

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.FII6.B	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Bioregeneracja <i>Bioregeneration</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>jednolite magisterskie</i>
1.4. Profil studiów*	<i>Praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	-
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Katarzyna Grzanka</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Magdalena Lipińska-Stanczak</i>
1.9. Kontakt	<i>magdalena.lipinska-stanczak@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>F – Fakultatywny II</i>
2.2. Język wykładowy	<i>Polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Student posiada wiedzę z zakresu psychologii ogólnej oraz fizjologii, podstawy wiedzy z zakresu anatomii.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>prezentacja, karta pracy, pogadanka, pokaz, praca w grupie</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Guszkowska M, Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia. Toruń, wyd. Adam Marszałek 2013.</i> 2. <i>Kasperczyk T, Fenczyn J. (red.) Podręcznik odnowy psychosomatycznej. Warszawa PZWL 1996.</i> 3. <i>Magiera L, Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków, Biosport 2003.</i> 4. <i>Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa Difin 2008.</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Albisetti V. Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego. Kielce Jedność 2005.</i> 2. <i>Everly G.S, Rosenfeld R. Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia. Warszawa, PWN 1992.</i> 3. <i>Sęk H. Psychologia zdrowia. Warszawa PWN 2008.</i> 4. <i>Kochański J, Kochański M. Medycyna fizykalna. Gliwice, Technomex 2009.</i> 5. <i>Łuszczynska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa PWN 2011.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

- C1. Zdobycie wiedzy na temat mechanizmów utraty i regeneracji sił psychicznych i fizycznych;*
- C2. Zdobycie wiedzy na temat sposobów form i środków wspomagania regeneracji sił psychicznych i fizycznych;*
- C3. Nabycie umiejętności stosowania wybranych technik relaksacyjnych, masażu, hydroterapii, fizykoterapii;*
- C4. Poznanie czynników determinujących skuteczność bioregeneracji, w tym właściwości indywidualnych jednostki i możliwości ich diagnozy;*
- C5. Poznanie możliwości wykorzystania aktywności fizycznej w celu odnowy psychosomatycznej.*

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. Zajęcia organizacyjno-wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu, kryteria zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury.
2. Sposoby diagnozy właściwości indywidualnych warunkujących reakcje stresu i zmęczenia.
3. Podstawowe techniki relaksacyjne – zasady realizacji ćwiczeń.
4. Podstawowe zasady, warunki i techniki masażu klasycznego i innych poznanych form fizjoterapii.
5. Indywidualizacja bioregeneracji – tworzenie programów.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna korzyści fizyczne płynące z systematycznej aktywności fizycznej	FIZJ_W12 - prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, ma wiedzę związaną z ich właściwym doborem oraz stosowaniem u pacjentów w różnym wieku oraz z różnymi dysfunkcjami
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi trafnie dobrać działania z zakresu bioregeneracji w danej grupie pacjentów. Potrafi indywidualizować programy zajęć relaksacyjnych i ruchowych.	FIZJ_U02 - potrafi udzielić porady w zakresie działań profilaktyczno-zdrowotnych, wykorzystuje wychowawcze aspekty promocji zdrowia oraz aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych
U02	Potrafi kierować grupą podczas zajęć relaksacyjnych. Skutecznie realizuje zadania wynikające z roli.	FIZJ_U03 - posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć zdrowotnych, rekreacyjnych, sportowych i estetyki zachowań ruchowych w pracy z pacjentami w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Sprawnie komunikuje się z grupą i jednostką na poziomie werbalnym i niewerbalnym.	FIZJ_K08 - wykazuje odpowiedzialność za własne przygotowanie do pracy, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki; jest przygotowany do formułowania opinii dotyczące różnych aspektów działalności zawodowej

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 – zaliczenie praktyczne		
	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						x									x	
U01					x						x									x	
U02					x						x									x	
K01					x						x									x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	od 61%-68% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	3,5	od 69%-76% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	4	od 77%-84% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	4,5	od 85%-92% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego
	5	od 93%-100% zakładanych efektów kształcenia z zaliczenia praktycznego

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>15</i>
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	<i>25</i>	<i>15</i>
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<i>25</i>	<i>35</i>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	<i>10</i>	<i>15</i>
<i>Przygotowanie do zaliczenia praktycznego</i>	<i>15</i>	<i>20</i>
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....