

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2020/2021

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF1.DIII.MF	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Metody fizykalne</b> <i>Physical methods</i>
	angielskim	

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>pierwszego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	<i>nauczycielska</i>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>Dr n . o kf. Jolanta Dudek, mgr Marta Mierzwa-Molenda</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>mgr Marta Mierzwa-Molenda</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>41 349 69 54</i>

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<i>V</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>Posiada ogólną wiedzę na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka. Posiada wiedzę w zakresie fizyko-chemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu.</i>

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>Pomieszczenia dydaktyczne UJK, sala do ćwiczeń z fizykoterapii</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Ćwiczenia: opis, objaśnienie, instruktaż, zajęcia praktyczne, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem, metoda symulacyjna, analiza przypadków, dyskusja</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Straburzyńska-Lupa A, Straburzyński G. Fizjoterapia. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2007.</i></li> <li><i>2. Krzystyniak K. L. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej, Wydawnictwo PPWSZ, Nowy Targ 2009.</i></li> <li><i>3. Kasprzak W, Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2010</i></li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Kolster B, Ebel – Paprotny G. Poradnik fizjoterapeuty. Wyd. im. Ossolińskich, Wrocław 2001</i></li> <li><i>2. Kochański JW. Balneologia i hydroterapia. AWF Wrocław 2002</i></li> </ol> <p><i>Czasopisma: Medicina Sportiva Practica, Rehabilitacja Medyczna, Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja, Journal of Sports Science and Medicine.</i></p>

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1 WC (wiedza)</b> Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami działań profilaktycznych stosowanych w odnowie biologicznej w zakresie metod fizykalnych w różnych dyscyplinach sportowych</p> <p><b>C2 UC (umiejętności)</b> Kształtowanie umiejętności zastosowania różnych form zabiegów fizykalnych w odnowie biologicznej oraz wykonywania podstawowych zabiegów w procesie treningowym</p> <p><b>C3-KC (kompetencje społeczne)</b> - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie fizykoterapii, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu</p>
---

**4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)****Ćwiczenia:**

1. Zapoznanie się z regulaminem pracowni dydaktycznej oraz urządzeniami. Rodzaje i czynników fizykalnych we współczesnej odnowie biologicznej.
2. Fizjologiczne reakcje na zwiększenie temperatury w tkankach. Lokalne zabiegi termiczne i ich praktyczne wykonywanie.
3. Fizjologiczne reakcje na zmniejszenie temperatury w tkankach. Pierwsza pomoc po urazach – kriokinetyka.
4. Zastosowanie czynników termicznych w odnowie biologicznej. Forum dyskusyjne.
5. Światłolecznictwo w odnowie biologicznej. Biologiczne działanie promieniowania podczerwonego, ultrafioletowego i widzialnego na tkanki. Wykorzystanie światłolecznictwa w odnowie biologicznej.
6. Pola elektromagnetyczne w odnowie biologicznej – działanie regeneracyjne i reparacyjne.
7. Prądy niskiej częstotliwości. Mechanizmy łagodzenia bólu i usprawniania krążenia za pomocą elektroterapii.
8. Prądy średniej częstotliwości w odnowie biologicznej. Terapia energotonowa.
9. Nerwowo-mięśniowa elektrostymulacja w różnych etapach procesu treningowego.
10. Zastosowanie drgań mechanicznych w biologicznym działaniu wewnątrztkankowym.
11. Hydroterapia i balneoterapia w odnowie biologicznej.
12. Zastosowanie metod fizykalnych w procesie restytucji powysiłkowej w różnych dyscyplinach sportowych- forum dyskusyjne.
13. Omówienie projektów – zastosowanie wybranych metod w restytucji powysiłkowej w wybranych dyscyplinach sportowych- forum dyskusyjne.
14. Wybrane zabiegi fizykalne w profilaktyce zdrowotnej.
15. Zaliczenie przedmiotu – kolokwium.

**4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia**

<b>Efekt</b>	<b>Student, który zaliczył przedmiot</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>potrafi wymienić i opisać czynniki fizykalne stosowane w odnowie biologicznej.</i>	WF1P_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
W02	<i>potrafi wymienić, opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem działania zewnętrznych czynników fizykalnych oraz mechanizmy działania określonych czynników fizykalnych.</i>	WF1P_W14 - ma podstawową wiedzę dotyczącą funkcjonowania systemu edukacji i systemie ochrony zdrowia, rozumie mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm człowieka i środkami społecznymi na osobowość w procesie kształcenia i wychowania fizycznego oraz zna miejsce kultury fizycznej w kulturze globalnej oraz wychowania fizycznego w polskim systemie
W03	<i>zna teoretyczne podstawy działań profilaktycznych stosowanych w odnowie biologicznej w zakresie czynników fizykalnych i metod fizjoterapeutycznych.</i>	WF1P_W10 - posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców z zastosowaniem czynników fizykalnych i wybranych metod fizjoterapii.</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze
U02	<i>potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną</i>	WF1P_U17 - posiada podstawowe umiejętności w zakresie stosowania i propagowania różnych metod odnowy biologicznej mających na celu usunięcie skutków zmęczenia i przeciążeń po wysiłkach fizycznych o różnym charakterze
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>dba o swoją sprawności fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu.</i>	WF1P_K08 - rozumie potrzebę dbałości o swój poziom sprawności fizycznej niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosumatycznych
K02	<i>potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia; promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym sportowców.</i>	WF1P_K10 - Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																					
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jaki?)*			
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	
W01					+								+									
W02					+								+									
W03					+								+									
U01					+			+					+									
U02					+			+					+									
K01													+						+			
K02													+						+			

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania przeciwwskazania, zrealizował projekt, zaliczył sprawdzian uzyskał wymagane 61%-68%
	3,5	Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania przeciwwskazania, zna mechanizmy działania czynników fizykalnych, zrealizował projekt, zaliczył sprawdzian i uzyskał wymagane 69%-76%
	4	Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania przeciwwskazania, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji zna mechanizmy działania czynników fizykalnych, zrealizował projekt, zaliczył sprawdzian i uzyskał wymagane 77%-84%
	4,5	Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania przeciwwskazania, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji, potrafi dobrać metody restytucji z wykorzystaniem czynników fizykalnych, zrealizował projekt, zaliczył i uzyskał wymagane 85%-92%
	5	Potrafi wymienić rodzaje czynników fizykalnych, wskazania przeciwwskazania, zna oraz interpretuje zjawiska oraz mechanizmy działania czynników fizykalnych w procesie restytucji, potrafi zaplanować zabiegi odnowy za pomocą czynników fizykalnych w różnych dyscyplinach sportowych w procesie treningowym, zrealizował projekt, zaliczył sprawdzian i uzyskał wymagane 92%-100%

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	
Udział w ćwiczeniach*	15	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	
Przygotowanie do ćwiczeń*	5	
Przygotowanie do kolokwium*	5	
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....