



## Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

### Informacje ogólne

<b>Nazwa zajęć</b>	Teoria i metodyka bezpiecznego upadania cz. II
<b>Kod zajęć</b>	F-j2-6,7a.22-23
<b>Status zajęć</b>	Do wyboru
<b>Wydział / Instytut</b>	Instytut Zdrowia
<b>Kierunek studiów</b>	fizjoterapia
<b>Moduł specjalizacyjny</b>	-----
<b>Specjalizacja</b>	-----

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	---	---	---
	3	6	5.0	20.0	1.0
	<b>Suma</b>		<b>5.0</b>	<b>20.0</b>	<b>1.0</b>

<b>Poziom studiów</b>	jednolite studia magisterskie
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Osoba odpowiedzialna za program zajęć</b>	dr Bartłomiej Gąsienica-Walczak
<b>Wymagania (Kompetencje wstępne)</b>	Wiedza z zakresu anatomii, kinezylogii, metodyki nauczania ruchu, kształcenia ruchowego. Znajomość zagadnień z I części przedmiotu.
<b>Założenia i cele zajęć</b>	Wiedza oraz kompetencje motoryczne i metodyczne z zakresu bezpiecznego upadania (BU) osób w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności fizycznej, z różnymi dysfunkcjami fizycznymi.

<b>Prowadzący zajęcia</b>	dr Bartłomiej Gąsienica-Walczak
<b>Egzaminator/ Zaliczający</b>	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	
<b>Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:</b>	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	
<b>Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:</b>	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	
<b>Suma</b> (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
<b>Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>	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 technik upadania w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta	C.W5.	P7S_WG	test standaryzowany, (W)
Umiejętności: student potrafi				
U1	Student potrafi oceniać umiejętność bezpiecznego upadania oraz podatność na uszkodzenia ciała podczas upadku w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych i grup ryzyka upadku	A.U13.	P7S_UW_01, P7S_UW_02	test umiejętności wykonania zadania, (U)
Kompetencje społeczne: student jest gotów do				
				obserwacja

K1	Student jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, prezentowania wszystkich ćwiczeń i technik bezpiecznego upadania.	K_K03	P7S_KO_01, P7S_KO_02, P7S_KR	zachowania studenta podczas zajęć; (K)
----	---	-------	------------------------------	--

## Formy i metody kształcenia

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

## Treści programowe

### Wykłady

Metody diagnozowania podatności na uszkodzenia ciała podczas upadku (PUCPU). (1h) Metody oceny kompetencji motorycznych z zakresu BU (1h). Sposoby i metody profilaktyki uszkodzeń ciała związanych z upadkami i zderzeniami (1h). Pomiar i dokumentowanie wysiłku fizycznego ze szczegółowym uwzględnieniem zakresu i treści ćwiczeń podczas nauczania technik BU (2h).

### Ćwiczenia

ćwiczenia

Nauczanie i doskonalenie umiejętności dokumentowania obciążenia wysiłkiem fizycznym podczas ćwiczeń (2h). Nauczanie i doskonalenie upadku w tył z przewrotem przez bark (6h). Nauczanie i doskonalenie upadku na boki (6h). Nauczanie upadku w przód 4h). Weryfikacja umiejętności upadania za pomocą zmodyfikowanego testu bezpiecznego upadania. (2h)

## Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

<b>Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta</b>	<p>1. Kryteria testu: w związku z par. 14 ust. 1 regulaminu studiów, który obowiązuje od 1 października 2019 r. w Uczelni przy weryfikacji efektów uczenia się stosuje się następującą skalę Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta ocen: 1) od 90% bardzo dobry (5,0); 2) od 80% dobry plus (4,5); 3) od 70% dobry (4,0); 4) od 60% dostateczny plus (3,5); 5) od 50% dostateczny (3,0); 6) poniżej 50% niedostateczny (2,0). 2. Kryteria oceny umiejętności: 5,0 - zadanie wykonane samodzielnie, zgodnie z zasadami, zapewniające wysoką jakość pomocy. 4,0 - zadanie wykonane z niewielkim ukierunkowaniem nauczyciela, poprawnie, zgodnie z zasadami i wytycznymi. 3,0 - wykonanie zadania wymagało ukierunkowania i pomocy nauczyciela, wykonane zgodnie z wytycznymi. 2,0 - brak samodzielności w działaniu, mimo ukierunkowania i pomocy nauczyciela, wykonanie niezgodne z wytycznymi. 3. Kryteria do oceny kompetencji społecznych; Suma - Punktacja nauczyciela 0-3 pkt. i punktacja studenta 0-3 pkt. Punktacja: 3 pkt. – bardzo dobry, uzyskuje student, który zawsze przestrzega kompetencje społeczne i charakteryzuje się wysokim poziomem kompetencji społecznych 2 pkt. – dobry, uzyskuje student, który czasami przestrzega kompetencji społecznych 1 pkt. – dostateczny, uzyskuje student, który nie często przestrzega kompetencji społecznych 0 pkt. – uzyskuje student, który nigdy nie przestrzega kompetencji społecznych Jeśli student z jakiegokolwiek kompetencji uzyska 0 punktów otrzymuje ocenę niedostateczną i nie może uzyskać zaliczenia z zajęć praktycznych. Nie osiągnął założonego efektu (ocena 2.0) Student posiada znaczące braki w wiedzy przewidzianej w treściach programowych przedmiotu. W ocenie wiedzy według skali 100 punktowej odpowiada to liczbie punktów poniżej 50. Osiągnął w stopniu dostatecznym (ocena 3.0) Student zna podstawowe pojęcia i metody przewidziane programem, wykazuje pewne braki w wiedzy przewidzianej w treściach programowych przedmiotu. W ocenie wiedzy według skali 100 punktowej odpowiada to liczbie punktów od 50. Osiągnął w stopniu dostatecznym (ocena 3.5) Student zna więcej niż podstawowe pojęcia i metody przewidziane programem, wykazuje pewne braki w wiedzy przewidzianej w treściach programowych przedmiotu. W ocenie wiedzy według skali 100 punktowej odpowiada to liczbie punktów od 60. Osiągnął w stopniu dobrym (ocena 4.0) Student zna większość pojęć i metod badawczych, wykazuje niewielkie braki wiedzy przewidzianej w treściach programowych przedmiotu. W ocenie wiedzy według skali 100 punktowej odpowiada to liczbie punktów od 70. Osiągnął w stopniu bardzo dobrym (ocena 4.5) Student zna wszystkie pojęcia i metody analizy przewidziane programem. Wykazuje ewentualnie nieistotne braki wiedzy przewidzianej w treściach programowych przedmiotu. W ocenie wiedzy według skali 100 punktowej odpowiada to liczbie punktów od 80. Osiągnął w stopniu celującym (ocena 5.0) Student zna bardzo dobrze problematykę przedmiotu, wykazuje dogłębną znajomość problemów z zakresu statystyki pracy od strony teoretycznej i empirycznej. W ocenie wiedzy według skali 100 punktowej odpowiada to liczbie punktów od 90.</p>
---	--

## Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

<b>Forma weryfikacji osiągnięć studenta</b>	Egzamin
	<p>Zasady dopuszczenia do egzaminu/zaliczenia: 1. uzyskanie zaliczenia z prac zaliczeniowych 2.</p> <p>uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń - obecności 3. złożenie dokumentacji z samokształcenia 4.</p> <p>spełnienie wszystkich dodatkowych wymagań, które określi koordynator przedmiotu.</p> <p>W każdym semestrze dopuszcza się 1 nieobecność nieusprawiedliwioną studenta (wypadek</p>

<p><b>Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)</b></p>	<p>losowy) Pozostałe nieobecności muszą zostać odrobione. Decyzja o odrobieniu zajęć zależy od</p> <p>prowadzącego zajęcia uwzględniając: a) odrabianie nie może odbywać się w planowym dniu zajęć,</p> <p>b) odrabianie nie może odbywać się w ostatnim tygodniu zajęć (w tygodniu zaliczeniowym), 3.</p> <p>Nieobecności z powodu choroby udokumentowane zwolnieniem lekarskim nie muszą być</p> <p>odrabiane.</p> <p>Zaliczenie z oceną (test wiedzy). Student dopuszczony do zaliczenia po zdaniu testów</p> <p>sprawnościowych, sprawdzianu ustnego, przygotowaniu i opracowaniu protokołu obciążenia</p> <p>organizmu wysiłkiem fizycznym.</p>
---	--

#### Wykaz zalecanego piśmiennictwa

##### Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja	
1	Kalina RM, Barczyński BJ, Klukowski K i wsp. (2011) The method to evaluate the susceptibility to injuries during the fall – validation procedure of the specific motor test Arch Budo; 7(4):201-215.
2	Kalina RM (2009) Miękkie lądowanie. Medical Tribune; 13:28-29
3	Kalina RM, Kruszewski A, Jagiełło W i wsp. (2003) Propedeutyka sportów walki – podstawy judo.
	Wydawnictwa AWF. Warszawa Kalina RM, Barczyński BJ Jagiełło W i wsp. (2008) Teaching of safe falling as most effective element of personal injury prevention
4	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	Kubacki R., Bołociuch M, Rauk-Kubacka A.: Teacher Ball Ukemi Metody i narzędzia modelowania sposobów nauczania bezpiecznego upadania. AD REM 2020

##### Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja	
1	Gąsienica-Walczak B, Barczyński BJ, Kalina RM i wsp. (2010) The effectiveness of two methods of teaching safe falls to physiotherapy students. Arch Budo; 6(2):63-71.

#### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

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