

KARTA PRZEDMIOTU

NAZWA PRZEDMIOTU AQUA FITNESS – TRENING REKREACYJNY		KIERUNEK STUDIÓW WYCHOWANIE FIZYCZNE
POZIOM STUDIÓW II ⁰ , ROK I, SEMESTR 2	LICZBA PUNKTÓW ECTS 1	WYMIAR GODZIN 30, LICZBA TYGODNI 15
TYP PRZEDMIOTU FAKULTATYWNY DOWOLNEGO WYBORU	METODY NAUCZANIA ĆWICZENIA	JĘZYK WYKŁADOWY POLSKI
EFEKTY KSZTAŁCENIA WIEDZA: Właściwości środowiska wodnego w zakresie oddziaływania na organizm człowieka. UMIEJĘTNOŚCI: Umiejętność doboru odpowiednich ćwiczeń i przyborów do treningu rekreacyjnego w wodzie. Umiejętność wykorzystania ćwiczeń w pozycji wertykalnej w jednostce treningowej. Wykonanie elementów i układów w płytkiej i głębokiej wodzie. KOMPETENCJE: Wykorzystanie wiedzy i umiejętności do opracowania i prowadzenia jednostki treningowej.		
TREŚCI PROGRAMOWE		
1. Trening rekreacyjny/prozdrowotny w płytkiej wodzie - <i>aqua aerobic</i> , ćwiczenia wzmacniające, oporowe, Pilates, Yoga. 2. Trening rekreacyjny/prozdrowotny w głębokiej wodzie. 3. Wykorzystanie właściwości środowiska wodnego i przyborów w celu intensyfikacji treningu..		
METODY OCENY		
Ocenianie ciągle		
LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA		
1. Huey L., Forster R., (1993), <i>The Complete Waterpower Workout Book – Program for; Fitness, Injury, Prevention, Healing. Random House New York.</i> 2. Piotrowska-Całka E., (2011), <i>Aqua aerobic – Optymalna forma treningu zdrowotnego. W: Medycyna Sportowa, red. K. Klukowski, Biblioteka Medical Tribune: 20011; 77-81.</i>		