

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	S – specjalnościowy II (Odnowa Biologiczna)
2.2. Język wykładowy	język polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	VI
2.4. Wymagania wstępne*	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.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenie dydaktyczne WLiNoZ UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: opis, objaśnienie, instruktaż, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem.
3.5. Wykaz literatury	podstawowa - Napierała M, Kazmierczak U, Batyk I, Muszkieta R, Żokow W. <i>Rehabilitacja a aktywność fizyczna- podstawowe zagadnienia</i>. Wyższa Szkoła Gospodarki. Bydgoszcz 2010. - Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.) <i>Podręcznik odnowy psychosomatycznej</i>. PZWL, Warszawa 1996. - Geremek H., Dec L. <i>Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna</i>. HM, Katowice 2000. - Benson H, Stuart E.M. <i>The wellness book, the comprehensive guide to maintaining health and treating stress-related illness</i>. Fireside. New York 1993
	uzupełniająca - Brzozowski K. Herzig M. <i>Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu</i>, Warszawa, 2001, Biblioteka menadżera sportu. - Łazowski J. <i>Podstawy fizjoterapii</i>. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław 2007. - Jethon Z. <i>Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej</i>. Instytut sportu. 1987.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) 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 C2 UC (umiejętności) Kształtowanie umiejętności możliwości zastosowania zabiegów fizjoterapeutycznych i balneoterapeutycznych w odnowie biologicznej C3 KC (kompetencje społeczne) - kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie metod odnowy biologicznej i promocji zdrowia, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu

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 fizjoterapii 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/	25	
Udział w ćwiczeniach*	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	
Przygotowanie do kolokwium*	10	
Zebrań materiałów do projektu*	5	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....