

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** FIZJOPROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA / C**2. Nazwa kierunku** FIZJOTERAPIA**3. Poziom studiów** JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE**4. Liczba punktów ECTS** 2**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II	15	15				

6. Język wykładowy Polski**7. Wykładowca** Zofia Kubińska, dr
Mateusz Rafałko, mgr**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. -

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studenta z pojęciami: promocja zdrowia, edukacja zdrowia, profilaktyka, fizjoprofilaktyka (jej rodzaje)

C2 Zapoznanie studenta z rodzajami czynników fizycznych zwiększających odporność i adaptację organizmu ze szczególnym uwzględnieniem aktywności, sprawności i wydolności fizycznej

C3 Zapoznanie studenta z umiejętnością przygotowania dyskusji i analizy oraz zajęć praktycznych z fizjoprofilaktyki zaburzeń rozwoju, chorób cywilizacyjnych, niepełnosprawności

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do ogólnych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 ma uporządkowaną wiedzę z edukacji zdrowotnej, profilaktyki i fizjoprofilaktyki (jej rodzajów) (C.W17.)

K_W11

UMIEJĘTNOŚCI

EU04 umie poprawiać kondycję, odporność i adaptację organizmu do wysiłku fizycznego (C.U5., C.U6.)

K_U06

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU08 posiada i demonstruje postawę promującą zdrowie poprzez aktywność fizyczną. Prowadzi samodzielnie zajęcia z fizjoprofilaktyki pierwotnej

K_K3

11. Treści programowe**Forma zajęć** – wykłady

W.1. Charakterystyka przedmiotu. Zakres treści, literatura, terminologia, kryteria zaliczenia przedmiotu

W.2. Geneza promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej i profilaktyki W.3. Rodzaje działań zdrowotnych (strategii) i ich specyfika W.4. Styl życia, zachowania zdrowotne, czynniki ryzyka zdrowia W.5. Aktywność fizyczna jako potrzeba zdrowotna. Funkcje AF na różnych etapach ontogenezy. W.6. Motoryczność, aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, wydolność fizyczna, umiejętności ruchowe, zachowania zdrowotne W.7. Kondycyjne zdolności motoryczne człowieka. Rodzaje ćwiczeń fizycznych w rozwoju, profilaktyce i terapii W.8. Koordynacyjne zdolności motoryczne człowieka. Rodzaje ćwiczeń fizycznych w rozwoju, profilaktyce i terapii W.9. Rodzaje i struktura programu zdrowotnego W.10. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego człowieka z uwzględnieniem ergonomii całonocnych czynności W.11. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym z uwzględnieniem zagrożeń rozwojowych W.12. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego osób dorosłych i starszych z uwzględnieniem zagrożeń zdrowotnych W.13. Pojęcie, rodzaje i wytyczne WHO, UE i krajowe w zakresie wdrażania prozdrowotnej aktywności fizycznej W.14. Przykładowe programy zdrowotne ze szczególnym uwzględnieniem fizjoprofilaktyki wybranych chorób cywilizacyjnych i niepełnosprawności W.15. Podsumowanie i zaliczenie wykładów
Forma zajęć – ćwiczenia
ĆW.1. Zapoznanie z tematyką zajęć, metodami i formami realizacji, piśmiennictwem i kryteriami zaliczenia. Podstawowa terminologia ĆW.2. Profilaktyka a fizjoprofilaktyka – specyfika, środki, metody, formy, miejsca ĆW.3. Systematyka ćwiczeń ruchowych i pozycji wyjściowych. ĆW.4. Ergonomia ruchu w codziennym życiu dziecka, adolescenta, dorosłego i starszego człowieka: chodzenie, siedzenie, wstawanie, dźwiganie, podnoszenie... ĆW.5. Struktura zajęć ruchowych fizjoprofilaktycznych o charakterze usprawniającym, na różnych etapach ontogenezy ĆW.6. Fizjoprofilaktyka chorób cywilizacyjnych, przeciwwskazania na przykładzie cukrzycy ĆW.7. Fizjoprofilaktyka chorób sercowo-naczyniowych ĆW.8. Dydaktyczne - Programy zdrowotne z fizjoprofilaktyki: nadwagi i otyłości, bólów pleców (kręgosłupa), chorób nietrzymania moczu, osteoporozy, upadków (zaburzeń równowagi) i innych prowadzonych przez studentów ĆW.9. Samodzielne prowadzenie części zajęć (rozgrzewki, cz. głównej, części końcowej – rozluźniająco-relaksacyjnej przez studentów ĆW.10. Samodzielne prowadzenie części zajęć (rozgrzewki, cz. głównej, części końcowej – rozluźniająco-relaksacyjnej przez studentów ĆW.11. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia AF aerobowe (aerobic, fitness), ćwiczeń oporowych, AF koordynacyjnej, AF oddechowej, AF rozciągającej, relaksacyjnej, ćwiczeń leczniczych: czynnych, biernych ĆW.12. Samodzielne prowadzenie wybranej AF przez studentów jako fizjoprofilaktyki ryzyka zdrowia ĆW.13. Prezentacja zajęć z AF plenerowej, zajęć rekreacyjnych, gier i zabaw ruchowych, zgadywanki terenowej ĆW.14. Prowadzenie fizjoprofilaktyki pierwotnej poprzez aktywność fizyczną (zajęć ruchowych) przez studentów ĆW.15. Podsumowanie i zaliczenie ćwiczeń
12. Narzędzia/metody dydaktyczne
1. Analiza literatury, aktów prawnych. Wykład, Dyskusja
2. Obserwacja i analiza prowadzonych zajęć

3. Pokaz i demonstracja ćwiczeń	
4. Konsultacje	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Konspekt zajęć	
2. Praktyczna realizacja zajęć ruchowych	
3. Obecność i aktywność na zajęciach	
4. Zaliczenie przedmiotu z oceną	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Grygorowicz M., Podhorecka M. (red.) Kompendium fizjoprofilaktyki, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu 2020	
2. Woynarowska B.(red. n.) Edukacja zdrowotna Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, PWN Warszawa 2017	
3. Rosławski A., Skolimowski T. Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, Wydanie VII, PZWL, Warszawa 2000	
Literatura uzupełniająca:	
1. Bator A., Kasprzyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii, AWF Kraków 2000	
2. Podolec P. (red.) Podręcznik Polskiego Forum Profilaktyki Tom 2, Medycyna Praktyczna Kraków, Wyd. I, 2010	
3. ORE Profilaktyka https://www.ore.edu.pl/2017/04/profilaktyka/	
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia wykładu jest:	
Obecność i aktywność na wykładach	
Warunki uzyskania zaliczenia ćwiczeń jest:	
Obecność na zajęciach	
Samodzielne przygotowanie konspektu ćwiczeń dla wybranej grupy czynników ryzyka zdrowia	
Demonstracja realizacji konspektów i prowadzenie zajęć ruchowych przez studentów w postaci prostych instruktaży oraz złożonych zajęć praktycznych dla wybranych grup czynników ryzyka zdrowia	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywają się w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem (informacja w gablocie oraz internecie)	

* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)