

**SYLABUS PRZEDMIOTU**

<b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>	<b>Adaptowana aktywność fizyczna</b>	<b>Liczba punktów ECTS: 2</b>	<b>Kod przedmiotu: C09</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/ E	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>			
<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)	30	30
	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)		
	Ćwiczenia kliniczne (CK)		
Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)		20	20
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>50</b>	<b>50</b>
<b>Bilans punktów ECTS</b>		<b>2</b>	
<b>1. Cel przedmiotu:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie studentów ze znaczeniem i potrzebą podejmowania aktywności ruchowej w różnych okresach życia i w różnych stanach zdrowia.</li> <li>2. Kształcenie umiejętności organizacji i prowadzenia aktywności ruchowej adaptacyjnej dostosowanej do wieku wydolności fizycznej i stanu zdrowia.</li> <li>3. Zapoznanie ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do uprawiania aktywności przez osoby niepełnosprawne.</li> </ol>			

<b>2. Wymagania wstępne:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiedza z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego.</li> <li>2. Znajomość terminologii i umiejętności z zakresu metodyki nauczania ruchu.</li> <li>3. Dobra ogólna sprawność fizyczna.</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 kolokwium cząstkowych.</li> <li>3. Zaliczenie w formie praktycznej</li> <li>4. Egzamin pisemny</li> <li>5. Egzamin praktyczny</li> <li>6. 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>C.W2.</b> mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><b>C.W.13.</b> zagrożenia i ograniczenia treningowe związane z niepełnosprawnością</p>	<p>Egzamin pisemny  Zaliczenie kolokwium cząstkowych.</p>
<p><b><u>Umiejętności:</u></b>  <b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b></p> <p><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;</p> <p><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</p> <p><b>C.U7.</b> wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń</p> <p><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</p> <p><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</p>	<p>Egzamin praktyczny  Zaliczenie w formie praktycznej</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

## 5. Treści programowe:

### Tematyka zajęć:

### Efekty kształcenia:

Pojęcie aktywności fizycznej adaptacyjnej i adaptowanej. Europejska Sieć Adaptowanej Aktywności fizycznej. Aktualne zalecenia prozdrowotnej aktywności fizycznej

Znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju organizmu. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Aktywność fizyczna osób starszych

Planowanie aktywności ruchowej dla osób zdrowych w różnym wieku, wykonujących różne zawody

Aktywność fizyczna jako środek w profilaktyce leczenia nadciśnienia tętniczego różnego stopnia.

Aktywność ruchowa w prewencji choroby niedokrwiennej serca

Trening zdrowotny osób z nadwagą, otyłych

Trening zdrowotny osób z cukrzycą typu II

Aktywność ruchowa osób z chorobą Parkinsona

Aktywność ruchowa osób w starszym wieku w prewencji osteoporozy i bólach krzyża

Aktywność ruchowa jako metoda radzenia sobie ze stresem

## 6. Narzędzia dydaktyczne

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

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

## 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 obarczone błędami.
Niedostateczny	2.0	Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia.

## 8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

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

**Literatura uzupełniająca:**

Delavier F.: Atlas treningu siłowego. PZWL 2007

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

## 9. Matryca efektów kształcenia

Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia	
Wiedza	C.W2. C.W4. C.W11. C.W13.
Umiejętności	C.U5. C.U6. C.U7 C.U13. C.U17.

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

.....

Podpis Dziekana:

.....