



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	PW:Profilaktyka uszkodzeń ciała z elementami treningu zdrowotnego cz.I				
Kod zajęć	F-j2-5,12a.22-23				
Status zajęć	Do wyboru (prowadzony w języku angielskim)				
Wydział / Instytut	Instytut Zdrowia				
Kierunek studiów	fizjoterapia				
Moduł specjalizacyjny	-----				
Specjalizacja	-----				
Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	---	---	---
	2	3	---	---	---
	2	4	---	---	---
	3	5	5.0	20.0	1.0
	Suma		5.0	20.0	1.0
Poziom studiów	jednolite studia magisterskie				
Profil	Praktyczny				
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Bartłomiej Gąsienica-Walczak				
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Wiedza z zakresu anatomii, kinezylogii, metodyki nauczania ruchu, kształcenia ruchowego.				
Założenia i cele zajęć	C1. Wiedza oraz umiejętności z zakresu diagnozowania zdrowia pozytywnego i zdolności przetrwania, C2. Umiejętność pomiaru i dokumentowania wysiłku fizycznego osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych.				

Prowadzący zajęcia	dr Bartłomiej Gąsienica-Walczak
Egzaminator/ Zaliczający	dr Bartłomiej Gąsienica-Walczak

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta			
	Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 25.0		godz.: 0.0	
Udział w wykładach (godz.)	5		0	
Udział w: ćwiczenia (godz.)	20		0	
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	0		0	
Udział w egzaminie (godz.)	0		0	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 5.0		godz.: 0.0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	0		0	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	0		0	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	0		0	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5		0	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 30.0	ECTS: 1.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 25	ECTS: 0.8	godz.: 0	ECTS: 0

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	Student zna i rozumie zasady doboru środków, form i metod profilaktyki uszkodzeń ciała i w elementach treningu zdrowotnego w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta.	C.W5.	P7S_WG	test standaryzowany, (W)
Umiejętności: student potrafi				
U1	Student potrafi zdiagnozować umiejętności z zakresu diagnozowania zdrowia pozytywnego i zdolności przetrwania oraz zmierzyć i udokumentować wysiłek fizyczny osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych	A.U13.	P7S_UW_01, P7S_UW_02	test umiejętności wykonania zadania, (U)
Kompetencje społeczne: student jest gotów do				

K1	Student jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia.	K_K03	P7S_KO_01, P7S_KO_02, P7S_KR	obserwacja zachowania studenta podczas zajęć; (K)
----	---	-------	------------------------------	---

Formy i metody kształcenia

Wykład informacyjny, wykład problemowy, ćwiczenia, dyskusja, warsztaty samokształcenie.

Treści programowe

Wykłady

Kryteria zaliczenia przedmiotu; ustalenia terminologiczne (zdrowie pozytywne, zdrowie negatywne, wskaźniki zdrowia pozytywnego, trening zdrowotny, mikrocykl, mezocykl, cykl wieloletni); misja i cele treningu zdrowotnego (różnorodność koncepcji); komplementarny trening zdrowotny – przesłanki, założenia, misja; bezpieczeństwo motoryczne, wysiłkowe, żywieniowe w różnych okresach ontogenezy, w różnym środowisku działania i różnym stanie zdrowia pacjenta. 1 h

Metody pomiaru zdrowia pozytywnego; metodologiczne kryteria tworzenia mierników zdrowia pozytywnego i zdolności przetrwania szacownych kwestionariuszem SPHSA; interpretacja biologicznych, mentalnych, społecznych i prakseologicznych skutków działań promujących zdrowie. 1h

Główne przesłanki podziału i identyfikacji wysiłku fizycznego; ogólny podział wysiłków fizycznych dla potrzeb treningu zdrowotnego i sportu; kryteria identyfikacji wysiłku fizycznego – bezpieczeństwo wysiłkowe; uniwersalny sposób pomiaru i dokumentowania obciążenia organizmu wysiłkiem fizycznym; alternatywne sposoby pomiaru i rejestrowania obciążenia organizmu wysiłkiem fizycznym. 1h

