

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
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						
IV rok, semestr VII						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					15	
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
Agata Poczarska-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
<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>15.</b>	
<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Podstawowe ćwiczenia kończyn górnych, kończyn dolnych i tułowia w wodzie. Ćwiczenia oporowe wolne bez użycia sprzętu.</li> <li>3. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu aqua fitness.</li> <li>4. Poolates - pilates w wodzie.</li> <li>5. Ćwiczenia w wodzie dla osób otyłych.</li> <li>6. Ćwiczenia w wodzie dla osób starszych.</li> <li>7. Ćwiczenia w wodzie dla kobiet w ciąży.</li> <li>8. Ćwiczenia dla osób z bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa w wodzie płytkiej i w wodzie głębokiej.</li> <li>9. Ćwiczenia w wodzie dla osób po endoprotezoplastyce stawu biodrowego.</li> <li>10. Ćwiczenia w wodzie dla osób po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego (ACL).</li> <li>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> </li> </ol>	
<b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Metoda przekazywania wiedzy	
2. Pokaz i objaśnienie	
3. Instruowanie	
4. Przybory wypornościowe (pasy wypornościowe, deski, baniaki), sprzęt do aquafitness (wyporniki na nogi i ręce Belegx, makarony, hantle, rękawce neoprenowe)	
5. Głośnik audio	
6. Studiowanie literatury przedmiotu	
<b>17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)</b>	
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.	
<b>18. Obciążenia pracą studenta</b>	
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
<b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
Literatura podstawowa:	
1. 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.	
2. Falkenberg Andersen S. <i>Podstawowe informacje na temat terapii w wodzie</i> . <i>Rehabilitacja Medyczna</i> 2002; 6(4): 70-76.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Ogonowska-Słodownik A. <i>Metody oceny terapii w środowisku wodnym</i> . <i>Rehabilitacja w praktyce</i> 2015; 6: 48-52.	
2. Ogonowska-Słodownik A. <i>Rola rehabilitacji w wodzie w zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa</i> . <i>Rehabilitacja w praktyce</i> 2016; 2: 40-44.	
3. Ołasińska A. <i>Halliwick – koncepcja nauczania pływania osób niepełnosprawnych</i> . <i>Rehabilitacja Medyczna</i> 2002; 4:77-80.	
4. Pasek J. i wsp. <i>Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii</i> . <i>Fizjoterapia</i> 2008; 1; 53-59.	
<b>20. Formy oceny – szczegóły</b>	
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.</b></p> <p>Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 45%, U – 45%, K – 10%</p> <p>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.</p> <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>21. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia będą się odbywały na krytej pływalni I LO im J. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej	
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 2021 r. poz. 755 t.j.)