

| AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
| WYDZIAŁ FIZJOTERAPII | | | | | | | | | | |
| KIERUNEK: FIZJOTERAPIA | | | | | | | | | | |
| PROFIL KSZTAŁCENIA: OGOLNOAKADEMICKI | | | | | | | | | | |
| 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) | | | 26/1 | | | | | | | |
| Praca własna (godz./ECTS) | | | 13/0,5 | | | | | | | |
| 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"> Przegląd najnowszych trendów w aktywności fizycznej od strony ściśle praktycznej. Profilaktyka poprzez ruch z zastosowaniem bieżni mechanicznych oraz trenerów. Wzorce ruchowe człowieka. Zajęcia z prezentacją komory hipoksyjnej (trening na dużych wysokościach). Prezentacja oraz realizacja zróżnicowanych treningów z wykorzystaniem najwyższej klasy sprzętu fitness. Zapoznanie się z wyposażeniem klubów fitness. Trening HIIT. 8-9. Trening obwodowy, programowanie obwodów treningowych. 10. Trening z użyciem metody drop-set. 11. Wyznaczenie wskaźnika 1RM na wybranych przyborach i przyrządach. 12. Prezentacje studentów. 13. Zajęcia zaliczeniowe. <p>PRACA WŁASNA Przygotowanie programów treningowych.</p> | | | | | | | | | | |
| LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach) | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> New Anatomy for Strength & 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. Anatomy and 100 Essential Stretching Exercises, Guillermo Seijas Albir. Musculoskeletal Interventions: Techniques for Therapeutic Exercise. BJ. Hoogenboom, ML. Voight, WE. Prentice. | | | | | | | | | | |
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach) | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Adapted Physical Activity: An Interdisciplinary Approach red. Gudrun Doll-Tepper, Christoph Dahms. Physical Education for Children With Moderate to Severe Disabilities red. Grenier, Michelle, Lieberman, Lauren. | | | | | | | | | | |
| WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| METODY NAUCZANIA | <ol style="list-style-type: none"> Wykład Dyskusja, | | | | | | | | | |

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