KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Kinezyterapia						
Rodzaj modułu:	Podstawy fizjoterapii						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	2	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**					
Semestr:	3	Wykład	Zajęcia praktyczne	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	15	40	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Anatomia, fizjoterapia ogólna, kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu.						

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Opanowanie praktycznych umiejętności wykonywania zabiegów kinezyterapeutycznych w procesie profilaktyki, leczenia i rehabilitacji. **Cel 2:** Opanowanie wiedzy na temat zabiegów kinezyterapeutycznych stosowanych w procesie profilaktyki, leczenia i rehabilitacji.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH		
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
	wiedzy:	
C.W5.	zna i rozumie zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;	K3F_W07 K3F_W11
C.W6.	zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	K3F_W09
C.W7.	zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii;	K3F_W07 K3F_W09
C.W8.	zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii;	K3F_W06
	umiejętności:	
C.U3.	potrafi dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu;	K3F_U01
C.U7.	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	K3F_U08
C.U8.	potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu kinezyterapii;	K3F_U01 K3F_U03
C.U9.	potrafi obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii;	K3F_U01
	kompetencji społecznych:	
K3F_K01	jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;	K3F_K01
K3F_K03	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	K3F_K03

	zawodu fizjoterapeuty;	
K3F_K05	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	K3F_K05
K3F_K07	jest gotów do wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym.	K3F_K07

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)

Wykłady

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	**Przedstawienie treści karty modułu i zasad zaliczenia wykładów.** **Systematyka kinezyterapii i ogólne zasady prowadzenia ćwiczeń leczniczych:** 1. Ćwiczenie lecznicze jako element postępowania fizjoterapeutycznego. Zależność między wynikiem badania, celem terapii, doborem ćwiczenia i jego dawką. 2. Systematyka kinezyterapii: kinezyterapia miejscowa, kinezyterapia ogólnousprawniająca oraz metody kinezyterapeutyczne. 3. Dobór pozycji wyjściowej i stabilizacji oraz określenie płaszczyzny, osi, kierunku i zakresu ruchu. 4. Zasady kontroli jakości ruchu i reakcji pacjenta na ćwiczenie. 5. Dawkowanie ćwiczeń oraz zasady ich progresji i regresji. 6. Instrukcja, demonstracja, informacja zwrotna i korekta wykonania ćwiczenia. 7. Wskazania, środki ostrożności i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń oraz kryteria ich modyfikacji lub przerwania.	2
Wykład 2	**Ćwiczenia bierne oraz ćwiczenia z udziałem składowej biernej:** 1. Definicja, cele i zakres zastosowania ćwiczeń biernych. 2. Przygotowanie pacjenta, pozycja wyjściowa, stabilizacja, chwyt i zasady prowadzenia ruchu biernego. 3. Dawkowanie ćwiczeń biernych oraz monitorowanie reakcji pacjenta. 4. Wskazania, przeciwwskazania i środki ostrożności dotyczące ćwiczeń biernych. 5. Ciągły ruch bierny CPM: zasady działania urządzenia, przygotowanie pacjenta, dobór parametrów i monitorowanie terapii. 6. Wskazania, ograniczenia i współczesne zastosowanie CPM. 7. Ćwiczenia bierno-czynne i czynno-bierne: nazewnictwo, definicje, udział pacjenta i siły zewnętrznej oraz cele poszczególnych form ćwiczeń. 8. Technika, metodyka, wskazania i ograniczenia ćwiczeń bierno-czynnych i czynno-biernych.	2
Wykład 3	**Postępowanie kinezyterapeutyczne w ograniczeniach ruchomości stawów: redresje, ćwiczenia samowspomagane i rozciąganie**: 1. Przyczyny ograniczenia zakresu ruchu. Definicja, mechanizmy powstawania i rodzaje przykurczów. 2. Redresja: definicja, cele, formy oraz różnice między ruchem biernym a redresją. 3. Właściwości lepkosprężyste tkanek oraz znaczenie siły i czasu działania bodźca rozciągającego. 4. Redresja manualna i ułożeniowa: przygotowanie pacjenta, pozycja, stabilizacja, chwyt, kierunek siły, technika i dawkowanie. 5. Wskazania, przeciwwskazania i środki ostrożności dotyczące redresji. Ocena i utrwalanie uzyskanego efektu. 6. Ćwiczenia samowspomagane: definicja, cele, formy bezpośrednie i pośrednie, technika oraz dawkowanie. 7. Autoredresja jako jedno z zastosowań ćwiczeń samowspomaganych. 8. Rozciąganie: podstawowe formy oraz różnice między rozciąganiem a redresją stosowaną w leczeniu ograniczenia zakresu ruchu.	2
Wykład 4	**Wyciągi w kinezyterapii: wyciągi redresyjne i obarczające:** 1. Definicja, cele i systematyka wyciągów stosowanych w kinezyterapii. 2. Kierunek działania siły oraz znaczenie wyciągu i przeciwciągu. 3. Wyciągi redresyjne: mechanizm działania, technika, metodyka i przykłady zastosowania. 4. Wyciągi odbarczające odcinek szyjny i lędźwiowy kręgosłupa: mechanizm działania, stosowany sprzęt i zasady wykonania.	2

