

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 |
|---|-------------|----------------------|
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim | Wykład | - |
| | Laboratoria | - |
| | Ćwiczenia | 30 |
| | Seminaria | - |
| | Konsultacje | - |
| Godziny studenta | | 20 |
| SUMA GODZIN | | 50 |

2. Formy zaliczenia przedmiotu

| Forma zajęć | Liczba godzin | Semestr | Rok studiów | Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z) |
|-------------|---------------|---------|-------------|---|
| Wykład | - | - | - | - |
| Seminaria | - | - | - | - |
| Ćwiczenia | 30 | IX | V | 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 |
| Wiedza | | | | | |
| W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: | | | | | |
| C.W2. | mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem | + | + | | + |
| C.W4. | 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 | + | + | | + |
| C.W11. | 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 | + | + | | + |
| C.W13. | zagrożenia i ograniczenia treningowe związane z niepełnosprawnością | + | + | | + |
| Umiejętności | | | | | |
| W zakresie umiejętności absolwent potrafi | | | | | |
| C.U5. | 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 | | + | + | |
| C.U6. | dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego | | + | + | |
| C.U7. | wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń | | + | + | |
| C.U13. | poinstruować osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym osoby z niepełnosprawnościami, w zakresie różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, | | + | + | |

| | | | | | |
|---------------|---|--|--|---|---|
| | sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej | | | | |
| C.U17. | 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.