

KARTA MODUŁU 2022/2023

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|---|
| COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ | | | | | | | |
| Kierunek studiów: | Fizjoterapia | | | | | | |
| Poziom studiów: | Jednolite studia magisterskie | | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Trening zdrowotny | | | | | | |
| Rodzaj modułu: | Obowiązkowy | | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski | | | | | | |
| Rok studiów: | 2 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | | |
| Semestr: | 3 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | 2 | 20 | - | 20 | - | - | - |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie na ocenę | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Podstawowa znajomość anatomii, biochemii i fizjologii. | | | | | | |
| II. CELE KSZTAŁCENIA | | | | | | | |
| Cele kształcenia: | | | | | | | |
| <p>Cel 1: Zdobycie przez studentów wiedzy o zasadach programowania i planowania treningu zdrowotnego, zalecanych środkach, formach, metodach treningowych oraz podstawowych parametrach obciążeń treningu zdrowotnego.</p> <p>Cel 2: Student potrafi samodzielnie zaprojektować i planować trening zdrowotny dostosowany do indywidualnych potrzeb odbiorcy.</p> <p>Cel 3: Przygotowanie studenta do przyjęcia roli lidera w zakresie propagowania treningu zdrowotnego.</p> | | | | | | | |
| III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW | | | | | | | |
| Efekt | Student, który zaliczył moduł w zakresie: | | | | | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji |
| wiedzy: | | | | | | | |
| 1 | zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką | | | | | C.W17. | Kolokwium |
| 2 | zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz rolę fizjoterapeuty w propagowaniu zdrowego stylu życia | | | | | F.W14. | Kolokwium |
| 3 | zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zależności psychosomatycznych i metod z zakresu budowania świadomości ciała | | | | | F.W15. | Kolokwium |
| umiejętności: | | | | | | | |
| 1 | potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń | | | | | C.U7. | Scenariusz treningu Sprawdzian praktyczny Obserwacja zachowań |

| | | | |
|---|---|--------|--------------------------------------|
| 2 | potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej | C.U17. | Projekt Obserwacja zachowań |
| kompetencji społecznych: | | | |
| 1 | jest gotów do 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 | K03. | Obserwacja Aktywność na zajęciach |
| 2 | jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych | K05. | Obserwacja |
| 3 | jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób | K09. | Obserwacja |
| IV. TREŚCI PROGRAMOWE | | | |
| Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację) | | | |
| Wykład | | | |
| | Tematyka zajęć | | Liczba godzin S |
| Wykład 1 | Zapoznanie z celami i treściami merytorycznymi przedmiotu – przedstawienie zasad i warunków uczestniczenia w zajęciach oraz uzyskania zaliczenia z ich zakresu. Holistyczna koncepcja zdrowia a współczesny trening zdrowotny. Narodowy program zdrowia, założenia. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia. | | 2 |
| Wykład 2 | Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – zagadnienia podstawowe. Zapoznanie z zasadami programowania i planowania treningu | | 2 |
| Wykład 3 | Zapoznanie z podstawowymi koncepcjami treningu zdrowotnego oraz wytycznymi do konstruowania projektu treningu zdrowotnego według indywidualnych potrzeb. Etapy treningu zdrowotnego w procesie jego kreowania i realizacji. Szczegółowa analiza zalecanych metod oraz podstawowych parametrów obciążeń w treningu zdrowotnym. Analiza koncepcji Health-related fitness. Trening zdrowotny a trening sportowy. | | 4 |
| Wykład 4 | Diagnostyka sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Struktura i specyfika jednostki treningowej | | 1 |
| Wykład 5 | Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adiustacyjne po wysiłku fizycznym – fizjologiczne i biochemiczne. Zmiany psychospołeczne. Marsz rekreacyjny, bieg-jogging, jazda na rowerze i pływanie rekreacyjne jako podstawowe formy treningu wytrzymałościowego, wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego | | 2 |
| Wykład 6 | Ćwiczenia siłowe jako jedna z form treningu wzmacniającego wykorzystywana w programowaniu treningu zdrowotnego. Joga, pilates, zdrowy kręgosłup oraz stretching jako zalecane formy kształtowania wytrzymałości siłowej oraz mobilności i/lub gibkości wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego | | 2 |
| Wykład 7 | Trening zdrowotny w wybranych chorobach (aktywność fizyczna a choroba niedokrwienna serca (ChNS) aktywność fizyczna a otyłość, aktywność fizyczna a cukrzyca). Trening zdrowotny osób w starszym wieku i osób niepełnosprawnych | | 3 |
| Wykład 8 | Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego. | | 2 |
| Wykład 9 | Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia). Uważność i jej funkcje. | | 1 |
| Wykład 10 | Kolokwium końcowe. | | 1 |
| Ćwiczenia | | | |
| Kod | Tematyka zajęć | | Liczba godzin S |
| Ćwiczenie 1 | Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – w środowisku przyrodniczym. | | 4 |
| Ćwiczenie 2 | Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – „pod dachem”. | | 4 |

