

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Wellness & SPA z zarządzaniem

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                                            |
|----------------------|--------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Prozdrow. formy aktywn. fiz.: Aqua Aerobic |
| KOD PRZEDMIOTU       | RR71 PNA3                                  |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty obowiązkowe                     |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 1.00                                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                                     |
| SEMESTRY             | 2                                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>KLINICZNE |
|---------|--------|-----------|------------|--------------------------|----------------------|
| 2       | 0      | 10        | 0          | 0                        | 0                    |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Wykształcenie potrzeby systematycznej aktywności ruchowej

Cel2 Podniesienie ogólnej sprawności i wydolności organizmu

Cel3 Zapoznanie się z podstawową techniką przygotowania i prowadzenia ćwiczeń w wodzie

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestniczenia w zajęciach

2 Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: KW10

EK2 Wiedza: KW14

EK3 Wiedza: KU20

EK4 Kompetencje społeczne: KK01

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| ĆWICZENIA |                                                                                                                       |               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| LP        | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                | LICZBA GODZIN |
| Ć1        | Zapoznanie się z warunkami zaliczenia przedmiotu, kryteriami oceny. Podstawowe wiadomości na temat środowiska wodnego | 1             |
| Ć2        | ćwiczenia w wodzie płytkiej, nauka podstawowych kroków                                                                | 1             |
| Ć3        | Ćwiczenia w wodzie średnoglobokiej - akcent na mm brzucha i dolne partie ciała                                        | 2             |
| Ć4        | Układ choreograficzny z przyborami - aktywacja mm całego ciała                                                        | 4             |
| Ć5        | Przygotowanie i poprowadzenie układu choreograficznego z wykorzystaniem przyborów                                     | 2             |
|           | RAZEM                                                                                                                 | 10            |

### 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 10                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 5                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>25</b>                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne |
|----|----------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                  |
|----|------------------|
| P1 | Zaliczenie ustne |
|----|------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | 50%                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | 75%                                                                                     |
| NA OCENĘ 5          | Zna właściwości środowiska wodnego oraz reakcje organizmu na wysiłek fizyczny           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | 50%                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | 75%                                                                                     |
| NA OCENĘ 5          | Potrafi samodzielnie ułożyć konspekt ćwiczeń i poprowadzić zajęcia w środowisku wodnym. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | 50%                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | 75%                                                                                     |
| NA OCENĘ 5          | Potrafi samodzielnie opisać wpływ każdego ćwiczenia na organizm.                        |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | 50%                                                                                     |
| NA OCENĘ 4          | 75%                                                                                     |
| NA OCENĘ 5          | Charakteryzuje się odpowiednią postawą na zajęciach praktycznych                        |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK1                                        | K_W10                                     | Cel1               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5       | M1                    | P1            |
| EK2                                        | K_W14                                     | Cel2               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5       | M1                    | F1            |
| EK3                                        | K_U20                                     | Cel2               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5       | M1                    | P1            |
| EK4                                        | K_K01                                     | Cel3               | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4          | M1                    | P1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Beata Zysiek Chris — *Metodyczne podstawy aqua Fitnes*, w, 2005, PZWL

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 K Pietrusik — *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness*, Warszawa, 1999, PZWL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Elżbieta Ciszek (kontakt: ecisz@gazeta.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Elżbieta Ciszek (kontakt: ecisz@gazeta.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....