

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023						
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 demonstrować 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.) 2020 Kompendium fizjoprofilaktyki, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu	
2. Woynarowska B.(red. n.) 2017 Edukacja zdrowotna Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, PWN Warszawa	
Literatura uzupełniająca:	
1. Kubińska Z., Zaworski K. Fizjoprofilaktyka jako potrzeba i świadczenie zdrowotne. Podstawy teoretyczne, Czasopismo Fizjoterapia Polska nr 2, s.58-68, 2018	
2. Szalewska D., Barć B., i in.,2019 Atlas ćwiczeń w wybranych chorobach układu krążenia i układu oddechowego Asteria Med. Wydawnictwo, Gdańsk	
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 Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. 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)