

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Fizjoterapia  
Forma studiów: Stacjonarne/Niestacjonarne  
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite  
Specjalności: Bez specjalności

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu: Trening zdrowotny w środowisku wodnym
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	Dr Małgorzata Potocka-Mitan
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	Dr Małgorzata Potocka-Mitan
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	-
ZP	17 zajęć praktycznych
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Zasadniczym celem zajęć jest zapoznanie studentów z treningiem zdrowotnym w środowisku wodnym, jako formą aktywności całego ciała, mającego na celu poszukiwanie dobrego samopoczucia jednostki.
CEL 2:	Pływanie i trening zdrowotny w środowisku wodnym, jako forma aktywności w obszarze kultury fizycznej i fizjoterapii, powinna być ukierunkowana na osiągnięcie maksymalnej, dla danej jednostki, sprawności fizycznej, przy wykorzystaniu różnorodnych form ruchowych w wodzie dostosowanych do możliwości, gustu i oczekiwań jednostki, która tym samym ma znaczna odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenia własnego ciała.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
	W - student zna i rozumie U - student potrafi K - student jest gotów do
CW1/6	Znajomość terminologii dotyczącej treningu zdrowotnego oraz wpływu pływania na organizm człowieka(woda ciepła woda zimna).
CW6	Znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym (woda płytka woda głęboka).

NAZWA PRZEDMIOTU	
CW9	Znajomość podstawowych form klasyfikacji metod, form i środków stosowanych w treningu zdrowotnym.
CU7	Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach treningu zdrowotnego w środowisku wodnym.
CU7/8	Opanowanie umiejętności organizowania specjalistycznej jednostki aktywności treningowej w środowisku wodnym. Opanowanie przez studenta zarówno asekuracji partnera jak również samo asekuracji i samo ratownictwa w środowisku wodnym.
CU17	Kształtowanie właściwych postaw oraz samorozwoju w zakresie kultury fizycznej i rehabilitacji realizowanej w środowisku wodnym dla aktywności dla życia. Zdobycie kompetencji w zakresie przepisów prawa jak i obowiązujących regulaminów dotyczących prowadzenia zajęć na pływalniach. Promowanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym wśród osób w różnym wieku.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Brak
	-
TREŚCI PROGRAMOWE	
ZP1	Komponenty treningu zdrowotnego.
ZP2	Aktywność rekreacyjna – stosowanie czynnego wypoczynku, sportu lub ćwiczeń usprawniających
ZP3	Aktywność prewencyjna –zapobieganie przedwczesnemu starzeniu się ludzi o zwiększonym zagrożeniu. Trening zdrowotny jako forma kinezygerontoprofilaktyki.
ZP4	Aktywność leczniczo-rehabilitacyjna –przywrócenie sprawności po przebytej chorobie ostrej oraz przeciwdziałanie utracie sprawności w przebiegu schorzeń przewlekłych i postępującego starzenia się.
ZP5	Wpływ treningu zdrowotnego w środowisku wodnym na funkcjonowanie poszczególnych układów organizmu człowieka.
ZP6	Trening zdrowotny w środowisku wodnym jako element systemowej terapii wielu schorzeń.
ZP7	Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć na pływalniach. Regulaminy obiektu i regulaminy zajęć. Sprawdzenie poziomu wyjściowego umiejętności pływackich studentów.
ZP8	Trening zdrowotny – zdolności kondycyjne. Kształtowanie wytrzymałości i siły (metody formy i środki)
ZP9	Trening zdrowotny – zdolności kondycyjne. Kształtowanie szybkości (metody formy i środki) oraz cechy strukturalnej gibkości.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZP10	Trening zdrowotny – zdolności koordynacyjne. Czas reakcji na bodźce wzrokowe i słuchowe oraz różnicowanie czasu i tempa ruchu.
ZP11	Trening zdrowotny – zdolności koordynacyjne. Równowaga statyczna i równowaga dynamiczna w środowisku wodnym.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Burza mózgów Metoda projektów Metoda sytuacyjna Praca w grupach Prezentacje multimedialne Symulacja e-Learning Film Metoda problemowa
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	17
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć Przygotowanie prezentacji i konspektu zajęć z wykorzystaniem odpowiednich metod i środków treningowych, , przygotowanie jednostki treningu zdrowotnego w środowisku w obszarze danej (wybranej) formy treningu.10
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	Suma z powyższych pól = 27
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność na zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia końcowego
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Burza mózgów Praca w grupach
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Metoda problemowa Metoda sytuacyjna
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Metoda projektów: Projekt zespołowy
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Prezentacje multimedialne Symulacja
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I: Projekt indywidualny jako zaliczenie praktyczne – przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningu zdrowotnego w środowisku wodnym. Termin II: np. Test wiedzy teoretycznej zakres 25 pytań zamkniętych i otwartych.

