

Akademia Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I w Poznaniu

**WYDZIAŁ NAUK MEDYCZNYCH –
KIERUNEK FIZJOTERAPIA**

SYLABUS PRZEDMIOTOWY

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Trening zdrowotny					
1. Kod przedmiotu: 5F/9-78		2. Liczba punktów ECTS: 2			
3. Kierunek:	Fizjoterapia	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	5	9. Studia niestacjonarne:	35	20	15
6. Semestr:	9	10. Poziom studiów:	JSM		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy:					
11. Profil kształcenia	Praktyczny	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1. Wymagania wstępne:
Wiedza z zakresu antropomotoryki

2.Cele przedmiotu /cele uczenia się (intencje wykładowcy):	
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

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 O.W11 O.W9	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 O.W7	P78_W02	zna czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytej wiedzy	C1.-C3.
A.W7 O.W1	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.
W zakresie umiejętności				
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	Sprawdzanie	C1.-C3.

O.U2		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;	teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	
A.U6 O.U2	P38_U02	umie przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C2.
A.U12 O.U2	P38_U03	umie ocenić poszczególne zdolności motoryczne;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C2.

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 O.W11 O.W1 O.W9 O.W7 O.U2
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:

51-60% wymaganych treści – ocena dostateczna
61-70% wymaganych treści- ocena dostateczna plus
71-80% wymaganych treści – ocena dobra
81-90% wymaganych treści – ocena dobry plus
91-100% wymaganych treści – ocena bardzo dobra

6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykład, prezentacje, 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 Spacery. 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	Godziny na realizację/studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		35

Indywidualna praca studenta		25
SUMA GODZIN		60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		2

Niniejszy dokument jest własnością ANSM im. Księcia Mieszka I w Poznaniu 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.