	5. Klasyczne i współczesne sposoby wykonywania trakcji kręgosłupa. 6. Współczesne miejsce trakcji w postępowaniu klinicznym. **7.** Przeciwwskazania, środki ostrożności oraz kryteria przerwania zabiegu.	
Wykład 5	**Poizometryczna relaksacja mięśni w postępowaniu w mięśniowo uwarunkowanych ograniczeniach ruchomości:** 1. Podstawy neurofizjologiczne związane z regulacją napięcia mięśniowego: rola wrzecion nerwowo-mięśniowych, narządów ścięgnistych Golgiego oraz mechanizmów hamowania. 2. Poizometryczna relaksacja mięśni jako technika energii mięśniowej: definicja, cele i zakres zastosowania. 3. Kwalifikacja pacjenta do PIR. Wskazania, przeciwwskazania i środki ostrożności. 4. Fazy PIR, technika wykonania, dawkowanie i ocena efektu. 5. Najczęstsze błędy podczas wykonywania PIR i ich następstwa. 6. AutoPIR: warunki samodzielnego wykonania oraz wykorzystanie siły grawitacji, synkinezji oddechowych i wzrokowych. 7. Przykłady praktycznego zastosowania PIR i autoPIR.	2
Wykład 6	**Ćwiczenia czynne w odciążeniu oraz ćwiczenia czynne w odciążeniu z dawkowanym oporem:** 1. Definicja i cele ćwiczeń czynnych w odciążeniu. 2. Kwalifikacja pacjenta do ćwiczeń w odciążeniu na podstawie siły mięśniowej i jakości ruchu. 3. Wskazania, przeciwwskazania i ograniczenia ćwiczeń czynnych w odciążeniu. 4. Sposoby uzyskania odciążenia: podtrzymywanie przez terapeutę, podparcie na powierzchni o małym tarciu, ćwiczenia w wodzie oraz podwieszenie. 5. Sprzęt stosowany w Uniwersalnym Gabinecie Usprawniania Leczniczego. Podwieszenie osiowe i pozaosiowe. 6. Technika, dawkowanie, kontrola i progresja ćwiczeń czynnych w odciążeniu. 7. Ćwiczenia czynne w odciążeniu z dawkowanym oporem: definicja, cele, kwalifikacja pacjenta i miejsce tej formy w progresji ćwiczeń. 8. Budowa odrębnego układu odciążającego i układu oporowego. Zasady zakładania mankietu, ustawiania bloczka kierunkowego i prowadzenia linki. 9. Podział zakresu ruchu na sektory, dobór wielkości oporu oraz dawkowanie ćwiczeń. 10. Przeciwwskazania i środki ostrożności dotyczące wprowadzania dawkowanego oporu. 11. Podwieszenie częściowe i całkowite oraz współczesne systemy terapii w podwieszeniu.	3
Wykład 7	**Ćwiczenia czynne wolne oraz ćwiczenia czynne z oporem:** 1. Ćwiczenia czynne wolne: definicja, cele i kwalifikacja pacjenta. 2. Technika, dawkowanie i progresja ćwiczeń czynnych wolnych. 3. Przeciwwskazania i środki ostrożności dotyczące ćwiczeń czynnych wolnych. 4. Ćwiczenia wykonywane w otwartym i zamkniętym łańcuchu kinematycznym. 5. Ćwiczenia czynne z oporem: definicja, cele, kwalifikacja pacjenta, wskazania i przeciwwskazania. 6. Zasady wykonania ćwiczeń oraz sposoby wytwarzania oporu manualnego i mechanicznego. 7. Statyczna i dynamiczna praca mięśniowa: skurcz izometryczny, koncentryczny i ekscentryczny. Ćwiczenia izokinetyczne. 8. Parametry dawkowania ćwiczeń z oporem: wielkość obciążenia, RM, liczba powtórzeń i serii, tempo, czas przerw oraz częstotliwość treningu. 9. Dobór dawki do celu ćwiczeń ukierunkowanych na zwiększanie siły lub wytrzymałości mięśniowej. 10. Klasyczne metody kształtowania siły mięśniowej.	2
Zajęcia praktyczne		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Zajęcia praktyczne 1	**Przedstawienie treści karty modułu i zasad zaliczenia zajęć praktycznych.** Powtórzenie najważniejszych informacji z poprzedniego semestru na temat badania funkcjonalnego stawów i mięśni.	2
Zajęcia praktyczne 2-4	Ćwiczenia bierne, bierno-czynne – cel ćwiczeń, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń.	6
Zajęcia praktyczne 5-6	Ćwiczenia redresyjne (redresje, rozciągania) - stawy kończyny górnej i dolnej. Autoredresje. Technika i metodyka prowadzenia ćwiczeń redresyjnych. Technika i metodyka wykonywania wyciągów redresyjnych stawów kończyny dolnej. Zasady prowadzenia ćwiczeń	4

