

Aquaterapia

Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Biologia i zdrowie człowieka Specjalność - Jednostka organizacyjna Wydział Biologii Poziom studiów studia pierwszego stopnia Forma studiów studia stacjonarne Profil studiów profil ogólnoakademicki		Cykl dydaktyczny 2024/25 Kod zajęć 01BZCS.13N.01351.24 Języki wykładowe polski Obligatoryjność Fakultatywny Blok zajęciowy Przedmioty nieprzypisane
Koordynator zajęć	Karolina Perz	
Prowadzący zajęcia	Karolina Perz, Violetta Prusińska	
Okres Semestr 1	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Konwersatorium: 15, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 2
Okres Semestr 2	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Konwersatorium: 15, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 2

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Przekazanie wiedzy z zakresu aquaterapii. Definicja, cele, korzyści, funkcje. Wiedzy o działaniu wykonywanym jako uzupełnienie lub kompensacja standardowej rehabilitacji w leczeniu wielu chorób, urazów oraz wad postawy.
C2	Zapoznanie studentów z działaniem aquaterapii, która prowadzi do złagodzenia dolegliwości spowodowanej przez chorobę, poprawy ogólnej kondycji fizycznej a także zapobiegania innym czynnikom ryzyka wynikającym z konsekwencji problemów zdrowotnych.
C3	Opanowanie umiejętności prowadzenia zajęć aquaterapii z osobą starszą, dzieckiem bądź z osobą z niepełnosprawnościami. Dostosowanie programu ćwiczeń do możliwości osoby ćwiczącej, jego wieku, występujących ograniczeń fizycznych, psychicznych czy emocjonalnych.
C4	Przekazanie wiedzy z zakresu wody jako środowiska terapeutycznego. Aquaterapia to rozszerzenie form aktywności o zajęcia w środowisku wodnym.
C5	Warunkiem nauczania bezpiecznego i swobodnego poruszania się i przebywania w wodzie dziecka/osoby starszej/osoby z niepełnosprawnością (przy pełnej i aktywnej kontroli opiekuna) jest adaptacja do wodnego środowiska oraz samodzielne poruszanie się w nim.
C6	Uświadomienie studentom problemów z bezpieczeństwem w czasie zajęć.

Wymagania wstępne

wymagana jest wiedza z zakresu anatomii człowieka, podstawowa wiedza na temat pływania

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy - Student/ka:			
W1	rozumie i rozpoznaje mechanizmy sterowania ruchem korekcyjnym w wodzie	BZC_K1_W01, BZC_K1_W12	Test, Prezentacja multimedialna
W2	zna systematykę ćwiczeń, gier i zabaw niezbędnych do opanowania umiejętności zawartych w pierwszym etapie nauczania pływania	BZC_K1_W12	Test, Prezentacja multimedialna
W3	zna metodykę nauczania zawartych w programie stylu pływackich i potrafi scharakteryzować ich technikę	BZC_K1_W12	Test, Prezentacja multimedialna
W4	zna mechanizmy aktywności fizycznej w środowisku wodnym i jej profilaktyczny wpływ na zdrowie oraz na zmniejszenie skutków wad postawy ciała, skutków dysfunkcji ruchowej i urazów	BZC_K1_W07, BZC_K1_W09, BZC_K1_W10	Test, Prezentacja multimedialna
W5	zna właściwości fizyczne wody, fizjologiczne działanie na ciało człowieka	BZC_K1_W01, BZC_K1_W02, BZC_K1_W06, BZC_K1_W10	Test, Prezentacja multimedialna
W6	zna występujące wady postawy, dysfunkcje ruchowe u dzieci, dorosłych, osób starszych i z niepełnosprawnościami	BZC_K1_W06, BZC_K1_W07, BZC_K1_W09	Test, Prezentacja multimedialna
Umiejętności - Student/ka:			

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
U1	potrafi wymienić i opisać działania i procedury fizjoterapeutyczne stosowane podczas pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie, wchodzące w całość działań rehabilitacji medycznej	BZC_K1_U05, BZC_K1_U07, BZC_K1_U09, BZC_K1_U12	Projekt, Prezentacja multimedialna
U2	potrafi wymienić i opisać całość działań podejmowanych na zajęciach w ramach działań profilaktyki i rehabilitacji	BZC_K1_U07, BZC_K1_U09	Projekt, Prezentacja multimedialna
U3	potrafi wskazać prawidłowe i nieprawidłowe uwarunkowania postawy ciała, wzorców ruchowych, nawyków ruchowych- pod wpływem różnorodnych ćwiczeń prowadzonych w wodzie	BZC_K1_U06, BZC_K1_U07, BZC_K1_U09	Projekt, Prezentacja multimedialna
Kompetencji społecznych - Student/ka:			
K1	kreatywnie wykorzystuje wiedzę rozwiązując problemy indywidualnie lub współpracując w grupie	BZC_K1_K01, BZC_K1_K04, BZC_K1_K06	Projekt
K2	dzieli się zdobytą wiedzą, przedstawia swoje zdanie, opinie	BZC_K1_K01, BZC_K1_K05, BZC_K1_K06	Projekt