NAZWA PRZEDMIOTU	
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	60 % obecności na zajęciach praktycznych. Dostateczna - znajomość terminologii dotyczącej treningu zdrowotnego w środowisku wodnym oraz wpływu pływania na organizm człowieka. Dostateczna znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dostateczna znajomość podstawowych metod, form i środków. Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach treningu zdrowotnego.
NA OCENĘ 3,5	70 % obecności na zajęciach praktycznych. Dobra znajomość terminologii dotyczącej treningu zdrowotnego w środowisku wodnym oraz wpływu pływania na organizm człowieka. Dostateczna znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dostateczna znajomość podstawowych metod, form i środków. Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach treningu zdrowotnego.
NA OCENĘ 4,0	80 % obecności na zajęciach praktycznych. Progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego oraz dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji metod i środków. Opanowanie rozszerzonego zakresu ćwiczeń w poszczególnych formach treningu zdrowotnego. Student potrafi sklasyfikować i wskazać podstawowe obszary udziału głównych grup mięśniowych w wybranych formach zajęć. Student posiada ogólną znajomość zastosowania przyborów i przyrządów do zajęć.
NA OCENĘ 4,5	90 % obecności na zajęciach praktycznych. Progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego oraz dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji metod i środków. Opanowanie rozszerzonego zakresu ćwiczeń w poszczególnych formach treningu zdrowotnego. Umiejętność klasyfikacji głównych grup mięśniowych w większości form zajęć. Student posiada umiejętność doboru, wykorzystania i zastosowania różnego rodzaju przyborów do zajęć

NAZWA PRZEDMIOTU	
NA OCENĘ 5,0	100 % obecności na zajęciach praktycznych. Ponadprzeciętna progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego. Bardzo dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć w środowisku wodnym oraz bardzo dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji metod form i środków wykorzystywanych w treningu zdrowotnym. Opanowanie bardzo szerokiego wachlarza ćwiczeń w poszczególnych formach treningu, wraz z podaniem docelowym klasyfikacji głównych grup mięśniowych pracujących w poszczególnych ćwiczeniach. Student posiada umiejętność doboru, wykorzystania i zastosowania różnego rodzaju przyborów do zajęć oraz wyjaśnienia zalet i korzyści wykorzystywanego sprzętu.
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	<p>1.Olex-Mierzejewska Dorota — Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć., Katowice, 2009, AWF Katowice</p> <p>Pietrusik Krzysztof — Pływanie - nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy Aqua Fitness, Warszawa, 2005, TKKF</p> <p>Zysiak-Christ Beata, Figurska Aneta, Stasikowska Izabela — Metodyczne podstawy aqua fitness, Wrocław, 2011, Aqua fit</p> <p>Jegier A, Stasiołek D — Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia., Med. Sportiva , 5 supl 2, 109, 2001, Medicina Sportiva</p> <p>Fall-Ławryniuk M., Wilk B — Terapia ruchowa w wodzie autorski program redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością, Med Sport. 20, 40-44., 2004, Medicina Sportiva</p> <p>Żołądź J., Majerczak J., Duda K. - Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka. W: Górski J., redaktor. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego., warszawa, 2011, Wydawnictwo Lekarskie PZWL</p>
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	<p>Aquatic Exercise Association (AEA) — Aquatic Fitness Professional Manual 6th Edition, California, 2010, Human Kinetics</p> <p>Thein Brody L., Richley Geigle P. — Aquatic exercise for rehabilitation and training, Leeds United Kingdom, 2009, Human Kinetics</p> <p>The American National Red Cross — Swimming and water safety,, Yardley, Pensylvania, USA, 2009, The American National Red Cross</p> <p>Borgosz-Guźda A., Bartczyszyn M., Rożek K. — Trening w wodzie u chorych z chorobami sercowo naczyniowymi., Fizjoterapia. 10:1-12. 31., 2011, Fizjoterapia</p>

