

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	NIE DOTYCZY									
Przedmiot	ĆWICZENIA FITNESS DLA KOBIET W CIĄŻY – AKTYWNE PRZYGOTOWANIE DO PORODU									
Rodzaj przedmiotu	Do swobodnego wyboru									
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Agnieszka Opala-Berdzik, Dr Magdalena Głowacka									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Tak
GRUPA ZAJĘĆ	O. Autorska oferta uczelni									
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK		IV ROK		V ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6	sem. 7	sem. 8	sem. 9	sem. 10
Wykład (godz./ECTS)										
Ćwiczenia (godz./ECTS)						25/1,5				
Praca własna (godz./ECTS)						25/1,5				
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.									
CELE PRZEDMIOTU	C1 - Zdobycie wiedzy na temat pozytywnego wpływu regularnych ćwiczeń fizycznych na przebieg ciąży i porodu. C2 - Zdobycie wiedzy dotyczącej zasad bezpiecznego stosowania ćwiczeń fizycznych w ciąży niepowikłanej. C3 - Poznanie form ćwiczeń fitness dla kobiet w ciąży.									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach										
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach	Student zna i rozumie: W1. wpływ regularnej aktywności fizycznej na przebieg ciąży i porodu; W2. zasady doboru form ćwiczeń fizycznych w ciąży i po porodzie; W3. zagrożenia i ograniczenia treningowe związane z ciążą oraz przeciwwskazania do aktywności fizycznej w ciąży i po porodzie.									
Umiejętności – efekty wymienione w standardach										
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach	Student potrafi: U1. poinstruować kobiety w ciąży o zakresie różnych form aktywności fizycznej w okresie okołoporodowym; U2. zademonstrować ćwiczenia i prowadzić zajęcia ruchowe dla kobiet w ciąży.									
Kompetencje społeczne	Student wykazuje: KS1. umiejętność samodzielnego podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności; KS2. ostrożność i zapobiegliwość w realizacji działań zawodowych; KS3. prozdrowotny i higieniczny styl życia.									
WARUNKI WSTĘPNE	1. Wiedza i umiejętności z zakresu kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu. 2. Wiedza i umiejętności z zakresu klinicznych podstaw fizjoterapii w położnictwie.									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										

ĆWICZENIA

1. Część organizacyjna: omówienie treści programowych zajęć, warunków uczestnictwa i zaliczenia przedmiotu. Zmiany fizjologiczne i biomechaniczne w ciąży (przypomnienie). Wpływ systematycznej aktywności fizycznej na organizm ciężarnej i płód. Rodzaje aktywności fizycznej w ciąży niepowikłanej.
2. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży: dobór rodzaju, intensywności, pozycji wyjściowych ćwiczeń w zależności od stanu zaawansowania ciąży oraz aktualnej wydolności organizmu. Rozgrzewka fitness z uwzględnieniem zasad prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży.
3. Przebieg porodu siłami natury, wskazania do cesarskiego cięcia (przypomnienie). Wpływ systematycznej aktywności fizycznej na przebieg porodu naturalnego. Zastosowanie kroków podstawowych i ich modyfikacji w zajęciach o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem zasad dotyczących ćwiczeń z ciężarnymi.
4. Przygotowanie do porodu aktywnego w profilaktyce powikłań okołoporodowych (stosowanie technik oddechowych, relaksacyjnych oraz wybór pozycji podczas porodu).
5. Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w ciąży. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ich dobór oraz technika wykonania, zasady bezpieczeństwa, wskazania i przeciwwskazania. Doskonalenie przeprowadzania zajęć o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem specyfiki ćwiczeń z kobietami w ciąży.
6. Najczęstsze dolegliwości dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego oraz krążenia. Względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń (przypomnienie). Modyfikacja ćwiczeń w ciąży w zależności od dolegliwości. Ćwiczenia w profilaktyce wysiłkowego nietrzymania moczu.
7. Fit Ball – zastosowanie piłki rehabilitacyjnej w zajęciach dla kobiet w ciąży. Korzyści z ćwiczeń na piłce. Dobór ćwiczeń, technika wykonania, zasady bezpieczeństwa.
8. Wykorzystanie elementów metody Pilates w ciąży: ćwiczenia mięśni posturalnych, mięśni brzucha, dna miednicy, relaksacyjne i oddechowe. Konstruowanie zajęć dla kobiet w ciąży z uwzględnieniem przebiegu zajęć, doboru ćwiczeń, przyborów oraz muzyki.
9. Przeprowadzanie ćwiczeń fitness ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń mięśni brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
10. Okres połogu po porodzie fizjologicznym i cesarskim cięciu. Stopniowy powrót do aktywności fizycznej kobiet w połogu. Najczęstsze dolegliwości, osłabienie mięśni brzucha i dna miednicy po porodzie. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń dla kobiet po porodzie. Podstawowe ćwiczenia o charakterze krążeniowo-oddechowym dostosowane do wczesnego okresu po połogu z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
11. Ćwiczenia fitness po porodzie: dobór ćwiczeń, przyborów oraz muzyki. Wyszczególnienie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Zastosowanie ćwiczeń z fit ball oraz elementów metody Pilates u kobiet po porodzie z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
12. Zaliczenie teorii obejmującej tematykę ćwiczeń. Doskonalenie umiejętności praktycznych.
13. Sprawdzian umiejętności praktycznych - zastosowanie poznanych ćwiczeń dla kobiet w ciąży.