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Wskazówki dotyczące organizacji i prowadzenia ćwiczeń w wodzie. Ćwiczenia osławajające z wodą, ćwiczenia przy brzegu basenu oraz w wodzie płytkiej i głębokiej. Ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksacyjne.	W2, W3, U2, K1	Konwersatorium
2.	Teoretyczne podstawy: podstawowe pojęcia i terminy, rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć. Specyfika warunków środowiska wodnego oraz różnica pomiędzy środowiskiem wodnym a lądowym. Przydatność i znaczenie środowiska wodnego dla potrzeb profilaktyki i rehabilitacji.	W2, W3, W4, W5, U1, U2	Konwersatorium
3.	Pływanie zdrowotne, korekcyjne, kompensacyjne i lecznicze w zarysie.	W1, W5, U1, U2	Konwersatorium
4.	Wpływ zajęć w wodzie na układy: krążenia, oddechowy, nerwowy, mięśniowy, kostny. Korzyści zajęć w wodzie, wskazania i przeciwwskazania do zajęć w wodzie dla dzieci, dorosłych, osób starszych i z niepełnosprawnościami.	W1, W5, W6, U1, U2, K1	Konwersatorium
5.	Budowa lekcji, dobór muzyki, podstawowe ruchy, wykorzystanie różnej głębokości wody oraz sposoby regulowania intensywności zajęć (pozycja neutralna, z wyskokiem, w zawieszeniu). Komunikacja z grupą.	W2, W3, W4, U1, K1	Konwersatorium
6.	Fizyczne właściwości środowiska wodnego. Pływerność ciała człowieka, pływanie statyczne i dynamiczne.	W1, W3, W5, W6, U1, K2	Konwersatorium

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
7.	zapoznanie z metodami relaksacyjnymi które zmniejszają nadmierne napięcie mięśniowe , uspokajają i rozluźniają oraz technikami terapeutycznymi w wodzie w celu zwiększenia siły mięśniowej, wytrzymałości, przywrócenie prawidłowego wzorca ruchowego, wzmocnienie i stabilizacja tułowia.	W1, W2, W4, W6, U1, U2, K1	Konwersatorium
8.	zapoznanie z metodami poprawy koordynacji, zwiększenia stabilności tułowia, poprawa zakresów ruchomości , reedukacja chodu oraz obniżenie napięcia mięśniowego dzieci, dorosłych, osób starszych oraz z niepełnosprawnością.	W1, W4, W6, U1, U3, K1, K2	Konwersatorium

Informacje dodatkowe

Semestr 1

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Konwersatorium	Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień, Wykład konwersatoryjny, Wykład problemowy, Dyskusja, Metoda analizy przypadków, Metoda ćwiczeniowa, Metoda projektu, Pokaz i obserwacja, Metoda aktywizująca - "burza mózgów", Praca w grupach

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Konwersatorium	Na konwersatoriach obecność jest obowiązkowa. Student/studentka ma prawo do jednej nieobecności. Większa liczba nieobecności uniemożliwia zaliczenie konwersatoriów.

Semestr 2

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Konwersatorium	Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień, Wykład problemowy, Dyskusja, Metoda analizy przypadków, Metoda projektu, Praca w grupach

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Konwersatorium	Na konwersatorium obecność jest obowiązkowa. Student/studentka ma prawo do jednej nieobecności. Większa liczba nieobecności uniemożliwia zaliczenie zajęć. Zajęcia kończą się testem. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zdanie testu zawierającego pytania obejmujące zagadnienia omawiane na zajęciach. Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru, krótkich odpowiedzi i pytań otwartych. Kryteria oceny: bardzo dobry(bdb; 5,0): zdanie testu na poziomie poprawności 91-100% dobry plus (+db; 4,5):zdanie testu na poziomie poprawności 81-90% dobry (db; 4,0): zdanie testu na poziomie poprawności 71-80% dostateczny plus (+dst; 3,5): zdanie testu na poziomie poprawności 61-70% dostateczny (dst; 3,0) : zdanie testu na poziomie poprawności 51-60% niedostateczny (ndst; 2,0) : zdanie testu na poziomie poprawności 0-50%

Literatura

Obowiązkowa

1. iwanowski W: Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego) .
2. Kołodziej J: Pływanie korekcyjne (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego).
3. Ostrowski A: Zabawy i rekreacja w wodzie(wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego) .
4. Kutzner-Kozińska M: Proces korygowania wad postawy (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego) .
5. Zysiak-Christ B, Figurska A., Stasikowska I.: Aqua fitness. Metodyczne podstawy (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego) .
6. Owczarek S: Korekcja wad postawy. Pływanie korekcyjne (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego) .

