

## SYLABUS PRZEDMIOTU

**Prozdrowotne formy ruchu**

**Liczba punktów ECTS: 1**

**Kod Przedmiotu: P16**

**Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł I**

<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne
<b>Poziom studiów:</b>	Jednolite studia magisterskie
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr Martyna Franecka

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	-
	Laboratoria	-
	Ćwiczenia	25
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		5
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>30</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	-	-	-	-
Seminaria	-	-	-	-
Ćwiczenia	25	VI	III	Z/O

### 3. Cel przedmiotu

- C1.** Przygotowanie do prowadzenia treningu medycznego uwzględniając potrzeby i możliwości ćwiczących  
**C2.** Nabycie umiejętności doboru ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi

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

1. Zaliczone przedmioty: Anatomia (anatomia prawidłowa, funkcjonalna), Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, Wychowanie fizyczne. Wiedza z w/w przedmiotów na poziomie zaawansowanym
2. Umiejętność prowadzenia ćwiczeń w systemie grupowym, pisania konspektu zajęć, prawidłowego wykonywania ćwiczeń
3. Umiejętność współpracy i pracy w zespole

#### 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 samokształceniowa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b> W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:					
C.W5.	Zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;		x		
C.W6.	Teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;		x		
<b>Umiejętności</b> 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;	x	x	x	
C.U6.	Dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego	x	x	x	
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	x	x	x	

#### 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
<b>Ćwiczenia</b>	
1.	Wprowadzenie do treningu medycznego. Wskazania, przeciwwskazania, środki ostrożności.
2.	Joga
3.	Pilates
4.	Zdrowy kręgosłup
5.	Rolowanie
6.	Stretching
7.	Fit ball
8.	Trening core
9.	Nordic walking
10.	Smovey
11.	Trening seniorów
12.	Trening kobiet w ciąży
13.	Trening w wodzie

## 8. Narzędzia dydaktyczne

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

Rzutnik, komputer, ekran, prezentacja multimedialna, maty do jogi, paski do jogi, kostki do jogi, maty do fitness, piłki różnej średnicy, rollery, kijki do Nordic Walking, przyrząd smovey, bosu

## 9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

### Literatura podstawowa:

1. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenujesz efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2019.
2. Starrett K, Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2015.
3. Starrett K. Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu. Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2015.
4. Ungaro A. Gimnastyka, która leczy. Metoda ćwiczeń Bertelsmann Media Sp. Z o.o., Warszawa 2003.
5. Coulter D. Anatomia hatha jogi. Wydawnictwo: a-ajurveda.pl, 2019
6. Matthews J. Stretching dla zachowania młodości. Elastyczność ciała, witalność i eliminacja bólu dzięki prostym domowym ćwiczeniom. Wydawnictwo Vital, 2021.

### Literatura uzupełniająca:

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021 r.