

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. 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)			26/1							
Praca własna (godz./ECTS)			13/0,5							
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"> 1. Zadania treningu zdrowotnego - charakterystyka zalecanych środków treningowych, podział ćwiczeń kształtujących – wykład. 2. Trening zdrowotny z wykorzystaniem kijów do Nordic Walking. 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem małych piłek i dużych piłek fitness (typu Tera band). 4. Ćwiczenia z wykorzystaniem krótkich taśm elastycznych i długich taśm elastycznych. 5. Ćwiczenia z wykorzystaniem ćwiczeń izometrycznych i ćwiczeń siłowych. 6. Ćwiczenia z wykorzystaniem ćwiczeń rozciągających typu stretching, rolowanie. 7. Wykorzystanie ćwiczeń Pilates w fizjoterapii. 8. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem różnego sprzętu (piłki lekarskie, hantle, kettlebell). 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. 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. 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. 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. 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. 	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Burger D., Nordic Walking – sposób na zdrowie, Wydawnictwo KLUB DLA CIEBIE 2010. 2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. 2006, Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka. 3. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej. AWF Gdańsk 1997. 4. Drabik J. 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób starszych. AWF, Gdańsk. 5. Kocur P, Wilk M., Nordic Walking – rekreacja, rehabilitacja i zdrowie, AWF Poznań 2010. 5. Kuński H. 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa. 	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1*. Grzywocz R., Wilusz K. i wsp, 10 kroków do zdrowia z kijkami do Nordic Walking PSNW 2021. 2*. Grzywocz R., Szade B., Wilusz K. Fitness Boot Camp Charakterystyka i atlas ćwiczeń. AWF Katowice 2021. 3*. Ruta P., Grzywocz R., Wilusz K. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie z kijkami do Nordic Walking PSNW 2020. 	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
http://www.psnw.pl/przewodnik,1386.html#przewodnik https://sbc.org.pl/dlibra/publication/753178/edition/708875	
METODY NAUCZANIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia praktyczne 2. Prezentacja multimedialna 3. Dyskusja 4. referat przygotowany przez studenta
POMOCE NAUKOWE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzutnik multimedialny 2. Taśmy elastyczne 3. Kettelbell 4. Piłki lekarskie 5. Hantle 6. Rollery 7. Małe i duże piłki typu fitness 8. Kije do Nordic Walking 9. Sprzęt na siłowni
PROJEKTY	"Nordic walking senior" Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking współfinansowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.
METODY ZALICZENIA	<p>Obserwacja umiejętności praktycznych.</p> <p>Odpowiedź ustna lub pisemna.</p> <p>Ocena Referatu przygotowanego przez studenta i części praktycznej - praca własna.</p>
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<ol style="list-style-type: none"> 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)