



Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Lekarsko Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki o zdrowiu
Profil studiów <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Praktyczny
Poziom kształcenia <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	Jednolite magisterskie
Forma studiów <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Studia stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Zakład Rehabilitacji ul. Księcia Trojdena 2C, 02-109 Warszawa

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. WUM Dr hab. n. med. Dariusz Białoszewski
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	Mgr Andrzej Ochal, aochal@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	Mgr Andrzej Ochal, aochal@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Mgr Andrzej Ochal Dr hab. Dariusz Boguszewski Prof. WUM Dr hab.n.med. Dariusz Białoszewski Mgr Justyna Wielgosz Mgr Agata Szymańskaska Dr Anna Obszyńska-Litwiniec

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok drugi, semestr trzeci	Liczba punktów ECTS	1,6
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		3	0,12
seminarium (S)		10	0,4
ćwiczenia (C)		15	0,6
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		13	0,5

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Przygotowanie studentów do organizacji zajęć, doboru treści i prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w różnych grupach wiekowych. Nauczanie studentów różnych form aktywności ruchowej.
C2	Poprawa bądź utrzymywanie sprawności fizycznej studentów. <i>Wiedza:</i> Student zna terminologię gimnastyczną. Potrafi określić cele i zadania konkretnych części zajęć ruchowych. Zna teoretyczne podstawy techniki wykonywania konkretnych zadań ruchowych.

	<p>Umiejętności: Potrafi pokazać prawidłową technikę wykonywania konkretnych zadań ruchowych.</p> <p>Kompetencje: Na podstawie posiadanej wiedzy, umiejętności potrafi przeprowadzić grupowe zajęcia z konkretnych ćwiczeń ruchowych.</p>
--	---

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Efekty w zakresie
---	-------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

C.W6.	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
C.W11.	zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;
C.W17.	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.

Umiejętności – Absolwent* 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;
C.U6.	dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ (nieobowiązkowe)

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1	
W2	

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1	
U2	

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1	nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;
K2	wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej;
K3	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;
K4	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;
K5	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;
K6	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;
K7	wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;
K8	formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;
K9	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób;

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
wykłady	<p>Wykłady mają charakter obowiązkowy, mogą być realizowane w formie tradycyjnej lub w systemie e-learningu, na platformie MS Teams, w trybie synchronicznym</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy teoretyczne fizjoprofilaktyki. 2. Prewencja uszkodzeń ciała w sporcie. 3. Testy sprawności fizycznej i testy funkcjonalne. 	C.W17.
seminarium	<ol style="list-style-type: none"> 1. Profilaktyka upadków – Test Podatności na Uszkodzenia Ciała Podczas Upadków. 2. Test Functional Movement Screen i Y-Balance. 3. Kolokwium teoretyczne. <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	C.W17.
ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne. Cele i zadania fizjoprofilaktyki. 2. Indeks Zuchory. 3. Testy funkcjonalne (testy: CMSST, flamingo, rotacyjny). 4. Ocena budowy i składu ciała (metoda Heath-Carter). 5. Ćwiczenia koordynacyjne – profilaktyka chorób układu 	C.W6,C.W11, C.U5,C.U6,C.U7. K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9

	<p>nerwowego.</p> <p>6. Ćwiczenia kalisteniczne i wydolnościowe – profilaktyka chorób układu krążenia.</p> <p>7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, oddechowe i rozciągające – profilaktyka bólów kręgosłupa.</p> <p>8. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych przyborów.</p> <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	
--	---	--

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A., Molik B. (red.): Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Warszawa 2015.
2. Sozański H, Sadowski J, Czerwiński J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I i II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2015.

Uzupełniająca

1. Kasperska K, Smolis-Bąk E, Boguszewski D, Wołyniec E, Białoszewski D. Metodyka nauczania ruchu (usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych). Skrypt dla studentów fizjoterapii. WUM, Warszawa 2017.
2. Kosmol A, Molik B, Morgulec-Adamowicz N. Sport niepełnosprawnych dla fizjoterapeutów i terapeutów zajęciowych. Teoria, praktyka, metodyka. Warszawa 2020.
3. Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. (red.): Sportowe formy aktywności osób niepełnosprawnych i starszych. Warszawa 2011.
4. Nowak Z., Kucio J.: Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych. Dlaczego? Jak? Katowice 2011.

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
C.U5,C.U6,C.U7 C.W6, C.W11, C.W17 K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach. Wykonanie zleconych zadań (testy funkcjonalne, przygotowanie i prowadzenie zestawu ćwiczeń). 2. Pisemne kolokwium z całego semestru. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i seminariach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z kolokwium – min. 60% punktów <ul style="list-style-type: none"> - ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi

9. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

