

| AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.<br>JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH                  |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
|--|--|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
| WYDZIAŁ FIZJOTERAPII   |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| KIERUNEK: FIZJOTERAPIA   |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI   |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Moduł  | NIE DOTYCZY  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Przedmiot  | PRAKTYCZNE ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE W FIZJOTERAPII  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Rodzaj przedmiotu  | Do swobodnego wyboru   |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Koordynator przedmiotu   | Dr Ryszard Grzywocz  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach |  |        |        |        |         |        |        |        |        | Tak     |
| GRUPA ZAJĘĆ  | O. Autorska oferta uczelni   |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS                               | I ROK  |        | II ROK |        | III ROK |        | IV ROK |        | V ROK  |         |
|  | sem. 1   | sem. 2 | sem. 3 | sem. 4 | sem. 5  | sem. 6 | sem. 7 | sem. 8 | sem. 9 | sem. 10 |
| Wykład (godz./ECTS)  |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Ćwiczenia (godz./ECTS)   |  |        | 25/1,5 |        |         |        |        |        |        |         |
| Praca własna (godz./ECTS)  |  |        | 25/1,5 |        |         |        |        |        |        |         |
| OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ  | Zaliczenie na OCENĘ.   |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| CELE PRZEDMIOTU  | <p>C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi zdrowia człowieka tj. sposobami jego definiowania, biologicznymi i społecznymi uwarunkowaniami zdrowia, metodami i sposobami jego podtrzymywania i pomnażania.</p> <p>C2. Wyposażenie studenta w podstawowe umiejętności z zakresu planowania i realizacji zajęci ruchowych ukierunkowanych na kreację zdrowia takich jak trening zdrowotny i zajęcia kinezyprofilaktyczne.</p> <p>C3. Propagowanie zdrowego stylu życia i doraźna praca nad sprawnością fizyczną.</p> |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ   |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Wiedza – efekty wymienione w standardach   | <p>Student zna i rozumie:</p> <p>C.W5. zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta.</p> <p>C.W6. teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych.</p>   |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Wiedza – efekty nie wymienione w standardach   | <p>W zakresie wiedzy student zna i rozumie:</p> <p>W1. teoretyczne i metodyczne podstawy ćwiczeń usprawniających w fizjoterapii.</p>   |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Umiejętności – efekty wymienione w standardach                                       | <p>Student potrafi:</p> <p>C.U6. dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego.</p>  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach                                   | <p>Student potrafi:</p> <p>U1. zaplanować, dobrać i wykonać ćwiczenia usprawniające w fizjoterapii.</p>  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| Kompetencje społeczne  | <p>K1. Student jest zdolny do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty.</p>  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| WARUNKI WSTĘPNE  | Brak przeciwwskazań zdrowotnych.   |        |        |        |         |        |        |        |        |         |
| TEMATYKA PRZEDMIOTU  |  |        |        |        |         |        |        |        |        |         |

|   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zadania treningu zdrowotnego - charakterystyka zalecanych środków treningowych, podział ćwiczeń kształtujących – wykład.</li> <li>2. Trening zdrowotny z wykorzystaniem kijów do Nordic Walking.</li> <li>3. Ćwiczenia z wykorzystaniem małych piłek i dużych piłek fitness (typu Tera band).</li> <li>4. Ćwiczenia z wykorzystaniem krótkich taśm elastycznych i długich taśm elastycznych.</li> <li>5. Ćwiczenia z wykorzystaniem ćwiczeń izometrycznych i ćwiczeń siłowych.</li> <li>6. Ćwiczenia z wykorzystaniem ćwiczeń rozciągających typu stretching, rolowanie.</li> <li>7. Wykorzystanie ćwiczeń Pilates w fizjoterapii.</li> <li>8. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem różnego sprzętu (piłki lekarskie, hantle, kettelbell).</li> <li>9. Program zdrowotny dla różnych grup wiekowych, z dysfunkcjami narządu ruchu i jednostek chorobowych (staw skokowy) - przykładowa jednostka treningowa - referat przygotowany przez studenta, dyskusja - praca własna.</li> <li>10. Program zdrowotny dla różnych grup wiekowych, z dysfunkcjami narządu ruchu i jednostek chorobowych (staw kolanowy) - przykładowa jednostka treningowa - referat przygotowany przez studenta, dyskusja - praca własna.</li> <li>11. Program zdrowotny dla różnych grup wiekowych, z dysfunkcjami narządu ruchu i jednostek chorobowych (staw biodrowy)- przykładowa jednostka treningowa - referat przygotowany przez studenta, dyskusja - praca własna.</li> <li>12. Program zdrowotny dla różnych grup wiekowych, z dysfunkcjami narządu ruchu i jednostek chorobowych (staw barkowy)- przykładowa jednostka treningowa - referat przygotowany przez studenta, dyskusja - praca własna.</li> <li>13. Program zdrowotny dla różnych grup wiekowych, z dysfunkcjami narządu ruchu i jednostek chorobowych (zdrowy kręgosłup)- przykładowa jednostka treningowa - referat przygotowany przez studenta, dyskusja - praca własna.</li> </ol> |  |
| <b>LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Burger D., Nordic Walking – sposób na zdrowie, Wydawnictwo KLUB DLA CIEBIE 2010.</li> <li>2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. 2006, Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka.</li> <li>3. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej. AWF Gdańsk 1997.</li> <li>4. Drabik J. 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób starszych. AWF, Gdańsk.</li> <li>5. Kocur P, Wilk M., Nordic Walking – rekreacja, rehabilitacja i zdrowie, AWF Poznań 2010.</li> <li>5. Kuński H. 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa.</li> </ol>  |  |
| <b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)</b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1*. Grzywocz R., Wilusz K. i wsp, 10 kroków do zdrowia z kijkami do Nordic Walking PSNW 2021.</li> <li>2*. Grzywocz R., Szade B., Wilusz K. Fitness Boot Camp Charakterystyka i atlas ćwiczeń. AWF Katowice 2021.</li> <li>3*. Ruta P., Grzywocz R., Wilusz K. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie z kijkami do Nordic Walking PSNW 2020.</li> </ol>  |  |
| <b>WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU</b>  |  |
| <a href="http://www.psnw.pl/przewodnik,1386.html#przewodnik">http://www.psnw.pl/przewodnik,1386.html#przewodnik</a> <a href="https://sbc.org.pl/dlibra/publication/753178/edition/708875">https://sbc.org.pl/dlibra/publication/753178/edition/708875</a>   |  |
| <b>METODY NAUCZANIA</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia praktyczne</li> <li>2. Prezentacja multimedialna</li> <li>3. Dyskusja</li> <li>4. referat przygotowany przez studenta</li> </ol>   |
| <b>POMOCE NAUKOWE</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rzutnik multimedialny</li> <li>2. Taśmy elastyczne</li> <li>3. Kettelbell</li> <li>4. Piłki lekarskie</li> <li>5. Hantle</li> <li>6. Rollery</li> <li>7. Małe i duże piłki typu fitness</li> <li>8. Kije do Nordic Walking</li> <li>9. Sprzęt na siłowni</li> </ol>  |
| <b>PROJEKTY</b>   | "Nordic walking senior" Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking współfinansowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.  |
| <b>METODY ZALICZENIA</b>  | <p>Obserwacja umiejętności praktycznych.<br/> Odpowiedź ustna lub pisemna.<br/> Ocena Referatu przygotowanego przez studenta i części praktycznej - praca własna.</p>  |
| <b>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)</li> <li>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60% )</li> <li>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)</li> <li>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)</li> <li>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)</li> <li>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</li> </ol> |