



## Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2023/2024
<b>Wydział</b>	Wydział Lekarsko Stomatologiczny
<b>Kierunek studiów</b>	Fizjoterapia
<b>Dyscyplina wiodąca</b>	Nauki o zdrowiu
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Poziom kształcenia</b>	Jednolite magisterskie
<b>Forma studiów</b>	Studia stacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b>	Obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b>	Zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>	Zakład Rehabilitacji, Wydział Lekarsko-Stomatologiczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920 e-mail: zakladrehabilitacji@wum.edu.pl

<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	dr hab. n. o zdr. Anna Hadamus, anna.hadamus@wum.edu.pl
<b>Koordynator przedmiotu</b>	Dr hab. Dariusz Boguszewski, dboguszewski@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	Dr hab. Dariusz Boguszewski, dboguszewski@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Dr Andrzej Ochal, Prof. WUM Dr hab. n .med. Dariusz Białoszewski Mgr Krystyna Kasperska Mgr Emilia Wołyniec, Mgr Agata Szymańska, Dr Anna Obszyńska-Litwiniec

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok drugi, semestr trzeci	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1.6
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)		3	
seminarium (S)		10	
ćwiczenia (C)		15	
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		13	

## 3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Przygotowanie studentów do organizacji zajęć, doboru treści i prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w różnych grupach wiekowych. Nauczanie studentów różnych form aktywności ruchowej.
----	--

C2	<p>Poprawa bądź utrzymywanie sprawności fizycznej studentów.</p> <p><i>Wiedza:</i> Student zna terminologię gimnastyczną. Potrafi określić cele i zadania konkretnych części zajęć ruchowych. Zna teoretyczne podstawy techniki wykonywania konkretnych zadań ruchowych.</p> <p><i>Umiejętności:</i> Potrafi pokazać prawidłową technikę wykonywania konkretnych zadań ruchowych.</p> <p><i>Kompetencje:</i> Na podstawie posiadanej wiedzy, umiejętności potrafi przeprowadzić grupowe zajęcia z konkretnych ćwiczeń ruchowych.</p>
----	--

**4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓLWE EFEKTY UCZENIA SIĘ** (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)	Efekty w zakresie
---	-------------------

**Wiedzy – Absolwent\* zna i rozumie:**

C.W6.	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
C.W11.	zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;
C.W17.	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

C.U5.	konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń;
C.U6.	dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;

\*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

**5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

**Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:**

W1	
----	--

W2	
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
U1	
U2	
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
K1	nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;
K2	wykonywania zawodu, będąc świadomym roli, jaką fizjoterapeuta pełni na rzecz społeczeństwa, w tym społeczności lokalnej;
K3	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;
K4	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;
K5	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;
K6	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;
K7	wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;
K8	formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;
K9	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób;

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
wykłady	<p>Wykłady mają charakter obowiązkowy, mogą być realizowane w formie tradycyjnej lub w systemie e-learningu, na platformie MS Teams, w trybie synchronicznym</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teoretyczne fizjoprofilaktyki.</li> <li>2. Prewencja uszkodzeń ciała w sporcie.</li> <li>3. Testy sprawności fizycznej i testy funkcjonalne.</li> </ol>	<b>C.W17.</b>
seminarium	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Profilaktyka upadków – Test Podatności na Uszkodzenia Ciała Podczas Upadków.</li> <li>2. Test Functional Movement Screen i Y-Balance.</li> <li>3. Kolokwium teoretyczne.</li> </ol> <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	<b>C.W17.</b>

ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zajęcia organizacyjne. Cele i zadania fizjoprofilaktyki.</li> <li>2. Indeks Zuchory.</li> <li>3. Testy funkcjonalne (testy: CMSST, flamingo, rotacyjny).</li> <li>4. Ocena budowy i składu ciała (metoda Heath-Carter).</li> <li>5. Ćwiczenia koordynacyjne – profilaktyka chorób układu nerwowego.</li> <li>6. Ćwiczenia kalisteniczne i wydolnościowe – profilaktyka chorób układu krążenia.</li> <li>7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, oddechowe i rozciągające – profilaktyka bólów kręgosłupa.</li> <li>8. Ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych przyborów.</li> <li>9. Emisja głosu.</li> </ol> <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	<p style="text-align: center;"><b>C.W6,C.W11, C.U5,C.U6,C.U7. K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9</b></p>
-----------	--	--

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A., Molik B. (red.): Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Warszawa 2015.
2. Sozański H, Sadowski J, Czerwiński J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I i II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2015.

### Uzupełniająca

1. Kasperska K, Smolis-Bąk E, Boguszewski D, Wołyniec E, Białoszewski D. Metodyka nauczania ruchu (usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych). Skrypt dla studentów fizjoterapii. WUM, Warszawa 2017.
2. Kosmol A, Molik B, Morgulec-Adamowicz N. Sport niepełnosprawnych dla fizjoterapeutów i terapeutów zajęciowych. Teoria, praktyka, metodyka. Warszawa 2020.
3. Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. (red.): Sportowe formy aktywności osób niepełnosprawnych i starszych. Warszawa 2011.
4. Nowak Z., Kucio J.: Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych. Dlaczego? Jak? Katowice 2011.

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
<p>C.U5,C.U6,C.U7</p> <p>C.W6, C.W11, C.W17</p> <p>K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach. Wykonanie zleconych zadań (testy funkcjonalne, przygotowanie i prowadzenie zestawu ćwiczeń).</li> <li>2. Pisemne kolokwium z całego semestru.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i seminariach</li> <li>2. Uzyskanie oceny pozytywnej z kolokwium – min. 51% punktów</li> </ol>

## **9. INFORMACJE DODATKOWE**

Kolokwium semestralne – pisemne, próg zaliczeń 51%. Skala ocen jest zmienna i zależy od wyników kolokwium.

Terminy kolokwium:

- 1 termin zwykły,
- 2 termin poprawkowy,
- 3 termin komisyjny.

Informacje na temat SKN Fizjoterapii działającego przy Zakładzie Rehabilitacji dostępne są na stronie  
<https://csr.wum.edu.pl/pl/zaklad-rehabilitacji-wydzialu-medycznego/skn-fizjoterapii>

### **UWAGA**

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów  
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich