

**Poznańska Akademia Medyczna**  
**Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I**  
**Wydział Nauk Medycznych –**  
**Kierunek *Fizjoterapia***  
**Jednolite Studia Magisterskie**  
**Sylabus Przedmiotowy**

**Informacje ogólne**

Nazwa przedmiotu: Trening zdrowotny					
<b>1. Kod przedmiotu: 5F/9-79</b>			<b>2. Liczba punktów ECTS: 2</b>		
<b>3. Kierunek:</b>	Fizjoterapia	<b>7. Liczba godzin:</b>	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
<b>4. Specjalność:</b>		<b>8. Studia stacjonarne:</b>			
<b>5. Rok studiów</b>	5	<b>9. Studia niestacjonarne:</b>	35	20	15
<b>6. Semestr:</b>	9	<b>10. Poziom studiów:</b>	JSM		
<b>11. Profil kształcenia</b>	Praktyczny	<b>12. Język wykładowy:</b>	polski		

**Informacje szczegółowe**

<b>1.Cele przedmiotu /cele uczenia się (intencje wykładowcy):</b>	
C1.	Zaznajomienie studentów z podstawami teoretycznymi i praktycznymi treningu zdrowotnego w grupach wieku z uwzględnieniem okresu dojrzewania biologicznego i wieku dojrzałości
C2.	Przekazanie najnowszych wyników doświadczeń w programowaniu, organizacji i prowadzeniu systematycznych ćw. ruchowych (treningu zdrowotnego) przez osoby w różnym wieku, a w szczególności zajęć profilaktyczno-usprawniających na różnych etapach ontogenezy
C3.	Kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczestnictwa w różnych formach kf i kształtowania spr. fiz. ujętej w konwencji zdrowia przez człowieka od wczesnego dzieciństwa do późnej starości.

## 2. Wymagania wstępne:

Wiedza z zakresu antropomotoryki

## 3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

### W zakresie wiedzy

Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
B.W4	P78_W01	Zna sposoby motywowania pacjentów do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomyślnym rokowaniu, zdaje sobie sprawę ze znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie komunikowania się z pacjentami oraz pojęcie zaufania w interakcji z pacjentem;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytej wiedzy	C1.-C3.
B.W11	P78_W02	zna czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytej wiedzy	C1.-C3.

A.W7	P78_W03	zna podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytej wiedzy	C1.-C3.
<b>W zakresie umiejętności</b>				
Symbol kierunkowego efektu uczenia	Symbol przedmiotowego efektu uczenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
A.U4	P78_U01	umie dokonać pomiaru i zinterpretować wyniki analiz podstawowych wskaźników czynności układu krążenia (tętno, ciśnienie tętnicze krwi), składu krwi oraz statycznych i dynamicznych wskaźników układu oddechowego, a także ocenić odruchy z wszystkich poziomów układu nerwowego w zakresie bezpiecznego stosowania metod fizjoterapii;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.
A.U6	P38_U02	umie przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C2.
A.U12	P38_U03	umie ocenić poszczególne zdolności motoryczne;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C2.
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>				

Symbol kierunkowego o efektu uczenia	Symbol przedmiotowego efektu uczenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K2P_KS02S2		Student jest gotów do pracy zespołowej przy konkretnym zawodniku lub grupie zawodników.	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.
K2P_KS05S2		Student wykazuje postawę promującą potrzebę rehabilitacji oraz profilaktyki w przebiegu kariery sportowej	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.

#### 4. Treści programowe:

Symbol treści programowych uczenia	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia-Symbol
T1	Trening zdrowotny: geneza, definicje, uwarunkowania	B.W4 B.W11 A.W7 A.U4 A.U6 A.U12
T2	Założenia teoretyczne wykorzystanie efektów treningu zdrowotnego w metodyce, działów kultury fizycznej: rekreacji, wychowaniu fizycznym sporcie, rehabilitacji, geriatrii.	
T3	Trening sportowy a zdrowotny: różnica semantyczna, czy celowościowa/ teleologiczna podejmowania zachowań ruchowych /aktywności fizycznej przez człowieka w różnym okresie ontogenezy	
T4	Struktura zachowania ruchowego/ aktywności fizycznej jego komponenty: działanie, wydatek energetyczny ruchu, ćwiczenia, sprawność i ich związek z zdrowiem	
T5	Założenia teoretyczne kształtowania zdrowia poprzez aktywność fizyczną versus trening zdrowotny: mit czy fakt udokumentowany naukowo.	
T6	Światowe i krajowe rekomendacje aktywności fizycznej dla różnych grup wieku. Ćwiczenia zwiększające zakres ruchu.	

T7	Oczekiwane i osiągnięte efekty treningu zdrowotnego, ze szczególnym uwzględnieniem efektów fizjologicznych.	
T8	Trening zdrowotny, jako podstawowa rewitalizacji i doskonalenia zdrowia osób w różnym wieku, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.	
T9	Główne przesłanki podejmowania treningu zdrowotnego przez ludzi w różnym wieku, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży	
T10	Uwarunkowanie skuteczności promocji aktywnych zachowań ruchowych w świetle różnych założeń teoretycznych	
T11	Trening zdrowotny podstawowych zdolności motorycznych	

5. Warunki zaliczenia:  
(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Odpowiedź ustna, zaliczenie praktyczne

Na ocenę 2:

Student nie zna zasad procesu terapeutycznego;

nie potrafi ocenić przydatności typowych metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji zadań; nie potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności oraz metodycznych związanych z konkretnym przypadkiem; nie posiadał umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji.

Na ocenę 3:

Student zna dostatecznie, lecz nie dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi dostatecznie, lecz z błędami ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować dostatecznie podstawowe umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał dostateczne lecz minimalne umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Na ocenę 4:

Student zna dobrze, lecz z błędami dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi dobrze, lecz z błędami ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować dobrze podstawowe umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał dobre lecz z błędami umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Na ocenę 5:

Student zna bardzo dobrze, dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi bardzo dobrze ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować bardzo dobrze umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał bardzo dobre umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Ocena bardzo dobra - 91%-100% znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena ponad dobra - 84%-90% ponad dobra wiedza , umiejętności i kompetencje społeczne  
Ocena dobra – 75%-83% dobra wiedza , umiejętności i kompetencje społeczne  
Ocena dostateczna plus (dość dobry) – 69%-74%– dostateczna wiedza umiejętności i kompetencje społeczne  
Ocena dostateczna - 60%-68% dostateczna wiedza umiejętności i kompetencje społeczne  
Ocena niedostateczna - poniżej 60 % niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

## 6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykład, prezentacje ppt. Metoda stolików eksperckich, dyskusja, zajęcia praktyczne

## 7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Osiński W. Antropomotoryka, wydanie III, AWF Poznań 2019	Friel J. (2010) Trening z pulsometrem. Inne Spacerzy. Warszawa.
Osiński W. (2013). Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wyd. Lekarskie PZWL. Warszawa.	Skura J. (2015) Trening funkcjonalny. Przewodnik. Akademia Mistrzostwa Sportowego. Wrocław.
Drabik J. (2005). Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, Wydaw. AWF, Gdańsk (wyd. II).	

## 8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		35
Praca własna studenta		25

Suma godzin	60
Liczba punktów ECTS wykłady	
Liczba punktów ECTS kształcenie na odległość	
Liczba punktów ECTS ćwiczenia	
Suma punktów ECTS	2

*Niniejszy dokument jest własnością Poznańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.*