

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.DII9.MSOB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody specjalne odnowy biologicznej <i>Wellness Special Methods</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Paulina Szumilas</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Paulina Szumilas</i>
1.9. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>VI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Posiada ogólną wiedzę na temat budowy, funkcji i rozwoju organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układów narządu ruchu. Posiada wiedzę w zakresie fizyko-chemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu. Posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Pomieszczenie dydaktyczne WLiNoZ UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Ćwiczenia: opis, objaśnienie, instruktaż, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem.</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Napierała M, Kazmierczak U, Batyk I, Muszkieta R, Żokow W. Rehabilitacja a aktywność fizyczna- podstawowe zagadnienia. Wyższa Szkoła Gospodarki. Bydgoszcz 2010.</i> <i>2. Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.) Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL, Warszawa 1996.</i> <i>3. Geremek H., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HM, Katowice 2000.</i> <i>4. Benson H, Stuart E.M. The wellness book, the comprehensive guide to maintaining health and treating stress-related illness. Fireside. New York 1993</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Brzozowski K. Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu, Warszawa, 2001, Biblioteka menadżera sportu.</i> <i>2. Łazowski J. Podstawy fizykoterapii. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław 2007.</i> <i>3. Jethon Z. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej. Instytut sportu. 1987.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>C1 CC (wiedza) Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami działań profilaktycznych stosowanych w odnowie biologicznej w zakresie specjalnych metod fizykalnych, balneoterapeutycznych i wybranych metod fizjoterapeutycznych w różnych dyscyplinach sportowych</i>
<i>C2 UC (umiejętności) Kształtowanie umiejętności możliwości zastosowania zabiegów fizjoterapeutycznych i balneoterapeutycznych w odnowie biologicznej</i>
<i>C3 KC (kompetencje społeczne) - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie metod odnowy biologicznej i promocji zdrowia, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu</i>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

1. Holistyczne ujęcie odnowy biologicznej
2. Charakterystyka wybranych metod fizjoterapii stosowanych w odnowie biologicznej.
3. Metody fizyczne zwiększające zasoby energetyczne organizmu.
4. Charakterystyka najczęściej stosowanych metod fizykoterapii w odnowie biologicznej.
5. Charakterystyka wybranych metod balneoterapii stosowanych w odnowie biologicznej.
6. Charakterystyka wybranych metod niekonwencjonalnych stosowanych w odnowie biologicznej.
7. Pierwsza pomoc po urazach. Metoda PRICE i kriokinetyka.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	potrafi wymienić i opisać metody fizjoterapii i balneoterapii stosowane w odnowie biologicznej.	WF1P_W11 - rozumie znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, zna podstawowe zabiegi i zasady stosowane w odnowie biologicznej
W02	potrafi wymienić, opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem działania różnych metod fizjoterapii i balneoterapii	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	zna teoretyczne podstawy działań profilaktycznych stosowanych w odnowie biologicznej w zakresie metod fizjoterapeutycznych i balneoterapeutycznych...	WF1P_W10 - posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną w celu propagowania i organizowania programu restytucji powysiłkowej u sportowców z zastosowaniem wybranych metod fizjoterapii	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	potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu rozwiązywania konkretnych zadań związanych z odnową biologiczną	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.
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Dbą o swoją sprawności fizyczną niezbędną do wykonywania zawodu ...	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 prosomatycznych
K02	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia Promuje zachowania zdrowotne w działalności edukacyjnej i środowisku lokalnym sportowców	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 (jakie?)*		
	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					X																
W02					X																
W03					X																
U01									X												
U02									X												
K01												X									
K02												X									

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	uzyskanie 61-68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	3,5	uzyskanie 69-76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	4	uzyskanie 77-84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	4,5	uzyskanie 85-92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania
	5	uzyskanie 93% i więcej łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania

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*	2	
Przygotowanie do kolokwium*	3	
Zebranie materiałów do projektu*	5	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	

*niepotrzebne usunąć

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

.....