

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	NIE DOTYCZY									
Przedmiot	PROPHYLAXIS THROUGH MOVEMENT									
Rodzaj przedmiotu	Do swobodnego wyboru									
Koordynator przedmiotu	Mgr Piotr Rodak									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Nie
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	Adapted Physical Activity: An Interdisciplinary Approach.									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach	Student zna i rozumie: A.W16. podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych; C.W17. zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.									
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach										
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	Student 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.									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach										
Kompetencje społeczne										
WARUNKI WSTĘPNE	Brak									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										
<p>ĆWICZENIA:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Przegląd najnowszych trendów w aktywności fizycznej od strony ściśle praktycznej.</li> <li>Profilaktyka poprzez ruch z zastosowaniem bieżni mechanicznych oraz trenerów.</li> <li>Wzorce ruchowe człowieka.</li> <li>Zajęcia z prezentacją komory hipoksyjnej (trening na dużych wysokościach).</li> <li>Prezentacja oraz realizacja zróżnicowanych treningów z wykorzystaniem najwyższej klasy sprzętu fitness.</li> <li>Zapoznanie się z wyposażeniem klubów fitness.</li> <li>Trening HIIT.</li> <li>8-9. Trening obwodowy, programowanie obwodów treningowych.</li> <li>Trening z użyciem metody drop-set.</li> <li>Wyznaczenie wskaźnika 1RM na wybranych przyborach i przyrządach.</li> <li>Prezentacje studentów.</li> <li>Zajęcia zaliczeniowe.</li> </ol> <p>PRACA WŁASNA</p> <p>Przygotowanie programów treningowych.</p>										
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
<ol style="list-style-type: none"> <li>New Anatomy for Strength &amp; Fitness Training: An Illustrated Guide to Your Muscles in Action Including Exercises Used in CrossFit (R), P90X (R), and Other Popular Fitness Programs (IMM Lifestyle Books), Mark Vella.</li> <li>Anatomy and 100 Essential Stretching Exercises, Guillermo Seijas Albir.</li> <li>Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise. BJ. Hoogenboom, ML. Voight, WE. Prentice.</li> </ol>										
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Adapted Physical Activity: An Interdisciplinary Approach red. Gudrun Doll-Tepper, Christoph Dahms.</li> <li>Physical Education for Children With Moderate to Severe Disabilities red. Grenier, Michelle, Lieberman, Lauren.</li> </ol>										
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU										
METODY NAUCZANIA	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wykład</li> <li>Dyskusja,</li> </ol>									

	3. Ćwiczenia praktyczne..
POMOCE NAUKOWE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bieżnie stacjonarne</li> <li>2. Rowery stacjonarne</li> <li>3. Treningery</li> <li>4. Hantle</li> <li>5. Sztangi</li> <li>6. Wyposażenie siłowni (atlas, maszyny treningowe na wszystkie grupy mięśniowe)</li> <li>7. Maszyny z obciążeniem pneumatycznym</li> </ol>
PROJEKTY	Erasmus+ SMARTherapy+.
METODY ZALICZENIA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odpowiedź pisemna - Przygotowanie programu usprawniającego lub treningowego</li> <li>2. Obserwacja umiejętności praktycznych, prezentacja projektu.</li> </ol>
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<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>