

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Pływanie ogólne i terapeutyczne
KOD PRZEDMIOTU	RR722 PSB48
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	0	0	28	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Pływanie ogólne - Opanowanie teorii pływania w zakresie wiedzy o środowisku wodnym oraz technikach i metodyce pływania stylami grzbietowym i klasycznym. Zastosowanie poznanych stylów pływackich w pływaniu terapeutycznym.
- Cel2 Zapoznanie z możliwościami wykorzystania środowiska wodnego dla celów korekcji wad postaw oraz terapii różnych dysfunkcji i schorzeń. Nauka prowadzenia terapii indywidualnie i w grupie. Dostosowanie techniki wykonywania ruchów pływackich do określonych dysfunkcji ruchowych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Dla pływania ogólnego - posiadanie umiejętności pływania w zakresie określonym wymaganiami egzaminu wstępnego.
- 2 Dla pływania terapeutycznego - konieczność opanowania dwóch stylów pływackich. Stylu grzbietowego i stylu klasycznego.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Wiedza: Znajomość terminologii i posiadanie wiedzy z zakresu specyfiki przebywania i poruszania się w środowisku wodnym. Wiedza na temat sposobów pływania i modyfikowania stylów pływackich w zależności od rodzaju dysfunkcji osób niepełnosprawnych.
- EK2 Wiedza: Umiejętność posługiwania się w stopniu dobrym stylem grzbietowym oraz stylem klasycznym. Umiejętność prowadzenia zajęć w środowisku wodnym z pływania terapeutycznego, potrafi modyfikować i oceniać efekty zajęć, indywidualizować zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranej metody uwzględniające możliwości ćwiczącego.
- EK3 Kompetencje społeczne: Kompetencje społeczne: Przestrzega zasad bezpieczeństwa w środowisku wodnym i na całej pływalni. Dbą o higienę, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo pływających oraz własne.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

SEMINARIUM

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
S1	Pływanie ogólne. Człowiek w środowisku wodnym. Adaptacja wstępna, ćwiczenia wypornościowe z zastosowaniem "metody Total Immersion" i metody Hallwick.	2
S2	Nauczanie i doskonalenie pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym.	9
S3	Zastosowanie opanowanych stylów pływackich w pływaniu terapeutycznym.	3
S4	Pływanie Terapeutyczne Nauczanie adaptacji do środowiska wodnego i sposobów lokomocji w wodzie osób niepełnosprawnych metodą Hallwick. Wiedza z zakresu grup niepełnosprawności, dla których można przeprowadzić te ćwiczenia i dla kogo są one szczególnie rekomendowane. Przygotowanie konspektu z 5 ćwiczeniami i przeprowadzenie tych ćwiczeń z grupą w wodzie.	2
S5	Opanowanie wiedzy z zakresu różnych form aktywności ruchowej w wodzie (jogging, warer walking) dla poprawy wydolności organizmu, kondycji czy poprawy chodu i zakresu ruchomości w stawach w wodzie płytkiej i głębokiej. Przygotowanie konspektu z 5 ćwiczeniami i przeprowadzenie tych ćwiczeń z grupą w wodzie	2
S6	Opanowanie wiedzy i umiejętności w zakresie korekcji wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej, i czołowej w wodzie, w przypadkach pleców okrągłych, wklęsłych i płaskich, klatek lejkowatych i kurzych, skolioz 1 łukowych piersiowych, lędźwiowych, piersowo lędźwiowych, 2 łukowych z zastosowaniem ćwiczeń symetrycznych i asymetrycznych poprzez stosowanie pływackich ćwiczeń elongacyjnych, oddechowych i wzmacniających.	2



SEMINARIUM

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
S7	Omówienie możliwości prowadzenia ćwiczeń korygujących wady w obrębie stawów kolanowych i płaskostopia. Postępowanie korekcyjne w wodzie podczas początkowego etapu nauczania pływania, w przypadku wad kończyn dolnych w obrębie stawów kolanowych i płaskostopia. Przygotowanie przez studentów konspektu z 5 ćwiczeniami i przeprowadzenie tych ćwiczeń z grupą w wodzie	2
S8	Opanowanie wiedzy i umiejętności prowadzenia zajęć w wodzie w formie gimnastyki i pływania stosowane dla pań w ciąży, poprawiając ogólną kondycję i przygotowujące do porodu. Stosowanie grup ćwiczeń : oddechowych , relaksacyjnych, poprawiających działanie pompy mięśniowej kończyn dolnych, wzmacniających mięśnie grzbietu i brzucha, rozciągających mięśnie krocza. Przygotowanie przez studentów konspektu z 5 ćwiczeniami i przeprowadzenie tych ćwiczeń z grupą w wodzie.	2
S9	Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu podziału osób niepełnosprawnych na sportowe grupy startowe. Zaznajomienie z możliwościami modyfikacji i dostosowania technik pływackich do rodzaju niepełnosprawności. Opanowanie wiedzy z zakresu nauczania pływania osób niepełnosprawnych z uszkodzeniem narządu wzroku. Przygotowanie przez studentów konspektu z 5 ćwiczeniami i przeprowadzenie tych ćwiczeń z grupą w wodzie.	2
S10	Wiedza z zakresu różnych form aktywności w wodzie osób z nadwagą. Ćwiczenia w środowisku wodnym przeznaczone dla osób z nadwagą i otyłością, stosowanie ćwiczeń oporowych z zastosowaniem przyborów dla grup obręczy barkowej, biodrowej i brzucha. W wodzie płytkiej i w formie joggingu w wodzie głębokiej. Przygotowanie przez studentów konspektu z 5 ćwiczeniami i przeprowadzenie tych ćwiczeń z grupą w wodzie	2
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 Prezentacje multimedialne

M3 Pokaz i objaśnienie

M4 Ćwiczenia praktyczne (wykorzystanie metody syntetycznej, analitycznej, kompleksowej oraz problemowej).

