

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu USPRAWNIANIE W WODZIE / G						
2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA						
3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE						
4. Liczba punktów ECTS 2						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
III				30		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca Agata Poczarska-Głos, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. 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.						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z właściwościami oraz możliwościami wykorzystania środowiska wodnego w procesie usprawniania dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych.						
C2 Przygotowanie studentów pod względem teoretycznym oraz praktycznym do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń usprawniających w wodzie z osobami posiadającymi specjalne potrzeby.						
10. 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.				K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11	

	(B.U4, B.U9, B.U11, C.U3, C.U5, C.U6, C.U7, C.U13, C.U15)	
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 współwiczących.	K_K09
11. Treści programowe		
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 12) Zaliczenie praktyczne w postaci prowadzenia zajęć usprawniających w wodzie wybraną metodą na podstawie przygotowanego konspektu.		
12. 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 Betomic, makarony, hantle)		
5. Głośnik audio		
6. Studiowanie literatury przedmiotu		
7. Konsultacje		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływacki/kąpielowy, czepek, klapki.		
2. Aktywny udział w zajęciach.		
3. Zaliczenie teoretyczno-praktyczne – przygotowanie konspektu zajęć terapeutycznych w wodzie lub zajęć w wodzie w ramach fizjoprofilaktyki dla wybranej grupy odbiorców – zdrowych lub osób z niepełnosprawnością i prowadzenie części zajęć na pływalni z grupą.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin

1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Falkenberg Andersen S. <i>Podstawowe informacje na temat terapii w wodzie</i> . Rehabilitacja Medyczna 2002; 6(4): 70-76.	
2. Ogonowska-Słodownik A. (2015), <i>Terapia w środowisku wodnym</i> . W: Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A., Molik B. (red.): <i>Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów</i> . Warszawa, PZWL, 231-242.	
3. Ogonowska-Słodownik A. <i>Metody oceny terapii w środowisku wodnym</i> . Rehabilitacja w praktyce 2015; 6: 48-52.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Ogonowska-Słodownik A. <i>Rola rehabilitacji w wodzie w zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa</i> . Rehabilitacja w praktyce 2016; 2: 40-44.	
2. Pasek J. i wsp. <i>Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii</i> . Fizjoterapia 2008; 1; 53-59.	
3. Artykuły polsko i angielskie z platformy elektronicznej PubMed poświęcone tematyce przedmiotu.	
16. Formy oceny – szczegóły	
Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia:	
• teoretyczno-praktycznego polegającego na – opracowanie konspektu zajęć usprawniających w wodzie wybraną metodą terapeutyczną dla osób z określoną niepełnosprawnością lub zajęć w wodzie w ramach fizjoprofilaktyki dla osób zdrowych, potrzebujących zmiany natury psychosomatycznej i prowadzenie części zajęć na pływalni z grupą. • zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej.	
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.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć	
2. i podczas konsultacji	
3. Zajęcia będą się odbywały na krytej pływalni.	
4. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć.	
5. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem.	

* - 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)