



Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025-2026
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 prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Podstaw Fizjoterapii (WLS15) Wydział Lekarsko-Stomatologiczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Anna Hadamus
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Dariusz Boguszewski dariusz.boguszewski@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr hab. Dariusz Boguszewski dariusz.boguszewski@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Dr Andrzej Ochał, Dr Anna Obszyńska-Litwiniec Mgr Michalina Siekiera

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II rok, III semestr	Liczba punktów ECTS	2.0
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		3	0,1
seminarium (S)		15	0,6
ćwiczenia (C)		10	0,4
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		22	0,9

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

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
C.W5.	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

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.W12.	Regulacje prawne dotyczące udziału osób z niepełnosprawnościami w sporcie osób z niepełnosprawnościami, w tym paraolimpiadach i olimpiadach specjalnych, oraz organizacji działających w sferze aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnościami
C.W17.	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

C.U3.	dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację chodu i ćwiczenia z zakresu
C.U4.	instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych w domu, sposobu posługiwania się wyrobami medycznymi oraz wykorzystywania przedmiotów użytku codziennego w celach terapeutycznych, instruować opiekuna w zakresie sprawowania opieki nad osobą ze specjalnymi potrzebami oraz nad dzieckiem - w celu stymulowania prawidłowego rozwoju;
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.	dobierać 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;
C.U13.	poinstruować osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym osoby z niepełnosprawnościami, w zakresie różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej;
C.U17.	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.

*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	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
--------------------------	--

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W.O.11	zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym;
W.O.12	prawne i ekonomiczne aspekty funkcjonowania podmiotów zajmujących się rehabilitacją osób z niepełnosprawnościami;

Umiejętności – Absolwent potrafi:

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

U.O.2	interpretować wyniki badań czynnościowych oraz przeprowadzać testy funkcjonalne niezbędne do doboru środków fizjoterapii i interpretować ich wyniki;
U.O.4	kontrolować efekty postępowania fizjoterapeutycznego;
U.O.7	zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, profilaktykę niepełnosprawności, a także pierwotną i wtórną profilaktykę chorób;
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
KS.O.3	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;

6. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
wykłady	Wykłady mają charakter obowiązkowy, mogą być realizowane w formie tradycyjnej lub w systemie e- learningu, na platformie MS Teams, w trybie synchronicznym 1. Podstawy teoretyczne fizjoprofilaktyki. 2. Prewencja uszkodzeń ciała w sporcie. 3. Testy sprawności fizycznej i testy funkcjonalne.	C.W5,C.W6,C.W11, C.W12,C.W17
seminarium	1. Profilaktyka upadków – testy równoważne i upadkowe. 2. Test Functional Movement Screen i Y-Balance. 3. Kolokwium teoretyczne. Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.	C.W5,C.W6,C.W11, C.W12,C.W17
ćwiczenia	1. Zajęcia organizacyjne. Cele i zadania fizjoprofilaktyki. 2. Samodzielna ocena sprawności fizycznej (Indeks Zuchory). 3. Wybrane testy funkcjonalne i wydolnościowe. 4. Ocena budowy i składu ciała (np. 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. Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.	C.W5,C.W6,C.W11, C.W12,C.W17 C.U3., C.U4, C.U5,C.U6,C.U7, C.U13, C.U17.

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, Białą 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.W5,C.W6,C.W11, C.W12,C.W17 C.U3., C.U4, C.U5,C.U6,C.U7, C.U13, C.U17.	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach. Wykonanie zleconych zadań (testy funkcjonalne, przygotowanie i prowadzenie zestawu ćwiczeń). 2. Pisemne kolokwium z całego semestru.	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i seminariach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z kolokwium – min. 60% punktów - 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

Na zajęciach obowiązuje strój sportowy oraz zmienione obuwie sportowe. Zajęcia można odrabiać z innymi grupami oraz pod koniec semestru. Miejsce prowadzenia zajęć: sala gimnastyczna Zakładu Rehabilitacji.

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

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