M5 Konsultacje

M6 Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów w/g przygotowanego konspektu.



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	2
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny
F3	Obserwacja
F4	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	.Obecność na zajęciach
2	Sprawdzian praktyczny
3	Przygotowanie konspektu i samodzielne poprowadzenie zajęć z grupą.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Przeplnięcie stylem grzbietowym dystansu 50 m . Przeplnięcie stylem klasycznym dystansu 50 m
NA OCENĘ 4	Przeplnięcie stylem grzbietowym dystansu 50 m z niewielkimi błędami. Przeplnięcie stylem klasycznym dystansu 50 m z niewielkimi błędami.
NA OCENĘ 5	Bez błędne przeplnięcie stylem grzbietowym dystansu 50 m. Bez błędne przeplnięcie stylem klasycznym. dystansu 50 m
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Prawidłowe przygotowanie konspektu z ćwiczeniami przeznaczonymi dla grupy osób z wybranymi problemami zdrowotnymi. i przeprowadzenie zajęć z grupą w wodzie.
NA OCENĘ 4	Prawidłowe przygotowanie konspektu z ćwiczeniami przeznaczonymi dla grupy osób z wybranymi problemami zdrowotnymi i poprawne przeprowadzenie zajęć z grupą w wodzie.

NA OCENĘ 5	Prawidłowe przygotowanie konspektu z ćwiczeniami przeznaczonymi dla grupy osób z wybranymi problemami zdrowotnymi i poprawne przeprowadzenie zajęć z grupą w wodzie z zastosowaniem ćwiczeń opracowanych przez siebie, bez korzystania z dostępnej literatury.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Nie więcej niż 4 nieobecności na zajęciach i aktywne uczestniczenie w zajęciach w wodzie.
NA OCENĘ 4	Nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach i aktywne uczestniczenie w zajęciach w wodzie.
NA OCENĘ 5	Nie więcej niż 2 nieobecności na zajęciach i aktywne uczestniczenie w zajęciach w wodzie

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U01, K_U21, K_K03, K_K08	Cel1 Cel2	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 F3 F4 P1
EK2	K_U01, K_U21, K_K03, K_K08	Cel1 Cel2	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1
EK3	K_U01, K_U21, K_K03, K_K08	Cel1 Cel2	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Gedl-Pieprzycza I.** — *Pływanie młodzieży z upośledzonym narządem wzroku.*, Warszawa, 2003, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr10, s.16-18
- 2 **Gedl-Pieprzycza I. Kisielewska A.** — *Ćwiczenia korekcyjne w wodzie w okresie wstępnej adaptacji.*, Warszawa, 2008, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr.7 s.58-65
- 3 **Gedl-Pieprzycza I.** — *Akwagimnastyka dla pań w ciąży [w:] Salita J., Glob P.W.(red.),* Olsztyn, 2000, Rekreacja i fitness w wodzie
- 4 **Iwanowski W.** — *Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa.*, Szczecin, 1997, Wyd.Uniwersytetu Szczecińskiego.
- 5 **Janiszewski M.** — *Rekreacja ruchowa osób niepełnosprawnych*, Łódź, 1989, Wyd. Łódzkiego.
- 6 **Bartkowiak E.** — *Pływanie Sportowe*, Warszawa, 1999, COS Warszawa
- 7 **Czabański B., Zatoń K.**, — *Elementy teorii pływania*, Wrocław, 2003, AWF Wrocław
- 8 **Dybińska E., Wójcicki A.** — *Wskazówki metodyczne do nauczania Pływania*, Kraków, 2004, AWF Kraków
- 9 **Dybińska E.** — *Uczenie się ınaucznie pływania*, Kraków, 2009, AWF Kraków
- 10 **Karpiński R.** — *Pływanie, podstawy techniki nauczanie*, Katowice, 2002, Awf Katowice
- 11 **Kołodziej J.** — *Pływanie korekcyjne*, Kraków, 1989, AWF Kraków
- 12 **Owczarek S.** — *Korekcja wad postawy, pływanie i ćwiczenia w wodzie*, Warszawa, 1999, WFiS Warszawa
- 13 **Plinta R.** — *Pływanie {w:}Zemby A.(red.) Kinezyterapia. Ćwiczenia kinezyterapi i metody kinezyterapeutyczne.*, Kraków, 2003, Wyd.Kasper Kraków, T .II s. 192-193



LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Karpíński R., Karpíński M. — *Pływanie. Sport. Zdrowie. Rekreacja*, Katowice, 2009, Awf Katowice

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Tadeusz Ciepielowski (kontakt: ciepielt@op.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Tadeusz Ciepielowski (kontakt: ciepielt@op.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....