

## I. Informacje ogólne

1. Nazwa zajęć/przedmiotu:

### Aquaterapia

2. Kod zajęć/przedmiotu:

3. Rodzaj zajęć/przedmiotu (obowiązkowy lub fakultatywny): **fakultatywny**

4. Kierunek studiów: **Biologia i zdrowie człowieka, studia stacjonarne**

5. Poziom studiów (I lub II stopień, jednolite studia magisterskie): **I stopień**

6. Profil studiów (ogólnoakademicki / praktyczny): **ogólnoakademicki**

7. Rok studiów (jeśli obowiązuje): **I**

8. Rodzaje zajęć i liczba godzin (np.: 15 h W, 30 h CW):

Konwersatoria: 15 godzin

9. Liczba punktów ECTS: **2**

10. Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail prowadzącego zajęcia

**mgr Sylwia Zataj-Gizka, sylzat@amu.edu.pl**

**mgr Violetta Prusińska, violetap@amu.edu.pl**

11. Język wykładowy: **polski**

12. Zajęcia/przedmiot prowadzone zdalnie (e-learning) (tak [częściowo/w całości] / nie): **nie**

## II. Informacje szczegółowe

1. Cele zajęć/przedmiotu

Opanowanie wiedzy z zakresu prowadzenia zajęć aquaterapii z osobą starszą / dzieckiem bądź z osobą z niepełnosprawnościami oraz dostosowania programu ćwiczeń do możliwości pływaka i jego wieku, występujących ograniczeń fizycznych, psychicznych, emocjonalnych.

Aquaterapia to działania wykonywane jako uzupełnienie lub kompensacja standardowej rehabilitacji w leczeniu wielu chorób i urazów. Prowadzi do złagodzenia dolegliwości spowodowanych przez chorobę, poprawy ogólnej kondycji fizycznej pływaka a także zapobiegania innym czynnikom ryzyka wynikającym z choroby lub z urazu.

2. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych (jeśli obowiązują)

Wymagana jest wiedza z zakresu anatomii człowieka, podstawowa wiedza na temat pływania.

3. Efekty uczenia się (EU) dla zajęć i odniesienie do efektów uczenia się (EK) dla kierunku studiów

Symbol EU dla zajęć/przedmiotu	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia EU student/ka:	Symbole EK dla kierunku studiów
Efekt_01	Rozumie i rozpoznaje mechanizmy sterowania ruchem korekcyjnym w wodzie	K_K06, K_W12
Efekt_02	Zna systematykę ćwiczeń, gier i zabaw niezbędnych do opanowania umiejętności zawartych w I etapie nauczania pływania. Zna metodykę nauczania zawartych w programie stylów pływackich i potrafi scharakteryzować ich technikę.	K_U05, K_U11
Efekt_03	Zna mechanizmy aktywności fizycznej w środowisku wodnym i jej profilaktyczny wpływ na zdrowie oraz na zmniejszenie skutków wad postawy ciała.	K_U06, K_U05, K_W12
Efekt_04	Potrafi wymienić i opisać działania i procedury fizjoterapeutyczne stosowane podczas pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie, wchodzące w całość działań rehabilitacji medycznej.	K_U06, K_W12

Efekt_05	Zna mechanizmy aktywności fizycznej prowadzonej w wodzie i jej profilaktycznego wpływu na zdrowie oraz na zmniejszanie skutków dysfunkcji ruchowej.	K_K06, K_W12
Efekt_06	Potrafi wymienić i opisać całokształt działań podejmowanych na zajęciach w ramach działań profilaktyki i rehabilitacji.	K_K06, K_W12, K_U06
Efekt_07	Potrafi wskazać prawidłowe i nieprawidłowe warunki kontroli i budowy postawy ciała, wzorców ruchowych i nawyków ruchowych – pod wpływem różnorodnych ćwiczeń prowadzonych w wodzie.	K_K06, K_W12

4. Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się (EU) z odniesieniem do odpowiednich efektów uczenia się (EU) dla zajęć/przedmiotu

