

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu PŁYWANIE / G

2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA

3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

4. Liczba punktów ECTS 1

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				30		

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca Agata Pocztarska-Głos, dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych w środowisku wodnym.

9. Cele przedmiotu

- C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów niezbędnych do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Wdrażanie zasad promujących zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną.
- C2 Zapoznanie z podstawowymi stylami pływackimi, nauczanie i doskonalenie umiejętności pływackich wpływających na zwiększenie bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą i umożliwiających podjęcie tej formy pracy z pacjentem w przyszłej pracy zawodowej.
- C3 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w środowisku wodnym i wykorzystywania stylów pływackich w celu korygowaniu wad postawy ciała dzieci i osób dorosłych oraz stosowania ćwiczeń w celu zwiększenia aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnością.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*

Student, który zaliczył przedmiot:		odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
WIEDZA		
EU01	zna zasady bezpiecznego organizowania zajęć w środowisku wodnym, techniki podstawowych stylów pływackie, rodzaje ćwiczeń, metody i formy nauczania czynności ruchowych oraz wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. (A.W16., B.W11., C.W7., C.W11., C.W.17.)	K_W06, K_W07, K_W11
EU02	posiada znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie pływania, zna zastosowanie wypornościowego sprzętu pływackiego. (A.W16., C.W5., C.W7.)	K_W06, K_W07, K_W11
EU03	posiada wiedzę na temat doboru aktywnych i pasywnych form ćwiczeń w wodzie wskazanych w procesie usprawniania osób z dysfunkcją narządu ruchu, osób z niepełnosprawnością intelektualną, niewidomych i słabowidzących. (A.W16., B.W11., C.W7., C.W11., C.W.17.)	K_W06, K_W07, K_W11

UMIEJĘTNOŚCI

EU04	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania i swobodnego przemieszczania się w wodzie. (B.U9., C.U7.)	K_U08
EU05	potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności praktyczne do prowadzenia zajęć w środowisku wodnym pod kątem różnych wad postawy oraz rodzaju niepełnosprawności z osobami niewidomych i niedowidzących (grupa B), głuchymi i niedosłyszącymi oraz po urazach rdzenia kręgowego i polio (grupa P). (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		
EU06	jest świadomy konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej i dba o właściwy poziom własnych umiejętności pływackich. Potrafi samodzielnie zdobywać oraz doskonalić wiedzę i umiejętności z zakresu pływania.	K_K3, K_K5
EU07	przestrzega zasad BHP obowiązujące na pływalniach, dbając o bezpieczeństwo własne oraz współwiczących.	K_K9
11. Treści programowe		
Forma zajęć – zajęcia praktyczne		
<ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem Pływalni. Zapoznanie z programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Ocena umiejętności pływackich. Podział na grupę niepływającą/początkującą (I) i pływającą/zaawansowaną (II). Adaptacja człowieka do środowiska wodnego. Specyfika oddychania w środowisku wodnym. 2) Grupa (I) – Zajęcia osławiające w wodzie. Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego. Ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania na grzbiecie. Samoasekuracja. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Grupa (II) – Wstępna adaptacja do środowiska wodnego – pływanie elementarne. Elementarne skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Elementy nurkowania i pływania pod powierzchnią wody. 3) Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem grzbietowym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu grzbietowego. Grupa (I) – Nauczanie poślizgu na grzbiecie i pracy nóg. Grupa (II) – Podstawowe ćwiczenia doskonalące kraul na grzbiecie. 4) Grupa (I) – Doskonalenie pracy nóg w kraulu na grzbiecie. Nauczanie pracy ramion w kraulu na grzbiecie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie startów w stylu grzbietowym i dowolnym– start z wody w stylu grzbietowym, start ze słupka startowego. Skoki do wody 5) Grupa (I) – Doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie nawrotów w stylu grzbietowym i dowolnym - nawrót zwykły, nawrót koziołkowy. Pływanie na dystansie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym. 6) Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem dowolnym lub klasycznym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu dowolnego lub klasycznego. Grupa (I) – Skoki do wody. Nauczanie poślizgu na piersiach. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie pływania stylem dowolnym lub klasycznym (żabka). Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. 7) Grupa (I) – Doskonalenie poślizgów na piersiach. Nauczanie pracy nóg w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Pływanie na dystansie. Grupa (II) – Nauczanie oraz doskonalenie startów i nawrotów w stylu dowolnym lub klasycznym. Pływanie na dystansie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym, dowolnym, klasycznym. 		

