

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

### 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

- Umiejętność pływania przynajmniej jednym stylem oraz swobodnego poruszania się w wodzie.
- 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. (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
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
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 współćwiczących.	K_K09
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>		
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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koncepcja Halliwick</li> <li>• Terapia WATSU</li> <li>• Metoda Bad Ragaz Ring Method</li> </ul> 12) Zaliczenie praktyczne w postaci prowadzenia zajęć usprawniających w wodzie wybraną metodą na podstawie przygotowanego konspektu.		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
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		
7. Konsultacje		
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>		
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.		
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		34
2. Nakład pracy studenta		16
suma		50

liczba punktów ECTS	2
<b>15. Literatura</b>	
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.	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<p>Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• zaangażowanie studenta przejawiające się w aktywnym uczestnictwie w zajęciach będzie brane pod uwagę przy ocenie końcowej.</li> </ul> <p>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.</p>	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
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 2021 r. poz. 755 t.j.)