

## Odnowa biologiczna

### Kierunek fizjoterapia, IV 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
- przerwa międzysemestralna 19.06.2024 – 30.09.2024

<b>Data</b>	<b>Grupa IA, IIA, IIIA, IVA</b>	<b>Data</b>	<b>Grupa IB, IIB, IIIB, IVB</b>
1.03*	Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej. Powtórzenie teoretyczne metodyki zabiegu sauny.	1.03*	Wprowadzenie do zabiegów odnowy biologicznej. Powtórzenie teoretyczne metodyki zabiegu sauny.
07.03	Praktyczne aspekty masażu całościowego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	7.03.	Praktyczne aspekty masażu całościowego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.
14.03	Ciepłolecznictwo ogólne (sauna) w odnowie biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	14.03	Praktyczne aspekty masażu izometrycznego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.
21.03	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu gorącymi kamieniami.	21.03	Ciepłolecznictwo ogólne (sauna) w odnowie biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.
4.04.	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu czekoladą.	4.04.	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu miodem.
11.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu miodem.	11.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu czekoladą.
18.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu centryfugalnego. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	18.04	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu bańską chińską. 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 centryfugalnego. 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: treningowy i startowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.
16.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: podtrzymujący i powysiłkowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.	16.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego: podtrzymujący i powysiłkowy. Programowanie odnowy biologicznej w sporcie.
23.05	Zimnolecznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i ogólne) w teorii i praktyce masaż lodem/kriokomora.	23.05	Teoretyczne i praktyczne podstawy masażu gorącymi kamieniami.
6.06	Praktyczne aspekty masażu izometrycznego w procesie odnowy biologicznej – część teoretyczna i praktyczna.	6.06	Zimnolecznictwo w odnowie biologicznej (miejscowe i ogólne) w teorii i praktyce masaż lodem/kriokomora.
13.06	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie. Podsumowanie procesu dydaktycznego.	13.06	Programowanie odnowy biologicznej w sporcie. 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)