Treści programowe dla zajęć/przedmiotu	Symbol EU dla zajęć/przedmiotu
Wskazówki dotyczące organizacji i prowadzenia ćwiczeń w wodzie. Ćwiczenia osvajające z wodą, ćwiczenia przy brzegu basenu oraz w wodzie płytkiej i głębokiej. Ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksujące.	Efekt_02
Teoretyczne podstawy: podstawowe pojęcia i terminy, rodzaje aqua fitness, formy prowadzenia zajęć. Specyfika warunków środowiska wodnego oraz różnica pomiędzy środowiskiem wodnym a lądowym. Przydatność środowiska wodnego dla potrzeb profilaktyki i rehabilitacji.	Efekt_01, Efekt_02, Efekt_02, Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_07
Pływanie zdrowotne, korekcyjno–kompensacyjne i lecznicze w zarysie.	Efekt_03, Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_01
Wpływ zajęć w wodzie na układy: krążenia, oddechowy, nerwowo-mięśniowy, korzyści zajęć w wodzie, wskazania i przeciwwskazania do zajęć w wodzie.	Efekt_04
Budowa lekcji, dobór muzyki, podstawowe ruchy, wykorzystanie różnej głębokości wody oraz sposoby regulowania intensywności zajęć (pozycja neutralna, z wysokiem, w zawieszeniu). Komunikacja z grupą.	Efekt_02
Fizyczne i chemiczne właściwości środowiska wodnego. Pływalność ciała człowieka, pływanie statyczne i dynamiczne.	Efekt_01
Techniki terapeutyczne w wodzie	Efekt_03, Efekt_04, Efekt_06, Efekt_05
Zapoznanie z metodami relaksacyjnymi, które zmniejszają nadmierne napięcie mięśniowe. zwiększenie siły mięśniowej, wzrost wytrzymałości, przywrócenie prawidłowego wzorca ruchowego, wzmocnienie i stabilizacja tułowia.	Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_07
Zapoznanie z metodami poprawy koordynacji, zwiększenie stabilności tułowia, poprawa zakresów ruchomości, reedukacja chodu oraz obniżenie napięcia mięśniowego.	Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_06

#### 5. Zalecana literatura

Wydawnictwa książkowe (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego)

1. Bahrynowska-Fic J: Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki.
2. Iwanowski W: Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa.
3. Kołodziej J: Pływanie korekcyjne.
4. Kutzner-Kozińska M. : Proces korygowania wad postawy.
5. Owczarek S: Korekcja wad postawy. Pływanie korekcyjne.
6. Ostrowski A: Zabawy i rekreacja w wodzie.

7. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I: Aqua fitness. Metodyczne podstawy.

6. Informacja o tym, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.

### III. Informacje dodatkowe

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EK (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego modułu lub/i zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć	
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	TAK
Wykład konwersatoryjny	TAK
Wykład problemowy	TAK
Dyskusja	TAK
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	TAK
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych)	
Metoda ćwiczeniowa	TAK
Metoda laboratoryjna	
Metoda badawcza (dociekania naukowego)	
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	TAK
Pokaz i obserwacja	TAK
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Praca w grupach	TAK
ćwiczenia z omówieniem treści kształcenia, metody: trening umiejętności, odgrywanie ról, instruowanie	TAK
	TAK

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EK (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EK lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania	Symbole EK dla modułu zajęć/przedmiotu						
	EK_1	EK_2	EK_3	EK_4	EK_5	EK_6	EK_7
Egzamin pisemny							
Egzamin ustny							
Egzamin z „otwartą książką”							
Kolokwium pisemne							
Kolokwium ustne							
Test	TAK		TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Projekt		TAK					
Esej							
Raport							

Prezentacja multimedialna	TAK						TAK
Egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)							
Portfolio							

### 3. Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	studia stacjonarne	studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	15	0
Praca własna studenta		
Przygotowanie do zajęć	5	0
Czytanie wskazanej literatury	5	0
Przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, itp.	10	0
Przygotowanie projektu	10	0
Przygotowanie pracy semestralnej		0
Przygotowanie do egzaminu / zaliczenia	10	0
SUMA GODZIN	55	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA MODUŁU ZAJĘĆ/PRZEDMIOTU	2	0

### 4. Kryteria oceniania wg skali stosowanej w UAM

**bardzo dobry (bdb; 5,0):** bardzo dobra znajomość szczegółowej wiedzy przedmiotowej, bardzo dobre przygotowanie materiału na zaliczenie, bardzo dobra aktywność na zajęciach, bardzo dobra frekwencja na zajęciach.

**dobry plus (+db; 4,5):** jak wyżej, z nieznacznymi niedociągnięciami.

**dobry (db; 4,0):** dobra znajomość szczegółowej wiedzy przedmiotowej, dobre przygotowanie materiału na zaliczenie, dobra aktywność na zajęciach, dobra frekwencja na zajęciach.

**dostateczny plus (+dst; 3,5):** zadowalająca znajomość szczegółowej wiedzy przedmiotowej, zadowalające przygotowanie do zaliczenia, zadowalająca aktywność na zajęciach, zadowalająca frekwencja na zajęciach.

**dostateczny (dst; 3,0):** niepełna wiedza przedmiotowa, niepełne przygotowanie do zaliczenia, niski poziom aktywności na zajęciach i niski poziom frekwencji.

**niedostateczny (ndst; 2,0):** niezadawalająca wiedza przedmiotowa, niezadawalająca aktywność na zajęciach, brak przygotowania do zaliczenia, bardzo niska frekwencja.