

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

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 Pocztarska-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 |
| 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 współcwiczących. | 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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. 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. | |
| 3. Ogonowska-Słodownik A. <i>Metody oceny terapii w środowisku wodnym</i> . <i>Rehabilitacja w praktyce</i> 2015; 6: 48-52. | |
| Literatura uzupełniająca: | |
| 1. Ogonowska-Słodownik A. <i>Rola rehabilitacji w wodzie w zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa</i> . <i>Rehabilitacja w praktyce</i> 2016; 2: 40-44. | |
| 2. Pasek J. i wsp. <i>Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii</i> . <i>Fizjoterapia</i> 2008; 1; 53-59. | |
| 3. Artykuły polsko i anglojęzyczne z platformy elektronicznej PubMed poświęcone tematyce przedmiotu. | |
| 16. Formy oceny – szczegóły | |
| <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"> • 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. <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> | |
| 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 2021 r. poz. 755 t.j.)