Grupa (I) – Doskonalenie pracy nóg w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Nauczanie pracy ramion w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Doskonalenie poznanych stylów pływania poprzez pływanie naprzemiennie obydwoma stylami. Elementy nurkowania i pływania pod powierzchnią wody. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.

Grupa (II) – Doskonalenie technik pływackich – pływanie na dystansie stylem zmiennym. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.

- 8) Pływanie korekcyjne. Dobór ćwiczeń do wad postawy. Ćwiczenia oraz style pływackie stosowane przy wadach: plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy wklęsło-okrągłe, plecy płaskie, skoliozy, klatka piersiowa lejkowata, klatka piersiowa kurza.
- 9) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby niesłyszące). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
- 10) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby niewidome). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
- 11) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby po amputacji kończyn). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
- 12) Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby po urazie rdzenia kręgowego). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
- 13) Doskonalenie umiejętności w zakresie ćwiczeń w wodzie oraz pływania osób z niepełnosprawnością.
- 14) Zaliczenie końcowe - ocena umiejętności pływackich

Grupa (I) – przepłynięcie dystansu 25m jednym z poznanych stylów pływackich.

Grupa (II) – przepłynięcie dystansu 50m stylem zmiennym.

- 15) Sprawdzian umiejętności technicznych – forma praktyczna.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Metoda przekazywania wiedzy

2. Pokaz i objaśnienie

3. Instruowanie

4. Pływalnia wyposażona w sprzęt wypornościowy do nauki pływania (pasy wypornościowe, deski, baniaki, makarony, drobne przybory do wyławiania np. krążki i obręcze).

5. Studiowanie literatury przedmiotu

6. Konsultacje

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływacki/kąpielowy, czepek, klapki.

2. Aktywny udział w zajęciach.

3. Przygotowanie konspektu zajęć w wodzie dotyczących nauczania lub doskonalenia podstawowych umiejętności pływackich z zakresu pływania korekcyjnego lub zajęć w wodzie w ramach fizjoprofilaktyki dla wybranej grupy odbiorców – zdrowych lub osób z niepełnosprawnością.

4. Zaliczenie praktyczne - ocena umiejętności pływackich. Grupa (I) niepływająca/początkująca – przepłynięcie dystansu 25 m jednym z poznanych stylów pływackich.
Grupa (II) pływająca/zaawansowana – przepłynięcie dystansu 50 m stylem zmiennym.

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	32
2. Nakład pracy studenta	8
suma	40
liczba punktów ECTS	1

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Dybińska E. (2009), <i>Uczenie się i nauczanie pływania: zagadnienia wybrane</i> . Podręczniki i Skrypty nr 32. AWF Kraków.
2. Karpiński R. (2011), <i>Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne</i> . AWF Katowice.
3. Pasek J. i wsp. <i>Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii</i> . Fizjoterapia 2008; 1; 53-59.
Literatura uzupełniająca:
1. Ołasińska A. <i>Halliwick – koncepcja nauczania pływania osób niepełnosprawnych</i> . Rehabilitacja Medyczna 2002; 4:77-80.
2. Pawlak M, Witman-Dziurla K. <i>Metodyka nauczania pływania dzieci niesłyszących</i> . Lider 2002; 6; 12.
3. Zajac I. i wsp. <i>Ćwiczenia korekcyjne w wodzie</i> . Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003; 2, Biblioteczka Monograficzna; 9-16.
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"> • pisemnego – przygotowanie konspektu zajęć w wodzie dotyczących nauczania lub doskonalenia podstawowych umiejętności pływackich z zakresu pływania korekcyjnego lub zajęć w wodzie w ramach fizjoprofilaktyki dla wybranej grupy odbiorców – zdrowych lub osób z niepełnosprawnością. • praktycznego – ocena umiejętności pływackich. Grupa (I) niepływająca/początkująca – przepłynięcie dystansu 25m jednym z poznanych stylów pływackich. Grupa (II) pływająca/zaawansowana – przepłynięcie dystansu 50m stylem zmiennym. • 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. 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.

* - 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.)