

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		USPRAWNIANIE W WODZIE				
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii				
3. Grupa treści kształcenia		---				
4. Typ przedmiotu		Do wyboru				
5. Poziom studiów		Jednolite studia magisterskie				
6. Liczba punktów ECTS		1				
7. Poziom przedmiotu		Podstawowy				
8. Rok studiów, semestr		III rok, semestr VI				
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.
						Zp.
						Pr.
						15
10. Język wykładowy:		polski				
11. Wykładowca (wykładowcy)		Agata Pocztarska-Głos, dr				
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Umiejętność pływania przynajmniej jednym stylem oraz swobodnego poruszania się w wodzie.						
2) Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych w środowisku wodnym.						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z właściwościami oraz możliwościami wykorzystania środowiska wodnego w procesie usprawniania dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych.						
C3 Przygotowanie studentów pod względem teoretycznym oraz praktycznym do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń usprawniających w wodzie z osobami posiadającymi specjalne potrzeby.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych***						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 zna i rozumie wpływ środowiska wodnego i wykonywanych w nim ćwiczeń na organizm człowieka w zakresie kształtowania, podtrzymywania i przywracania sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej w wyniku przebytych chorób lub urazów. (A.W16, B.W11, C.W5, C.W7, C.W11, C.W.17)					K_W06, K_W07, K_W11	
EU02 zna podstawowe metody terapii w wodzie. Posiada wiedzę na temat doboru aktywnych i pasywnych form ćwiczeń w wodzie wskazanych w procesie usprawniania osób z dysfunkcją narządu ruchu oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną. (A.W16, B.W11, C.W5, C.W7, C.W11, C.W.17)					K_W06, K_W07, K_W11	
UMIEJĘTNOŚCI						

EU03 potrafi zorganizować i w bezpieczny sposób przeprowadzić w środowisku wodnym ćwiczenia usprawniające, zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżonej wydolności i sprawności fizycznej. (B.U4, B.U9, B.U11, C.U3, C.U5, C.U6, C.U7, C.U13, C.U15)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11
EU04 potrafi zaproponować i przeprowadzić wybrane formy ćwiczeń usprawniających w wodzie dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. (B.U4, B.U9, B.U11, C.U3, C.U5, C.U6, C.U7, C.U13, C.U15)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 jest świadomy konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej i dba o właściwy poziom własnych umiejętności pływackich.	K_K03, K_K05
EU06 przestrzega zasad BHP obowiązujące na pływalniach, dbając o bezpieczeństwo własne oraz współuczniżących.	K_K09
15.	
Forma zajęć – zajęcia praktyczne	
1. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem Pływalni. Zapoznanie z programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Adaptacja w środowisku wodnym, ćwiczenia wypornościowe, elongacyjne, chodzenie w wodzie, ćwiczenia oddechowe. 2. Podstawowe ćwiczenia kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia w wodzie. Ćwiczenia oporowe wolne bez użycia sprzętu. 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu aqua fitness. 4. Poolates - pilates w wodzie. 5. Ćwiczenia w wodzie dla osób otyłych. 6. Ćwiczenia w wodzie dla osób starszych. 7. Ćwiczenia w wodzie dla kobiet w ciąży. 8. Ćwiczenia dla osób z bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa w wodzie płytkiej i w wodzie głębokiej. 9. Ćwiczenia w wodzie dla osób po endoprotezoplastyce stawu biodrowego. 10. Ćwiczenia w wodzie dla osób po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego (ACL). 11. Metody terapii w wodzie • Koncepcja Halliwick • Terapia WATSU • Metoda Bad Ragaz Ring Method	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Metoda przekazywania wiedzy	
2. Pokaz i objaśnienie	
3. Instruowanie	
4. Przybory wypornościowe (pasy wypornościowe, deski, baniaki), sprzęt do aqua fitness (wyporniki na nogi i ręce Belegx, makarony, hantle, rękawce neoprenowe)	
5. Głośnik audio	
6. Studiowanie literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływacki/kąpielowy, czepek, klapki.	
F2. Aktywny udział w zajęciach praktycznych.	
P1. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne – dla osób z określoną niepełnosprawnością lub potrzebujących zmiany natury psycho-somatycznej i prowadzenie części zajęć na pływalni z grupą.	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	17
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie się do zajęć	3
Przygotowanie do zaliczenia końcowego	5
SUMA	25

SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Falkenberg Andersen S. (2002), Podstawowe informacje na temat terapii w wodzie. Rehabilitacja Medyczna; 6(4): 70-76.	
2) Wochna K., Alicja Nowak A., Anna Huta-Osiecka A., Sobczak K., Kasprzak Z., Leszczyński P. (2019): Bone Mineral Density and Bone Turnover Markers in Postmenopausal Women Subjected to an Aqua Fitness Training Program. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(14). (https://doi.org/10.3390/ijerph16142505)	
3) Leirós-Rodríguez R., Romo-Pérez V., Pérez-Ribao I. García-Soidán J. (2019): A comparison of three physical activity programs for health and fitness tested with older women: Benefits of aerobic activity, aqua fitness, and strength training. Journal of Women & Aging, Vol. 31, Iss.5, p. 419-431. (https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1510242)	
Literatura uzupełniająca:	
1) Ciochoń A. , Jaworek J. (2020): Porównanie wpływu masażu klasycznego i ćwiczeń w wodzie na stan funkcjonalny i subiektywne dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa u kobiet w ciąży. Sztuka Leczenia, nr 1, ss. 27–38. (https://ruj.uj.edu.pl)	
2) Ogonowska-Słodownik A. (2015), Metody oceny terapii w środowisku wodnym. Rehabilitacja w praktyce 2015; 6: 48-52.	
3) Ogonowska-Słodownik A. (2016), Rola rehabilitacji w wodzie w zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa. Rehabilitacja w praktyce; 2: 40-44.	
4) Olasińska A. (2002), Halliwick – koncepcja nauczania pływania osób niepełnosprawnych. Rehabilitacja Medyczna 2002; 4:77-80.	
5) Pasek J. i wsp. (2008) Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii. Fizjoterapia; 1; 53-59.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 45%, U – 45%, K – 10% Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia: teoretyczno-praktycznego polegającego na – opracowanie konspektu zajęć usprawniających w wodzie wybraną metodą dla osób z określoną niepełnosprawnością lub potrzebujących zmiany natury psycho-somatycznej i prowadzenie części zajęć na pływalni z grupą. Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach oraz podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia będą się odbywały na pływalni	
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem	

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)