

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

### 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 Joanna Baj-Korpak, 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 demonstrowa 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

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

2. Praktyczna realizacja zajęć ruchowych	
3. Obecność i aktywność na zajęciach	
4. Kolokwium pisemne (test) – zaliczenie końcowe	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34
2. Nakład pracy studenta	16
suma	50
liczba punktów ECTS	2
<b>15. Literatura</b>	
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. Roślowski 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 <a href="https://www.ore.edu.pl/2017/04/profilaktyka/">https://www.ore.edu.pl/2017/04/profilaktyka/</a>	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<p><b>Warunki uzyskania zaliczenia wykładu jest:</b>  Obecność i aktywność na wykładach. Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium końcowego w formie testu. Czas trwania 45 min, 30 pytań jednokrotnego wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 51% maksymalnej liczby punktów.  Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 30 pkt.  Skala ocen:  0 – 15 pkt - niedostateczny (2,0)  16 – 17 pkt - dostateczny (3,0)  18 – 20 pkt - dostateczny plus (3,5)  21 - 23 pkt - dobry (4,0)  24 – 26 pkt - dobry plus (4,5)  27 - 30 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><b>Warunki uzyskania zaliczenia ćwiczeń jest:</b>  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>	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Bialskiej 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.)