

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiot FIZJOPROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA / C

2. Wydział NAUK O ZDROWIU

3. Kierunek studiów FIZJOTERAPIA

4. Poziom kształcenia JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

5. Liczba punktów ECTS 2

6. Liczba godzin w semestrze

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

7. Język wykładowy Polski

8. Wykładowca Joanna Baj-Korpak, dr
Mateusz Rafałko, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

9. Wymagania wstępne

1. -

10. 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

11. 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 demonstrowa postawę promującą zdrowie poprzez aktywność fizyczną. Prowadzi samodzielnie zajęcia z fizjoprofilaktyki pierwotnej

K_K3

12. Treści programowe

Forma zajęć – wykłady

- Charakterystyka przedmiotu. Zakres treści, literatura, terminologia, kryteria zaliczenia przedmiotu.
- Geneza promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej i profilaktyki.
- Fizjoprofilaktyka – definicja, miejsce profilaktyki w ochronie zdrowia.

4. Rodzaje działań zdrowotnych (strategii) i ich specyfika.
5. Styl życia, zachowania zdrowotne, czynniki ryzyka zdrowia.
6. Aktywność fizyczna jako potrzeba zdrowotna. Funkcje AF na różnych etapach ontogenezy.
7. Prozdrowotna aktywność fizyczna - pojęcie, rodzaje, wytyczne WHO, UE i krajowe w zakresie wdrażania prozdrowotnej aktywności fizycznej.
8. Motoryczność, sprawność fizyczna, wydolność fizyczna, umiejętności ruchowe, zachowania zdrowotne
9. Kondycyjne i koordynacyjne zdolności motoryczne człowieka. Rodzaje ćwiczeń fizycznych w rozwoju, profilaktyce i terapii.
10. Rodzaje i struktura programu zdrowotnego. Projekty i programy promocji zdrowia
11. Przykładowe programy zdrowotne ze szczególnym uwzględnieniem fizjoprofilaktyki wybranych chorób cywilizacyjnych i niepełnosprawności.
12. Podsumowanie i zaliczenie wykładów.

Forma zajęć – zajęcia praktyczne

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:
 - a. nadwagi i otyłości, bólów pleców (kręgosłupa), chorób nietrzymania moczu, osteoporozy, upadków (zaburzeń równowagi) i innych prowadzonych 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 jako fizjoprofilaktyki ryzyka zdrowia
13. Prezentacja zajęć z AF plenerowej, zajęć rekreacyjnych, gier i zabaw ruchowych, zgadywanki terenowej
14. Prowadzenie fizjoprofilaktyki pierwotnej poprzez aktywność fizyczną (zajęć ruchowych) przez studentów
15. Podsumowanie i zaliczenie ćwiczeń

13. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Analiza literatury, aktów prawnych. Wykład, dyskusja
2. Obserwacja i analiza prowadzonych zajęć
3. Pokaz i demonstracja ćwiczeń
4. Konsultacje

14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Konspekt zajęć
2. Praktyczna realizacja zajęć ruchowych
3. Obecność i aktywność na zajęciach
4. Kolokwium pisemne (test) – zaliczenie końcowe

15. 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
16. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Woynarowska B. (2014) Edukacja zdrowotna, PWN, Podręcznik akademicki, Warszawa	
2. Grygorowicz M., Podhorecka M. (red.), (2020), Kompendium fizjoprofilaktyki, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu	
3. Rosławski 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. Szymańska J. (2012), PROGRAMY PROFILAKTYCZNE Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa (e-book)	
3. ORE (2017) Profilaktyka https://www.ore.edu.pl/2017/04/profilaktyka/	
17. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia wykładu jest: Obecność i aktywność na wykładach. Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium końcowego w formie testu. Czas trwania 45 min, 40 pytań jednokrotnego wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 61% maksymalnej liczby punktów. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 40 pkt. Skala ocen: 0 – 24 pkt - niedostateczny (2,0) 25 – 28 pkt - dostateczny (3,0) 29 – 31 pkt - dostateczny plus (3,5) 32 – 35 pkt - dobry (4,0) 36 – 38 pkt - dobry plus (4,5) 39 – 40 pkt - bardzo dobry (5,0) Nieusprawiedliwiona nieobecność podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć przedmiot w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego.</p> <p>Warunki uzyskania zaliczenia zajęć praktycznych jest: Obecność i aktywność na zajęciach Samodzielne przygotowanie konspektu ćwiczeń dla wybranej grupy chorych Demonstracja realizacji konspektów i prowadzenie zajęć ruchowych przez studentów w postaci prostych instruktaży oraz złożonych zajęć praktycznych dla wybranych grup chorych</p>	
18. 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 im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	

* - 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 2021 r. poz. 755 t.j.)