

**SYLABUS PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	<b>Prozdrowotne formy ruchu</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 1</b>	<b>Kod przedmiotu: P15</b>
<b>Jednostka prowadząca:</b>	<b>WYDZIAŁ FIZJOTERAPII</b>		
<b>Kierunek studiów:</b>	<b>FIZJOTERAPIA</b>		
<b>Forma studiów:</b>	+ Stacjonarne	+ Niestacjonarne	
<b>Poziom studiów:</b>	I-go stopnia		
	II-go stopnia		
	+ Jednolite magisterskie		
<b>Semestr:</b>	I	II	III
	IV	V	VI
	VII	VIII	IX
	X		
<b>Forma zaliczenia:</b>	Z/o Z	Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E)	
<b>Profil studiów:</b>	Praktyczny		
<b>Język wykładowy:</b>	Polski		
<b>Koordinator:</b>			
<b>Prowadzący przedmiot:</b>	mgr Urszula Halska/mgr Monika Gibka		
<b>Forma kształcenia</b>		<b>Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta)</b>	
		<b>Stacjonarne</b>	<b>Niestacjonarne</b>
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład (W)		
	Seminaria (S)		
	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	25	25
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)		
	Ćwiczenia kliniczne (CK)		
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)		5	5
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Bilans punktów ECTS</b>		<b>1</b>	
<b>1. Cel przedmiotu:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poznanie systemu ćwiczeń zarówno od strony teoretycznej jak i praktycznej</li> <li>2. Nabycie umiejętności pracy z własnym ciałem i oddechem – w celu lepszego zrozumienia mechaniki ruchu i potrzeb konkretnych grup pacjentów</li> </ol>			

<b>2. Wymagania wstępne:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poziom sprawności fizycznej umożliwiający na czynny udział w zajęciach praktycznych</li> <li>2. Podstawowa wiedza na temat gimnastyki ruchowej, relaksacyjnej</li> </ol>	
<b>3. Warunki zaliczenia:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obecność na zajęciach zgodnie z "Regulaminem studiów"</li> <li>2. Zaliczenie praktyczne</li> <li>3. Złożenie pracy samokształceniowej</li> </ol>	
<b>4. Oczekiwane efekty kształcenia</b>	
<b>Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):</b>	<b>Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia*</b>
<p><b><u>Wiedza:</u></b>  <b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b></p> <p>B.W11. czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia</p> <p>C.W10. wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej</p> <p>C.W17. zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką</p>	Odpowiedź ustna
<p><b><u>Umiejętności:</u></b>  <b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b></p> <p>C.U7. wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń</p> <p>C.U17. podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować programy profilaktyczne w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej</p>	Ćwiczenia praktyczne Prezentacja
<p>*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne</p>	
<b>5. Treści programowe:</b>	
<b>Tematyka zajęć:</b>	
System ćwiczeń bodyArt a inne prozdrowotne formy ruchu- podobieństwa i różnice. Koncepcja ćwiczeń Roberta Steinbachera i historia bodyArt. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia ćwiczeń bodyArt	
Wprowadzenie do ćwiczeń- podzielenie treningu na 5 faz. Podstawa pozycji w treningu- "zegar".	
BodyArt a joga- ćwiczenia porównawcze. Ćwiczenia wzmacniające i ćwiczenia terapeutyczne.	

Trening bodyArt dla różnych grup i potrzeb (ćwiczenia wzmacniające, stabilizujące terapeutyczne, rozciągające).  
Oddychanie i relaks jako ważne elementy treningu

Praca nad techniką wykonywania ćwiczeń. Harmonijna lekcja bodyArt.

Poznanie historii i teorii na temat Nordic Walking. Zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc na zajęciach Nordic Walking.

Omówienie technik oraz metodyki nauczania Nordic Walking. Nauka kroku podstawowego i kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking.

Dobór technik pokonywania miejsca i terenu w zależności od jego ukształtowania. Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania.

## 6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny ....

plansze edukacyjne, maty do ćwiczeń, odtwarzacz CD i DVD

## 7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

Ocena słowna	Ocena wg	Opis
Bardzo dobry	5.0	Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry plus	4.5	Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obarczoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.
Dobry	4	Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny plus	3.5	Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiału zadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.
Dostateczny	3.0	Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obciążone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

## 8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

### Literatura podstawowa:

Świadomość ciała, E.N. Franklin

Stres i joga, L. Kulmatycki

Zarys anatomii funkcjonalnej narządów ruchu, S. Borowiec, A. Ronikier

M. i T. Figurscy ., 2008 Nordic Walking dla Ciebie. Interspar Warszawa

Kurz T., [1997]: Stretching trening gibkości, COS, Warszawa  
Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010 Nordic Walking całoroczny trening.  
Wydawnictwo RM Warszawa  
Wróblewski P., Poradnik Nordic Walking 2010 Paskal Sp. Z o.o. Bielsko-Biała

**Literatura uzupełniająca:**

Joga i psychoterapia, S. Rama, R. Balletine, S. Ajaya  
Adrian Rokni B., Wahl T., 2008 Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa  
Burger D., 2007 Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o  
Warszawa

**9. Matryca efektów kształcenia**

Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia	
Wiedza	B.W11. C.W10. C.W17.
Umiejętności	C.U7. C.U17.

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

.....

Podpis Dziekana:

.....