

## SYLABUS PRZEDMIOTU

**Adaptowana aktywność fizyczna**

**Liczba punktów ECTS: 2**

**Kod Przedmiotu: C09**

**Kategoria przedmiotu/modułu: Podstawy fizjoterapii**

**Kierunek studiów:**

Fizjoterapia

**Forma studiów:**

Stacjonarne

**Poziom studiów:**

Jednolite studia magisterskie

**Profil studiów**

Praktyczny

**Jednostka prowadząca:**

Wydział Nauk o Zdrowiu

**Język wykładowy:**

Polski

**Koordinator przedmiotu:**

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	-
	Laboratoria	-
	Ćwiczenia	30
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		20
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>50</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	-	-	-	-
Seminaria	-	-	-	-
Ćwiczenia	30	VIII	IV	E

### 3. Cel przedmiotu

**C1.** Zapoznanie studentów ze znaczeniem i potrzebą podejmowania aktywności ruchowej w różnych okresach życia i w różnych stanach zdrowia.

**C2.** Kształcenie umiejętności organizacji i prowadzenia aktywności ruchowej adaptacyjnej dostosowanej do wieku wydolności fizycznej i stanu zdrowia.

**C3.** Zapoznanie ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do uprawiania aktywności przez osoby niepełnosprawne.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Wiedza z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego
2. Znajomość terminologii i umiejętności z zakresu metodyki nauczania ruchu
3. Dobra ogólna sprawność fizyczna

#### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b> <b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b>					
<b>C.W2.</b>	mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem	+	+		+
<b>C.W4.</b>	metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem, narzędzia diagnostyczne i metody oceny stanu pacjenta dla potrzeb fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych	+	+		+
<b>C.W11.</b>	zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełno sprawnościami	+	+		+
<b>C.W13.</b>	zagrożenia i ograniczenia treningowe związane z niepełnosprawnością	+	+		+
<b>Umiejętności</b> <b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi</b>					
<b>C.U5.</b>	konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń		+	+	
<b>C.U6.</b>	dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego		+	+	
<b>C.U7.</b>	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń		+	+	
<b>C.U13.</b>	poinstruować osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym osoby z niepełnosprawnościami, w zakresie różnych form adaptowanej aktywności fizycznej,		+	+	

	sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej				
<b>C.U17.</b>	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej			+	+

#### 6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

#### 7. Treści programowe

L.p.	Tematyka
1.	Pojęcie aktywności fizycznej adaptacyjnej i adaptowanej. Europejska Sieć Adaptowanej Aktywności fizycznej. Aktualne zalecenia prozdrowotnej aktywności fizycznej.
2.	Znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju organizmu. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Aktywność fizyczna osób starszych.
3.	Planowanie aktywności ruchowej dla osób zdrowych w różnym wieku, wykonujących różne zawody.
4.	Aktywność fizyczna jako środek w profilaktyce leczenia nadciśnienia tętniczego różnego stopnia.
5.	Aktywność ruchowa w prewencji choroby niedokrwiennej serca.
6.	Trening zdrowotny osób z nadwagą, otyłych.
7.	Trening zdrowotny osób z cukrzycą typu II.
8.	Aktywność ruchowa osób z chorobą Parkinsona.
9.	Aktywność ruchowa osób w starszym wieku w prewencji osteoporozy i bólach krzyża.
10.	Aktywność ruchowa jako metoda radzenia sobie ze stresem.
11.	Zaliczenie przedmiotu.

#### 8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Rzutnik multimedialny, prezentacje multimedialne, komputer, piłki rehabilitacyjne różnej średnicy ( $\varnothing$  25 cm, 65 cm, 75 cm), taśmy thera-band, maty, tubingi, hantle)

#### 9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

##### Literatura podstawowa:

1. Margulec-Adamowicz N.: Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. PZWL, Warszawa 2014

##### Literatura uzupełniająca:

1. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. PZWL 2007

2. Delavier F.: Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL 2008

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2022 r.