

Odnowa biologiczna

Kierunek fizjoterapia, III rok

Rok akademicki 2023/2024

- zajęcia w semestrze letnim 01.03.2024 – 14.06.2024
- 01.03.2024 r (piątek) zajęcia za czwartek wg odrębnego harmonogramu.
- przerwa świąteczna 28.03.2024 – 03.04.2024
- przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024
- sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 21.06.2024
- sesja poprawkowa 02.09.2024 – 06.09.2024

Data	Grupa IA, IIA, IIIA	Data	Grupa IB, IIB, IIIB	Data	Grupa IVA, VA	Data	Grupa IVB, VB
8.03	Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej. Powtórzenie teoretyczne metodyki zabiegu sauny.	6.03	Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej. Powtórzenie teoretyczne metodyki zabiegu sauny.	1.03*	Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej. Powtórzenie teoretyczne metodyki zabiegu sauny.	1.03*	Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej. Powtórzenie teoretyczne metodyki zabiegu sauny.
15.03	Ciepłolecznictwo ogólne (sauna) w odnowie biologicznej – część praktyczna.	13.03.	Praktyczne aspekty masażu izometrycznego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	7.03.	Praktyczne aspekty masażu całościowego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	7.03.	Ciepłolecznictwo ogólne (sauna) w odnowie biologicznej – część praktyczna.
22.03	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu gorącymi kamieniami.	20.03	Ciepłolecznictwo ogólne (sauna) w odnowie biologicznej – część praktyczna.	14.03	Ciepłolecznictwo ogólne (sauna) w odnowie biologicznej – część praktyczna.	14.03	Praktyczne aspekty masażu całościowego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.
05.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu czekoladą.	27.03	Praktyczne aspekty masażu całościowego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	21.03	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu gorącymi kamieniami.	21.03	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu czekoladą.
12.04.	Praktyczne aspekty masażu całościowego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	10.04.	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu czekoladą.	4.04.	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu czekoladą.	4.04.	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu gorącymi kamieniami.
19.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu centryfugalnego.	17.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu bańską chińską.	11.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu miodem.	11.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu bańską chińską.

	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.		Programowanie odnowy biologicznej w sporcie				Programowanie odnowy biologicznej w sporcie
26.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu bańską chińską. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	24.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu centryfugalnego. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	18.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu centryfugalnego. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	18.04	Zimnolecznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i ogólne) w teorii i praktyce masaż lodem/kriokomora.
10.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: treningowy i startowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	08.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: treningowy i startowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	25.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu bańską chińską. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	25.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: treningowy i startowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.
17.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: podtrzymujący i powysiłkowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	15.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: podtrzymujący i powysiłkowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	9.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: treningowy i startowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	9.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: podtrzymujący i powysiłkowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.
24.05	Zimnolecznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i całościowe) w teorii - masaż lodem – część praktyczna	22.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu gorącymi kamieniami.	16.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: podtrzymujący i powysiłkowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	16.05	Praktyczne aspekty masażu izometrycznego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.
31.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu miodem.	29.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu miodem.	23.05	Zimnolecznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i ogólne) w teorii i praktyce masaż lodem/kriokomora.	23.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu centryfugalnego. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.
7.06	Praktyczne aspekty masażu izometrycznego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	5.06	Zimnolecznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i ogólne) w teorii i praktyce masaż lodem/kriokomora.	6.06	Praktyczne aspekty masażu izometrycznego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	6.06	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu miodem.
14.06	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	12.06	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	13.06	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	13.06	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.

	Podsumowanie procesu dydaktycznego.		Podsumowanie procesu dydaktycznego.		Podsumowanie procesu dydaktycznego.		Podsumowanie procesu dydaktycznego.
--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------

Wytyczne do przygotowania prezentacji:

- prezentacja multimedialna:
 - czas trwania prezentacji 25 - 30 min (cały temat) + czas na dyskusję,
 - max 60 słów na 1 slajd,
 - na ostatnim slajdzie piśmiennictwo,
 - wyszukanie artykułu naukowego związanego z danym tematem i przedstawienie wyników badań eksperymentalnych,
 - zachęcamy do korzystania z własnych doświadczeń w dyscyplinach sportu oraz z korzystania odnowy biologicznej,
 - na pierwszym slajdzie imię i nazwisko, grupa, rok,
 - prezentację proszę na koniec semestru zebrać na wspólny pendrive dla całej grupy z adnotacją czy może /nie może zostać wykorzystana do potrzeb dydaktycznych.

Prezentacja powinna zawierać:

- Opis wybranej dyscypliny sportu
- Obszary obciążeń i najczęstsze urazy w wybranej dyscyplinie sportu
- Charakterystykę okresu treningowego
- Szczegółowe użycie środków OB (np. plany tygodniowe, miesięczne)