zajęć praktycznych z wszystkich realizowanych form aquafitness (Aqua aerobik, Aqua toning, Aqua jogging, Aqua Dance, Aqua Senior, Kids aqua itp.)

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	78 godzin łącznie:	
Udział w ćwiczeniach	78 godzin	
Samodzielna praca studenta:	78 godzin łącznie	
Studiowanie literatury	13 godzin	
Przygotowanie do zajęć	26 godzin	
Wykonanie prac (konspekty, filmy, prezentacje itp.)	13 godzin	
Przygotowanie do zaliczeń/egzaminów/sprawdzianów	26 godzin	

Łączny nakład pracy studenta wynosi 156 godzin, co odpowiada 6 punktom ECTS

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu

Literatura podstawowa:

- Groffik D. Aqua fitness. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012.
- Jordan P. Fitness: Theory and Practice. Aerobics and Fitness Association of America, Sherman Oats. 1997.
- Pietrusik K. Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness. Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005.
- Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. Metodyczne podstawy Aqua Fitness. Wrocław: AquaFit. 2010.

Literatura uzupełniająca:

- Cechovska I., Novotna V., Milerova H. Aqua-fitness. Praha: Grada Publishing. 2003.
- Corbin C. B., Welk G. J., Corbin W. R., & Welk K. A. Fitness & Wellness: kondycja, sprawność, zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Zyska i s-ka. 2007.
- Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. Poznań: DDK Edition. 2002.

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

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Pogadanka, opis, przygotowanie konspektów zajęć/filmów	Prowadzenie zajęć praktycznych	Obserwacja/dyskusja

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

W-1	X	X	
W-2	X	X	
U-1	X	X	
U-2	X	X	
U-3	X	X	
U-4	X	X	
K-1		X	X
K-2		X	X
K-3	X	X	X

* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7