| | | |
|-------------|--|---|
| Ćwiczenie 3 | Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym. | 1 |
| Ćwiczenie 4 | Planowanie scenariusza zajęć przygotowujących do treningu zdrowotnego. Metody prowadzenia dziennika treningowego. | 2 |
| Ćwiczenie 5 | Realizacja fragmentów scenariusza zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziom wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań. | 5 |
| Ćwiczenie 6 | Programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia | 4 |

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład informacyjny
- Wykład konwersatoryjny
- Prezentacje multimedialne
- Filmy edukacyjne i poglądowe
- Pokaz
- Ćwiczenia praktyczne
- Dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt sportowo-rekreacyjny
- Przybory rekreacyjno-sportowe
- Infrastruktura rekreacyjno - sportowa (sala fitness, tereny zielone itp.)

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej:

- Kolokwium
- Scenariusz/Projekt treningu
- Sprawdzian praktyczny
- Aktywność na zajęciach
- Obserwacja zachowań

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca***:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta |
|---|---------------------|
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | |
| Udział w wykładach | 20 |
| Udział w innych formach zajęć | 20 |
| Inne (-) | - |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | |
| Przygotowanie do wykładu | 5 |
| Przygotowanie do innych form zajęć | - |
| Przygotowanie do egzaminu | - |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć | 5 |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) | - |
| Łączna liczba godzin | 50 |
| Punkty ECTS za moduł | 2 |
| VIII. ZALECANA LITERATURA | |
| Literatura podstawowa: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Rekreacyjna aktywność fizyczna. Cholewa J., Kuński M. (red.) Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydawnictwo Akademii Wychowania 2014 2. Stawiarska P. Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń : profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka, Warszawa Difin, 2019 3. Kuński H. , Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. AWF Medsportpess, Warszawa 2003, s. 41-55. | |
| Literatura uzupełniająca: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lisowska K., Koncepcja (nie)współczesnego treningu zdrowotnego osób dorosłych w ujęciu integralnym [w:] Zdrowie – ujęcie wielowymiarowe, Chmielewski J. i inni (red.), Wyd. Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy, 2016, s. 51-60. 2. Gruszkowska M. Aktywność fizyczna i psychika : korzyści i zagrożenia Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2013 3. Zdziarski M. Seniorze, trzymaj formę! 2 : aktywność fizyczna osób starszych, Kraków: Instytut Łukasiewicza 2016 4. Szabuniewicz S., Orlikowska A., Niestuchowski W., Ćwiczenia usprawniające kręgosłup – poradnik, Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2011.. 5. Literatura i artykuły związane z tematyką przedmiotu 6. Strony WWW i filmy szkoleniowe/instruktażowe/poglądowe - związane z tematyką przedmiotu (<i>m.in. wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia</i>) | |