PRACA WŁASNA

14. Przygotowanie do części teoretycznej ćwiczeń, samodzielne doskonalenie poznanych ćwiczeń

LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)

1. Clapp JF, Cram C. Exercising Through Your Pregnancy. Addicus Books, Second edition, 2012.
2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. Fitness i wellness – kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka Wydawnictwo s.j., Poznań 2006.
3. Grodzka-Kubiak E. Aerobic czy fitness. DDK Editio, Poznań 2002.
4. Groffik D. Aqua fitness. AWF, Katowice, 2012.
5. Fijałkowski W., Michalczyk H., Markowska R., Sadowska L.: Rehabilitacja w położnictwie i ginekologii. AWF Wrocław, 1998.
6. Karpińska B. Sztuka rodzenia. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1990.
- 7*. Kuczera A, Opala-Berdzik A, Mała J, Sodowski M, Chmielewska D. Comparison of First Childbirth Characteristics between Elite Judo Athletes and Non-Athletes: The Preliminary Retrospective Case-Control Study. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(20):13218.
- 8*. Opala-Berdzik A., Bacik B., Kurkowska M.: Zmiany biomechaniczne u kobiet w ciąży. Fizjoterapia, 2009, 17(3): 51-5.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)

1. Listkowski M. Stretching - sprawność i zdrowie. Listkowski. Łódź, 1994.
- 2*. Opala-Berdzik A., Dąbrowski S.: Postępowanie fizjoterapeutyczne w przypadku rozstępu mięśni prostych brzucha u kobiet w ciąży i po porodzie. Fizjoterapia, 2009, 17(4): 67-70.
3. Listkowski M. Stretching - sprawność i zdrowie. Listkowski. Łódź, 1994.

WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9602800/pdf/ijerph-19-13218.pdf>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26480840/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4460040/pdf/pone.0124207.pdf>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29807274/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4199463/pdf/medscimonit-20-1865.pdf>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31798021/>

METODY NAUCZANIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentacje multimedialne 2. Dyskusja dydaktyczna 3. Opis, objaśnienie, pokaz ćwiczeń 4. Ćwiczenia praktyczne 5. Omawianie ćwiczeń demonstrowanych przez studentów
POMOCE NAUKOWE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzutnik multimedialny 2. DVD 3. Sprzęt do zajęć fitness (maty, bosu, fit ball)
PROJEKTY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka posturograficzna kobiet w ciąży i po porodzie. 2. Ocena mięśni prostych brzucha i kresy białej u kobiet w okresie okołoporodowym. 3. Ocena wpływu wyczynowego uprawiania judo na przebieg porodów (badania Studenckiego Koła Naukowego "Analiza Wpływu Ciąży na Narząd Ruchu"). 3. Ocena psychofizycznych aspektów zdrowia aktywnych fizycznie kobiet w wieku rozrodczym (badania Studenckiego Koła Naukowego "Analiza Wpływu Ciąży na Narząd Ruchu").
METODY ZALICZENIA	<p>ĆWICZENIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ocena zaangażowania studenta w trakcie zajęć teoretycznych i praktycznych (obserwacja). 2. Test lub odpowiedź ustna. <p>PRACA WŁASNA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ocena wiedzy - test lub odpowiedź ustna. 2. Ocena demonstracji ćwiczeń przygotowanych przez studenta.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<ol style="list-style-type: none"> 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)