

Kod przedmiotu: 86

## 1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS

### A. Podstawowe dane

<b>Nazwa przedmiotu/zajęć</b>	Aquafitness
<b>Kierunek studiów</b>	Fizjoterapia
<b>Poziom studiów</b>	Jednolite magisterskie
<b>Profil</b>	praktyczny
<b>Forma studiów</b>	stacjonarne
<b>Jednostka prowadząca kierunek</b>	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
<b>Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu</b>	mgr Małgorzata Nyc
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	Kinezyterapia
<b>Wymagania wstępne</b>	Znajomość anatomii i fizjologii

### B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semest r	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratori a (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe / praktyczne (P)	Liczba punktów  ECTS*
1	-	-	-	-	-	30	2

## 2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

<b>C1</b>	Zapoznanie z celami i zadaniami nowoczesnych form gimnastyki.
<b>C2</b>	Umiejętność przeprowadzenia zajęć grupowych.
<b>C3</b>	Zapoznanie się z różnymi formami gimnastyk.
<b>C4</b>	Znajomość zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć.
<b>C5</b>	Umiejętność doboru ćwiczeń oraz sprzętu przy przeprowadzaniu zajęć.

### 3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
<b>W zakresie wiedzy student zna i rozumie:</b>			
W1	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;	C.W.5	P7S_WG
W2	wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii;	C.W.8	P7S_WG
<b>W zakresie umiejętności student potrafi:</b>			
U1	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	C.U.7	P7S_UW
U2	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.	C.U.17	P7S_UW
<b>W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:</b>			
K1	Wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej;	K.S.2	P7S_KK

### 4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, pokaz, zajęcia praktyczne, piłki, stepy, maty, hantle.

### 5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

**Warunkiem zaliczenia jest frekwencja, aktywność oraz zaliczenie praktyczne.**

Sposób oceny zaliczenia praktycznego:

student przygotowuje konspekt z wybraną metodą nowoczesnych form gimnastyki. Zadaniem jego jest przedstawienie go w praktyce podczas zajęć. Oceniany jest za:

1. Poprawność wykonania konspektu 0-3 pkt;
2. Umiejętność poprowadzenia zajęć 0-3 pkt;
3. Znajomość tematyki 0-3 pkt;
4. Umiejętność przeprowadzenia zajęć zgodnie z zasadami BHP 0-3 pkt;
5. Umiejętność zgrania grupy podczas zajęć 0-3 pkt.

Ilość uzyskanych maksymalnie punktów to 15:

15 pkt - ocena - bardzo dobry - 5,0;  
 14 pkt - ocena - dobry plus - 4,5;  
 13 pkt - ocena - dobry - 4,0;  
 12 pkt - ocena - dostateczny plus - 3,5;  
 11 pkt - ocena - dostateczny - 3,0;  
 od 10 pkt - ocena - niedostateczna - 2,0.

## 6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia	<p>Podstawy teoretyczne aqua fitness. Właściwości wody wykorzystywane w zajęciach aqua fitness i ich wpływ na organizm w niej zanurzony. Bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń w wodzie.</p> <p>Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w wodzie. Dobór przyborów stosowanych w zajęciach aqua fitness. Systematyka ćwiczeń stosowanych w aqua fitness.</p> <p>Pozycje wyjściowe i bazowe ruchy kończyn górnych i dolnych w ćwiczeniach w wodzie.</p> <p>AQUA RELAX – ćwiczenia relaksacyjne, rozciągające i rozciągające w wodzie.</p> <p>AQUA SHAPE - ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mm i wytrzymałość organizmu.</p> <p>AQUA FOR FUN – ćwiczenia w wodzie w formie zabawy.</p> <p>AQUA AEROBIK – różne formy prowadzenia zajęć w wodzie płytkiej i głębokiej. Tok zajęć ruchowych w wodzie.</p> <p>Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta (w formie zadania problemowego).</p>
-----------	--

## 7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Kolokwium	Prezentacja multimedialna	Zaliczenie praktyczne	Egzamin pisemny/ustny
W1	X			
W2	X			
U1		X	X	
U2		X	X	
K1		X	X	

## 8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Corbin C., Welk G., Corbin W.: Fitness&Wellness:kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd.Zyska i s-ka (2007)
Literatura uzupełniająca	2.Wzmocnij swoje powięzi; dr Daniel Fenster; tł. Agata Parafjańczuk; Wydawnictwo Vital, 2021; 3.. Podstawowe zagadnienia teorii, metodyki i praktyki fitness; Krzysztof Warchoń, Agnieszka Worek; Wydawnictwo Fosze, 2021;

## 9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		2

\* ostateczna liczba punktów ECTS

\*\* wartości przykładowe