

## KARTA PRZEDMIOTU

### Rok akademicki 2018/2019

<b>Kod przedmiotu</b>	0114-7WF-DII9-MSOB	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Metody specjalne odnowy biologicznej</i> <i>Wellness Special 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>Mgr Paulina Łukawska</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>Mgr Paulina Łukawska</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>VI</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<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

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

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

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<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
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
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
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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.
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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	55% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	3,5	65% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	4	75% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	4,5	85% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami
	5	95% wszystkich efektów związanych z wiedzą i umiejętnościami

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

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<b>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</b>	<b>25</b>	
<i>Udział w wykładach*</i>		
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	25	
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
<b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</b>	<b>25</b>	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	25	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>		
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	

\*niepotrzebne usunąć

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

.....