



Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Wydział Lekarsko Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Studia stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e	Zakład Rehabilitacji, Wydział Lekarsko-Stomatologiczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920 e-mail: zakladrehabilitacji@wum.edu.pl

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	dr hab. n. o zdr. Anna Hadamus, anna.hadamus@wum.edu.pl
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Dariusz Boguszewski, dboguszewski@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	Dr hab. Dariusz Boguszewski, dboguszewski@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Dr Andrzej Ochal, Prof. WUM Dr hab. n .med. Dariusz Białoszewski Mgr Krystyna Kasperska Mgr Emilia Wołyniec, Mgr Agata Szymańska, 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	
seminarium (S)		10	
ćwiczenia (C)		15	
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		13	

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

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓLWE 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

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 nerwowego. 6. Ćwiczenia kalisteniczne i wydolnościowe – profilaktyka chorób układu krążenia. 7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, oddechowe i rozciągające – profilaktyka bólów kręgosłupa. 8. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych przyborów. 9. Emisja głosu. <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	<p>C.W6,C.W11, C.U5,C.U6,C.U7. K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9</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
<p>C.U5,C.U6,C.U7</p> <p>C.W6, C.W11, C.W17</p> <p>K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9</p>	<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. 51% punktów

9. INFORMACJE DODATKOWE

Kolokwium semestralne – pisemne, próg zaliczeń 51%. Skala ocen jest zmienna i zależy od wyników kolokwium.

Terminy kolokwium:

- 1 termin zwykły,
- 2 termin poprawkowy,
- 3 termin komisyjny.

Informacje na temat SKN Fizjoterapii działającego przy Zakładzie Rehabilitacji dostępne są na stronie
<https://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji-wydzialu-medycznego/skn-fizjoterapii>

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich