

## SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Nazwa kursu: <b>Aquafitness</b>		
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>		
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>		Jednostka realizująca kurs: Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora fitness AWF Katowice</b>		Liczba godzin: <b>16</b>
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordinator kursu	<b>Dr hab. Dorota Groffik, Prof. AWF</b>	
Wymagania wstępne	wykształcenie co najmniej średnie, umiejętność pływania, podstawowe umiejętności w prowadzeniu zajęć do muzyki, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie	
Cele kursu	Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące prowadzenia zajęć aquafitness z uwzględnieniem techniki wykonania poszczególnych kroków i ćwiczeń, podstaw organizacyjno-metodycznych prowadzenia zajęć z aquafitness oraz podstaw anatomiczno-fizjologicznych związanych z funkcjonowaniem organizmu podczas wysiłku fizycznego w środowisku wodnym.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
<b>w zakresie wiedzy uczestnik:</b>		
W01	Wyjaśnia funkcjonowanie organizmu oraz zmiany adaptacyjne podczas wysiłku fizycznego w środowisku wodnym	W1
W02	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć aquafitness	W1 W2
<b>w zakresie umiejętności uczestnik:</b>		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić różne formy zajęć aqua fitness z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	U1
U02	Prezentuje umiejętności techniczne w zakresie poznanych kroków i ćwiczeń w aquafitness	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:</b>		
K01	Przejawia komunikatywność i empatię w kontakcie z uczestnikami zajęć	K1
K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach	K2

<b>Stosowane metody dydaktyczne</b>
-------------------------------------

Wykład informacyjny, ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna
<b>Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników</b>
Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzanie fragmentu lekcji z aquafitness bez i z przyborem z uzasadnieniem celu przygotowanych zajęć. Zaliczenie z kursu otrzymuje słuchacz, który: - wyjaśnia funkcjonowanie organizmu podczas wysiłku fizycznego w środowisku wodnym - potrafi poprowadzić fragment zajęć z aquafitness zgodnie z zaleceniami organizacyjno-metodycznymi

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Właściwości fizyczne wody i korzyści wynikające z nich podczas zajęć z aquafitness.	2
2.	Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie do muzyki. Podstawowe ruchy oraz ćwiczenia wolne i z przyborem. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w wodzie.	2
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Proces adaptacji do środowiska wodnego: - prawidłowa postawa ciała i technika oddechu w wodzie, - technika poruszania się podczas zajęć z aquafitness.	2
2.	Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie: - podstawowe kroki i ćwiczenia w aquafitness, - specyfika pracy z dziećmi, dorosłymi i seniorami, - tok zajęć z aquafitness, - dobór muzyki do różnych typów zajęć aquafitness.	4
3.	Metodyka prowadzenia zajęć z aquafitness z przyborami (aqua-jogginga, aqua-toning).	4
4.	Konstruowanie fragmentów lekcji z wykorzystaniem prostych połączeń ruchów i ćwiczeń z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	2

<b>Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu</b>
Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji. Pozytywną ocenę z zaliczenia (egzaminu) z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć z aquafitness na poziomie podstawowym - egzamin.

<b>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu</b>
Literatura podstawowa: 1. Groffik D. <i>Aqua fitness</i> . Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012. 2. Pietrusik K. <i>Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness</i> . Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005. 3. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. <i>Metodyczne podstawy Aqua Fitness</i> . Wrocław: AquaFit. 2010. Literatura uzupełniająca: 1. Grodzka- Kubiak E. (2002): <i>Aerobic czy fitness</i> . DDK Editio, Poznań. 2. Jaskólski A., Jaskólska A. (2006): <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> . AWF, Wrocław. 3. Ignasiak Z. (2013): <i>Anatomia układu ruchu człowieka</i> . Wydawnictwo Edra Urban & Partner sp. z o.o., Wrocław. 5. Delavier F. (2007): <i>Atlas treningu siłowego</i> . PZWL, Warszawa. 6. Nelson A, Kokkonen J. (2007). <i>Anatomia stretchingu</i> . Studio Astropsychologii, Białystok.

<b>Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki</b>
---

Nie dotyczy

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Obserwacja na zajęciach</b>	<b>Egzamin - prowadzenie</b>
W01		+
W02		+
U01	+	+
U02	+	+
K01	+	+
K02	+	+