

## SYLABUS ZAJĘĆ

### I. Informacje ogólne

1. Nazwa zajęć/przedmiotu:

**WF: pływanie**

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):

**Ćwiczenia: 30 godzin**

9. Liczba punktów ECTS: **0**

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

**mgr Karolina Perz, kperz@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 umiejętności prowadzenia zajęć aquaterapii z osobą starszą / dzieckiem bądź z osobą z niepełnosprawnościami oraz umiejętności dostosowania programu ćwiczeń do możliwości pływaka i jego wieku, występujących ograniczeń fizycznych, psychicznych, emocjonalnych.

Warunkiem nauczania bezpiecznego i swobodnego poruszania się i przebywania w wodzie dziecka / osoby starszej / osoby niepełnosprawnej (przy pełnej i aktywnej kontroli opiekuna) jest adaptacja do wodnego środowiska oraz samodzielne poruszanie się w nim. Aquaterapia to rozszerzenie form aktywności o zajęcia w środowisku wodnym.

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

Wymagana jest wiedza z zakresu anatomii człowieka, podstawowa wiedza na temat pływania, umiejętność utrzymywania się na powierzchni wody i przemieszczania się w niej oraz poczucie odpowiedzialności wynikające z realizacji zadań

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	Zna systematykę ćwiczeń, gier i zabaw niezbędnych do opanowania umiejętności zawartych w I etapie nauczania pływania. Zna metodykę nauczania zawartych w programie stylu pływackich i potrafi stosować ich technikę.	K_U07
Efekt_02	Zna mechanizmy aktywności fizycznej w środowisku wodnym i jej profilaktyczny wpływ na zdrowie oraz na zmniejszenie skutków wad postawy ciała	K_U07
Efekt_03	Rozumienie i rozpoznaje zjawiska czucia w wodzie	K_K06
Efekt_04	Zna mechanizmy aktywności fizycznej prowadzonej w wodzie i jej profilaktycznego wpływu na zdrowie oraz na zmniejszanie skutków dysfunkcji ruchowej	K_U07, K_K06
Efekt_05	Posiada umiejętność doboru ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe oraz umiejętności metodycznego programowania jednostki lekcyjnej w wodzie	K_U07, K_K02

Efekt_06	Potrafi przeprowadzić zajęcia na płytkiej i głębokiej wodzie przy muzyce	K_U07
Efekt_07	Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne zapobiegające oraz zmniejszające skutki obniżonej wydolności i sprawności fizycznej w ramach podstawowej wiedzy o ćwiczeniach w wodzie przy muzyce	K_U07, K_K02, K_K04
Efekt_08	Potrafi planować, projektować i realizować działania (poprzez różnorodne zajęcia aqua aerobiku) związane z profilaktyką i rehabilitacją osób z dysfunkcjami i zaburzeniami narządu ruchu, obniżonym poziomem sprawności i wydolności fizycznej	K_U07, K_K02, K_K06, K_K04
Efekt_09	Posiada umiejętność i zdolności manualne, oraz ruchowe przygotowujące do zajęć kompensacyjnych w wodzie	K_K06
Efekt_10	Stosuje zasady BHP obowiązujące na pływalni	K_W12

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

<b>Treści programowe dla zajęć/przedmiotu</b>	<b>Symbol EU dla zajęć/przedmiotu</b>
Organizacja i prowadzenie ćwiczeń w wodzie. BHP. Ćwiczenia oswojające z wodą, ćwiczenia przy brzegu basenu oraz w wodzie płytkiej i głębokiej. Ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksujące. Praktyczne zapoznanie ze specyfiką ruchu w wodzie płytkiej i głębokiej wykonywanego w rytm muzyki.	Efekt_01, Efekt_05, Efekt_07, Efekt_10
Lekcje o średniej i dużej intensywności bez przyboru wykonywane w miejscu i z przemieszczeniem na płytkiej i głębokiej wodzie. Lekcje o średniej i dużej intensywności z przemieszczeniem na płytkiej i głębokiej z przyborem – „makaron” (84-120 BPM). Zabawy ruchowe przy muzyce o różnej intensywności z wykorzystaniem sprzętu dodatkowego (makarony, piłki, deski styropianowe, kółka ringo, piłeczki).	Efekt_01, Efekt_09, Efekt_07
Praktycznie prowadzenie przez studentów części jednostki lekcyjnej, na podstawie wcześniej przygotowanych konspektów	Efekt_05
Pływanie zdrowotne, korekcyjno–kompensacyjne i lecznicze	Efekt_02, Efekt_04, Efekt_08, Efekt_10
Budowa lekcji, dobór muzyki, podstawowe ruchy, wykorzystanie różnej głębokości wody oraz sposoby regulowania intensywności zajęć (pozycja neutralna, z wyskokiem, w zawieszeniu). Komunikacja z grupą	Efekt_01, Efekt_06, Efekt_05
Fizyczne i chemiczne właściwości środowiska wodnego. Pływalność ciała człowieka, pływanie statyczne i dynamiczne	Efekt_02, Efekt_03
Opanowanie techniki pływania i metodyki nauczania pływania stylem grzbietowym	Efekt_01, Efekt_03
Opanowanie techniki pływania i metodyki nauczania pływania stylem dowolnym	Efekt_01, Efekt_02, Efekt_03
Metody relaksacyjne, które zmniejszają nadmierne napięcie mięśniowe, powodują zwiększenie siły mięśniowej, wzrost wytrzymałości, przywrócenie prawidłowego wzorca ruchowego, wzmocnienie i stabilizację tułowia	Efekt_08, Efekt_02
Metody poprawy koordynacji, zwiększenia stabilności tułowia, poprawy zakresów ruchomości, reedukacji chodu oraz obniżenia napięcia mięśniowego	Efekt_02, Efekt_08

5. Zalecana literatura

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



Egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK
Portfolio										

### 3. Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	30
Praca własna studenta:	
Przygotowanie do zajęć	
Czytanie wskazanej literatury	
Przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, itp.	
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie pracy semestralnej	
Przygotowanie do egzaminu / zaliczenia	
SUMA GODZIN	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA MODUŁU ZAJĘĆ/PRZEDMIOTU	30

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

**bardzo dobry (bdb; 5,0):** bardzo dobra znajomość wiedzy przedmiotowej, duża aktywność na zajęciach, bardzo dobrze poprowadzone zajęcia-bardzo dobre przygotowanie merytoryczne i metodyczne, bardzo dobra frekwencja na zajęciach.

**dobry plus (+db; 4,5):** jak wyżej, nieznaczne niedociągnięcia

**dobry (db; 4,0):** dobra znajomość wiedzy przedmiotowej, dobra aktywność na zajęciach, dobrze poprowadzone zajęcia-dobre przygotowanie merytoryczne i metodyczne, dobra frekwencja na zajęciach.

**dostateczny plus (+dst; 3,5):** zadawalająca znajomość wiedzy przedmiotowej, zadawalająca aktywność na zajęciach, zadawalające poprowadzenie zajęć-zadawalające przygotowanie merytoryczne i metodyczne, zadawalająca obecność na zajęciach.

**dostateczny (dst; 3,0):** niepełna wiedza przedmiotowa, niski poziom aktywności na zajęciach, liczne błędy merytoryczne i metodyczne w prowadzonych zajęciach, mało zadawalająca obecność na zajęciach.

**niedostateczny (ndst; 2,0):** niezadawalająca znajomość wiedzy przedmiotowej, brak aktywności w trakcie zajęć, liczne błędy merytoryczne i metodyczne w prowadzonych zajęciach, niezadawalająca obecność na zajęciach.