	autoredresyjnych.	
Zajęcia praktyczne 7-8	Ćwiczenia wspomagane, samowspomagane, wyciągi – cel ćwiczeń, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń.	4
Zajęcia praktyczne 9-10	Poizometryczna relaksacja mięśni - cel ćwiczeń, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń.	4
Zajęcia praktyczne 11-13	Ćwiczenia czynne w odciążeniu - cel, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń.	6
Zajęcia praktyczne 14-16	Ćwiczenia czynne w odciążeniu z dawkowanym oporem-cel, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń.	6
Zajęcia praktyczne 17	Ćwiczenia czynne wolne - cel ćwiczeń, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń.	2
Zajęcia praktyczne 18	Ćwiczenia czynne oporowe - cel ćwiczeń, wskazania, przeciwwskazania i metodyka wykonania. Praktyczne przeprowadzenie ćwiczeń	2
Zajęcia praktyczne 19-20	Praktyczne wykonywanie podstawowych ćwiczeń kinezyterapeutycznych w warunkach symulowanych.	4

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład multimedialny
- Wykład informacyjny
- Dyskusja.
- Zadania praktyczne
- Pokaz
- Praca ze współćwiczącym

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt do praktycznej nauki zawodu

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

- Wykład – zaliczenie z oceną
- Zajęcia praktyczne – zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- wykład – test wiedzy (otwarty/zamknięty)
- zajęcia praktyczne:
  - sprawdzian praktyczny – wykonanie zleconego zadania
  - aktywność podczas zajęć
  - obserwacja zachowań

Wykład

Kryteria oceny cząstkowej (testy wiedzy):

- 96–100% - ocena bardzo dobra
- 92–95% - ocena bardzo dobra minus
- 87–91% - ocena dobra plus
- 78–86% - ocena dobra
- 69–77% - ocena dostateczna plus
- 68–60% - ocena dostateczna
- < 60% - ocena niedostateczna

Kryteria oceny podsumowującej:

1. Średnia arytmetyczna ocen cząstkowych (testy wiedzy).