Ogólne zasady programowania ćwiczeń zdrowotnych; programy i metody dozowania wysiłku fizycznego w treningu zdrowotnym; tradycyjne metody i formy treningu fizycznego; optymalne w relacji do wieku, stanu zdrowia i czynników środowiska zewnętrznego (miękkie podłoże) metody, formy i środki treningu zdrowotnego; metody pomiaru zdolności działania precyzyjnego przed i podczas wysiłku fizycznego. 2h

Ćwiczenia

ćwiczenia

Profil poczucia wskaźników zdrowia pozytywnego i zdolności przetrwania – kwestionariusz SPHSA (ocena subiektywna); palpacyjny sposób pomiaru tętna wysiłkowego i spoczynkowego podczas treningu zdrowotnego. 5h

Pomiar wskaźników zdrowia somatycznego i zdolności przerwania – kwestionariusz SPHSA (profil zweryfikowany empirycznie); wykorzystanie testów nieaparaturowych i quasi- aparaturowych. 5h

Pomiar i dokumentowanie wysiłku fizycznego ciągłego o zmiennej intensywności. 5h

Zastosowanie testów nieaparaturowych i quasi-aparaturowych w diagnozowaniu zdolności użycia siły mięśniowej o zadanej wielkości względnej. 5h

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta	Na ocenę 3. Student zda testy sprawnościowe w sposób dostateczny, odda protokoły obciążenia wysiłkiem i zda test (40% oceny stanowi ocena z ćwiczeń 60% ocena z testu) Na ocenę 4. Student zda testy sprawnościowe w sposób dobry, odda protokoły obciążenia wysiłkiem (wykonane poprawnie i estetycznie) i zda test (40% oceny stanowi ocena z ćwiczeń 60% ocena z testu) Na ocenę 5. Student zda testy sprawnościowe w sposób bardzo dobry, odda protokoły obciążenia wysiłkiem (wykonane poprawnie i estetycznie) i zda test (40% oceny stanowi ocena z ćwiczeń 60% ocena z testu)
---	---

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie z oceną
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	Zasady dopuszczenia do egzaminu/zaliczenia: 1. uzyskanie zaliczenia z prac zaliczeniowych 2. uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń - obecności 3. złożenie dokumentacji z samokształcenia 4. spełnienie wszystkich dodatkowych wymagań, które określi koordynator przedmiotu. 1. W każdym semestrze dopuszcza się 1 nieobecność nieusprawiedliwioną studentki (wypadek losowy) Pozostałe nieobecności muszą zostać odrobione. 2. Decyzja o odrobieniu zajęć zależy od prowadzącego zajęcia uwzględniając: a) odrabianie nie może odbywać się w planowym dniu zajęć, b) odrabianie nie może odbywać się w ostatnim tygodniu zajęć (w tygodniu zaliczeniowym), 3. Nieobecności z powodu choroby udokumentowane zwolnieniem lekarskim nie muszą być odrabiane. Zaliczenie z oceną (test). Student dopuszczony do zaliczenia po zdaniu testów sprawnościowych, sprawdzianu ustnego, przygotowaniu i opracowaniu protokołu obciążenia organizmu wysiłkiem fizycznym

Wykaz zalecanego piśmiennictwa
Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja	
	Jaskólski E, Kalina RM (2003) Metoda pomiaru obciążenia treningowego. Fizjoterapia; 11(3):57-61
	Kalina RM, Barczyński BJ (2010) EKO-AGRO-FITNESS© original author continuous program of healthoriented and ecological education in the family, among friends or individually implemented – the premises and assumptions. Arch Budo; 6(4):179-184
3	Kalina RM (2012) Applying non-apparatus and quasi-apparatus tests in a widely understood concept of health promotion – an example of flexibility measurement and assessment. Arch Budo; 8(3):125-132
4	Kalina RM, Barczyński BJ Jagiełło W i wsp. (2008) Teaching of safe falling as most effective element of personal injury prevention in people regardless of gender, age and type of body build - the use of advanced information technologies to monitor the effects of education. Arch Budo; 4(4):82-90.
5	Kalina RM (2012) The profile of Sense of Positive Health and Survival Abilities indices (subjective assessment) as a diagnostic tool used in health-related training. Arch Budo; 8(3):179-188

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja	
1	Klukowski K (red.) (2012) Medycyna sportowa. Część druga. Biblioteka Medical

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych	nie dotyczy
---	-------------