

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020**INFORMACJE OGÓLNE**

1. Nazwa przedmiotu kształcenia FIZJOPROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii						
3. Grupa treści kształcenia PODSTAWY FIZJOTERAPII						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów Jednolite studia magisterskie						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr 1-zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	15					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Zofia Kubińska, dr						

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne	Brak					
13. Cele przedmiotu						
C1	Zapoznanie studenta z pojęciami promocja zdrowia, edukacja zdrowia, profilaktyka, fizjoprofilaktyka					
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 pogadanki i zajęć praktycznych fizjoprofilaktyki zaburzeń rozwoju, chorób cywilizacyjnych					
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych***						
Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do ogólnych efektów uczenia się					
WIEDZA						
EU01 Student ma uporządkowaną wiedzę z edukacji zdrowotnej, profilaktyki i fizjoprofilaktyki (C.W17)	K_W11					
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 Student umie poprawiać kondycję, odporność i adaptację organizmu do wysiłku fizycznego (C.U5, C.U7, C.U17)	K_U6, K_U08, K_U07					
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						

EU03 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. Prowadzi samodzielnie zajęcia z fizjoprofilaktyki pierwotnej	K_K03
15. Treści programowe	
Forma zajęć – wykłady 1. Charakterystyka przedmiotu. Zakres treści, literatura, terminologia, kryteria zaliczenia przedmiotu 2. Geneza promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej i profilaktyki 3. Rodzaje działań zdrowotnych (strategii) i ich specyfika 4. Styl życia, zachowania zdrowotne, czynniki ryzyka zdrowia 5. Aktywność fizyczna jako potrzeba zdrowotna. Funkcje AF na różnych etapach ontogenezy. 6. Motoryczność, aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, wydolność fizyczna, umiejętności ruchowe, zachowania zdrowotne 7. Kondycyjne zdolności motoryczne człowieka. Rodzaje ćwiczeń fizycznych w rozwoju, profilaktyce i terapii 8. Koordynacyjne zdolności motoryczne człowieka. Rodzaje ćwiczeń fizycznych w rozwoju, profilaktyce i terapii 9. Rodzaje i struktura programu zdrowotnego 10. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego człowieka z uwzględnieniem ergonomii całonocnych czynności 11. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym z uwzględnieniem zagrożeń rozwojowych 12. Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego osób dorosłych i starszych z uwzględnieniem zagrożeń zdrowotnych 13. Pojęcie, rodzaje i wytyczne WHO, UE i krajowe w zakresie wdrażania prozdrowotnej aktywności fizycznej 14. Przykładowe programy zdrowotne ze szczególnym uwzględnieniem fizjoprofilaktyki wybranych chorób cywilizacyjnych 15. Zaliczenie pisemne wykładów Suma godzin 15	
Forma zajęć – ćwiczenia 1. Zapoznanie z tematyką zajęć, metodami i formami realizacji, piśmiennictwem i kryteriami zaliczenia. Podstawowa terminologia 2. Profilaktyka, a fizjoprofilaktyka – specyfika, środki, metody, formy, miejsca 3. Systematyka ćwiczeń ruchowych i pozycji wyjściowych. 4. Ergonomia ruchu w codziennym życiu dziecka, adolescenta, dorosłego i starszego człowieka: chodzenie, siedzenie, wstawanie, dźwiganie, podnoszenie... 5. Struktura zajęć ruchowych - fizjoprofilaktycznych o charakterze usprawniającym, na różnych etapach ontogenezy 6. Fizjoprofilaktyka chorób cywilizacyjnych, przeciwwskazania na przykładzie cukrzycy 7. Fizjoprofilaktyka chorób sercowo-naczyniowych 8. Dydaktyczne -. Programy zdrowotne z fizjoprofilaktyki: nadwagi i otyłości, bólów pleców (kręgosłupa), chorób nietrzymania moczu, osteoporozy, upadków (zaburzeń równowagi) i in. Prowadzone przez studentów 9. Samodzielne prowadzenie części zajęć (rozgrzewki, cz. głównej, części końcowej - rozluźniająco-relaksacyjnej przez studentów 10. Samodzielne prowadzenie części zajęć (rozgrzewki, cz. głównej, części końcowej - rozluźniająco-relaksacyjnej przez studentów	

11. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia AF aerobowe (aerobic, fitness), ćwiczeń oporowych, AF koordynacyjnej, AF oddechowej, AF rozciągającej, relaksacyjnej, ćwiczeń leczniczych: czynnych, biernych 12. Samodzielne prowadzenie wybranej AF przez studentów 13. Prezentacja zajęć z AF plenerowej, zajęć rekreacyjnych, gier i zabaw ruchowych, zgadywanki terenowej 14. Prowadzenie programów profilaktycznych (zajęć ruchowych) przez studentów 15. Zaliczenie semestru Suma godzin 15	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Analiza literatury	
2. Dyskusja	
3. Obserwacja i analiza prowadzonych zajęć	
4. Pokaz i demonstracja ćwiczeń	
5. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Konspekt zajęć	
F2. Praktyczna realizacja zajęć ruchowych	
F3. Obecność i aktywność na zajęciach	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	34
Przygotowanie się do zajęć	6
Przygotowanie konspektu zajęć	2
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	8
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Szymańska J. PROGRAMY PROFILAKTYCZNE Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki Ośrodek Rozwoju Edukacji Warszawa 2012 2. Woynarowska B. [2014] Edukacja zdrowotna, PWN, Podręcznik akademicki, Warszawa 3. Drabik J. [1997], Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWFIS Gdańsk. 5. Drabik J. [1997], Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWFIS Gdańsk. 6. Mazurek L. [1980], Gimnastyka podstawowa (słownictwo-systematyka) wyd. III. SiT Warszawa. 7. Osiński W. [2003], Antropomotoryka. AWF Poznań 8. Osiński W. (2013) Gerokinezyjologia, PZWL, Warszawa 9. Sierakowska M., Wrońska I. [2015] Edukacja zdrowotna w praktyce pielęgniarstwa, PZWL, Warszawa 10. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. [2003], Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 11. ORE [2017] Profilaktyka https://www.ore.edu.pl/2017/04/profilaktyka/ .	

12. Rostawski A., Skolimowski T. [2000] Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, Wydanie VII, PZWL, Warszawa.
Literatura uzupełniająca:
1. Bator A., Kasprzyk T. [2000], Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków. 2. Dyzmann-Sroka A., Piotrowski T. [2017], Programy zdrowotne Skuteczna profilaktyka zachorowań, PZWL, Warszawa.
20. Formy oceny - szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu jest: Obecność i aktywność na zajęciach, Aktywność na zajęciach, Próby samodzielnego prowadzenia fragmentów zajęć ruchowych, Prowadzenie całej jednostki zajęć ruchowych
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - 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)