Dodatkowa

1. Bahrynowska-Fic J : Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki(wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego) .

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Konwersatorium	15
Przygotowanie do zajęć	2
Czytanie wskazanej literatury	3
Przygotowanie prezentacji multimedialnej	5
Przygotowanie do egzaminu	5
Inne	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 50
Liczba punktów ECTS	ECTS 2

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Konwersatorium	15
Przygotowanie do zajęć	2
Czytanie wskazanej literatury	3

Przygotowanie prezentacji multimedialnej	5
Przygotowanie do egzaminu	5
Inne	20
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 50
Liczba punktów ECTS	ECTS 2

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Efekty uczenia się dla kierunku

Kod	Treść
BZC_K1_K01	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do uznawania znaczenia wiedzy i jej krytycznej oceny w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz poszerzania i aktualizowania przez całe życie wiedzy z zakresu biologii i zdrowia człowieka oraz dziedzin pokrewnych
BZC_K1_K04	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do rozwijania przedsiębiorczości i innowacyjności w pracy zawodowej oraz reagowania na potrzeby społeczno-gospodarcze
BZC_K1_K05	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do oceny informacji udostępnianej w przestrzeni publicznej dotyczącej biologii i zdrowia człowieka oraz odpowiedzialnego udziału w dyskusji społecznej
BZC_K1_K06	Absolwent/ka jest gotów/gotowa do służenia swoją wiedzą i umiejętnościami drugiemu człowiekowi, by z szacunkiem wspierać go w utrzymaniu lub odzyskiwaniu zdrowia
BZC_K1_U05	Absolwent/ka potrafi wyjaśniać społeczno-ekonomiczne i środowiskowe uwarunkowania zdrowia i choroby oraz ocenić zagrożenia wynikające ze stylu życia dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i populacji
BZC_K1_U06	Absolwent/ka potrafi udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej, doradzać w zakresie zdrowego stylu życia, ergonomii, higieny i bezpieczeństwa pracy
BZC_K1_U07	Absolwent/ka potrafi prowadzić działalność związaną z aktywizowaniem osób starszych oraz doradzać w zakresie terapii niemedyceńskich
BZC_K1_U09	Absolwent/ka potrafi w sposób kreatywny wykorzystywać i aktualizować wiedzę z zakresu biologii i zdrowia człowieka - wyszukiwać, formułować i rozwiązywać problemy, przeprowadzać krytyczną analizę i selekcję informacji pochodzących z publicznie dostępnych źródeł
BZC_K1_U12	Absolwent/ka potrafi zaplanować samokształcenie oraz podnoszenie kompetencji zawodowych
BZC_K1_W01	Absolwent/ka zna i rozumie prawa fizyki i chemii oraz zjawiska leżące u podstaw procesów biologicznych, a także ich związek z funkcjonowaniem organizmów żywych
BZC_K1_W02	Absolwent/ka zna i rozumie podstawy matematyki oraz narzędzia statystyczne i bioinformatyczne niezbędne w interpretacji zjawisk i procesów biologicznych oraz zasady praktycznego ich wykorzystania w zakresie biologii i zdrowia człowieka
BZC_K1_W06	Absolwent/ka zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zależności strukturalno-funkcjonalne tkanek, narządów i układów organizmu człowieka w różnych stanach fizjologicznych
BZC_K1_W07	Absolwent/ka zna i rozumie w zaawansowanym stopniu prawidłowości i metody oceny rozwoju biologicznego człowieka na każdym etapie ontogenezy, z uwzględnieniem czynników genetycznych, fizjologicznych i środowiskowych
BZC_K1_W09	Absolwent/ka zna i rozumie teorie ewolucji i przebieg ewolucji człowieka, jego miejsce w dziejach życia na Ziemi oraz relacje ze zmieniającym się środowiskiem
BZC_K1_W10	Absolwent/ka zna i rozumie czynniki determinujące zdrowie człowieka, aktualne problemy zdrowotne ludności oraz cele i zadania zdrowia publicznego i środowiskowego
BZC_K1_W12	Absolwent/ka zna i rozumie zasady dotyczące jakości i zdrowego stylu życia, potrzeby zdrowotne osób starszych, wybrane rodzaje niemedyceńskich usług terapeutycznych, a także zasady ergonomii, higieny i bezpieczeństwa pracy