

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ2.FII5.PAR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Prozdrowotna aktywność ruchowa <i>Health promoting physical activity</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Fizjoterapia</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>Dr n. o zdr. Grażyna Lis</i>
1.6. Kontakt	<i>grazyna.lis@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>wykłady online</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Wykład informacyjny, konwersatoryjny</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bator A., Kasperczyk T., <i>Trening zdrowotny z elementami rehabilitacji.</i> AWF. Kraków 2000. 2. Kostka J, Kostka T. <i>Fizjoterapia w geriatrici. W: Fizjoterapia w wybranych dziedzinach medycyny. Kompendium. Red. Olszewski J. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2011.</i> 3. Kosmol A. (red.) <i>Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych.</i> AWF. Warszawa 2008.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jajor J, Nonn–Wasztan S, Rostkowska E, Samborski W. <i>Specyfika rehabilitacji ruchowej osób starszych. W: Nowiny Lekarskie 2013; 82, 1: 89–96.</i> 2. Kinalski R.: <i>Kompendium rehabilitacji i fizjoterapii dla studentów oddziałów fizjoterapii akademii medycznych, Wydawnictwo Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2002.</i> 3. Janiszewski M., <i>Rekreacja ruchowa dla osób niepełnosprawnych.</i> Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź 1989.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>W1-(wiedza) zapoznanie studentów ze znaczeniem i potrzebą doboru zróżnicowanych form aktywności ruchowej w cyklu życia człowieka. Podtrzymywanie sprawności i dostosowanie różnych form adaptowanej aktywności ruchowej w rehabilitacji kompleksowej osób z różnymi niepełnosprawnościami i starzejącymi się.</p> <p>W2- (umiejętności) nauczanie zasad bezpiecznego aplikowania wysiłku fizycznego osobom w różnym wieku w stanie pełnego zdrowia jak również w przypadku występowania dysfunkcji narządowych i ograniczeń ruchowych-uzależnionego od warunków klimatycznych i środowiskowych oraz wykorzystania aktywności ruchowej jako środka przeciwdziałającego chorobom cywilizacyjnym.</p> <p>W3-(kompetencje społeczne) kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie prozdrowotnej aktywności ruchowej oraz postawy promującej zdrowie i aktywność ruchową w każdym okresie życia.</p>
--

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

1. Rodzaje i stopnie niepełnosprawności. Podstawowe wskazania i przeciwwskazania do stymulowania ludzi starszych, niepełnosprawnych różnymi formami i metodami aktywności fizycznej.
2. Aktywność ruchowa adaptacyjna w różnych obszarach kultury fizycznej - wychowanie fizyczne specjalne, rekreacja fizyczna i sport osób niepełnosprawnych.
3. Dobór różnych form aktywności ruchowej w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.
4. Oddziaływanie temperatury, ruchu powietrza, wilgotności, ciśnienia oraz promieniowania słonecznego na organizm człowieka. Nauczenie zasad bezpiecznego prowadzenia aktywności ruchowej dostosowanej do wieku, wydolności fizycznej, stanu zdrowia oraz różnych warunków środowiskowych i klimatycznych.
5. Popularyzowanie systematycznej aktywności ruchowej i promocji zdrowego stylu życia wśród osób w każdym okresie ich życia (dzieciństwo, okres adolescencji, wiek dorosły i starość) w stanie pełnego zdrowia jak również w przypadku chorób przewlekłych.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	dobiera różne formy aktywności adoptowanej ruchowej (ARA) zależnie od stopnia i rodzaju niepełnosprawności oraz wieku pacjenta. Wskazuje praktyczne metody stosowania ARA w podtrzymywaniu sprawności i w kompleksowej rehabilitacji osób niepełnosprawnych i w procesie starzenia	FIZJ2P_W19 - posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form adaptowanej aktywności ruchowej w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami i w procesie starzenia
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	posiada umiejętność aplikowania wysiłku fizycznego w zależności od otaczających warunków	FIZJ2P_U42 - potrafi dostosowywać formy uczestnictwa w kulturze fizycznej do warunków środowiskowych i klimatycznych
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	wykazuje postawę gotowości do promowania zdrowia i kultury fizycznej oraz wrażliwości na potrzeby osób niepełnosprawnych i starzejących się	FIZJ2P_K19 - demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

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					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x																	
U01				x																	
K01				x																	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Uzyskanie od 61% do 68% łącznej liczby pkt. z testu możliwych do uzyskania zaliczenia
	3,5	Uzyskanie od 69% do 76% łącznej liczby pkt. z testu możliwych do uzyskania zaliczenia
	4	Uzyskanie od 77% do 84% łącznej liczby pkt. z testu możliwych do uzyskania zaliczenia
	4,5	Uzyskanie od 85% do 92% łącznej liczby pkt. z testu możliwych do uzyskania zaliczenia
	5	Uzyskanie od 93% do 100% łącznej liczby pkt. z testu możliwych do uzyskania zaliczenia

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	15	10
Udział w wykładach*	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	15
Przygotowanie do wykładu*	20	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

*niepotrzebne usunąć

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

.....