2. Każdy wykład podlega zaliczeniu. Podstawą zaliczenia jest obecność na zajęciach, a w przypadku przeprowadzenia testu wiedzy uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi. Nieobecność lub uzyskanie wyniku poniżej 60% wymaga zaliczenia zakresu danego wykładu na konsultacjach w terminie ustalonym z prowadzącym.
3. Poprawie podlegają wyłącznie oceny niedostateczne (2,0). Oceny pozytywne uzyskane z form zaliczenia cząstkowego nie podlegają poprawie.
4. Na podstawie ocen cząstkowych student może uzyskać maksymalnie ocenę dobrą (4,0).
5. Uzyskanie oceny dobrej plus (4,5) lub bardzo dobrej (5,0) wymaga przystąpienia do dodatkowego zaliczenia końcowego. Do zaliczenia końcowego może przystąpić student, który na podstawie ocen cząstkowych uzyskał ocenę dobrą (4,0).
6. Ocena uzyskana z dodatkowego zaliczenia końcowego jest wiążąca.

KRYTERIA OCENY KOŃCOWEJ Z WYKŁADÓW

5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
dodatkowe zaliczenie końcowe napisane na 5,0	dodatkowe zaliczenie końcowe napisane na 4,5	średnia 5,0-4,7	średnia 4,69-4,4	średnia 4,39-3,0	1. brak oceny lub ocena negatywna z zaliczenia któregoś wykładu/ów 2. negatywna ocena z zaliczenia końcowego

Zajęcia praktyczne
Kryteria oceny cząstkowej:
5,0 – student samodzielnie, prawidłowo i bezpiecznie wykonuje zadania praktyczne, właściwie dobiera ćwiczenia oraz sposób i metodykę ich wykonania, a także uzasadnia podejmowane działania.
4,5 – student samodzielnie i prawidłowo wykonuje zadania praktyczne, a ewentualne nieprawidłowości są niewielkie i nie wpływają na prawidłowość oraz bezpieczeństwo ich wykonania.
4,0 – student prawidłowo wykonuje zadania praktyczne, sporadycznie wymaga niewielkiej korekty ze strony prowadzącego.
3,5 – student wykonuje zadania praktyczne zasadniczo prawidłowo, ale wymaga częściowej korekty lub ukierunkowania ze strony prowadzącego.
3,0 – student wykonuje podstawowe zadania praktyczne na poziomie wystarczającym do osiągnięcia wymaganych efektów uczenia się, ale wymaga korekty i ukierunkowania ze strony prowadzącego.
2,0 – student nie wykonuje prawidłowo podstawowych zadań praktycznych, nie osiąga wymaganych efektów uczenia się lub wykonuje czynności w sposób zagrażający bezpieczeństwu.

Aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:
- aktywności i stopnia zaangażowania w zajęciach,
- współpracy w grupie oraz przejawianych kompetencji społecznych.

Kryteria oceny podsumowującej:
Średnia arytmetyczna ocen cząstkowych.
Obecność na zajęciach praktycznych jest obowiązkowa. Frekwencja może wpłynąć na ocenę końcową.

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określane są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	**55**
Udział w wykładach	15
Udział w zajęciach praktycznych	40
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	**20**
Przygotowanie do wykładu	1
Przygotowanie do zajęć praktycznych	10
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia zajęć praktycznych	9
Łączna liczba godzin	**75**

Punkty ECTS za moduł	**3**

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Rosławski, A., Skolimowski, T. (2015). Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, Warszawa.
2. Zembaty, A. (2002/2003). Kinezyterapia. Tom 1 i Tom 2. Wydawnictwo Kasper, Kraków.
3. Dumas, I. (2013). Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii: podręcznik dla studentów fizjoterapii. Wrocław: MedPharm Polska.

Literatura uzupełniająca:

1. Rakowski, A. (2022). Kręgosłup w stresie. Centrum Terapii Manualnej.
2. Lewit, K. (2001). Terapia manualna w rehabilitacji chorób narządu ruchu. ZL Natura.
3. Milanowska, K. (2008). Kinezyterapia. PZWL, Warszawa.
4. Fiodorenko-Dumas, Ż. i in. (2010). Kinezyterapia w praktyce fizjoterapeuty. Górnicki Wydawnictwo Medyczne.