

| 44 E | | KARTA PRZEDMIOTU | | | | |
|---|---|---|---|----------------------------------|---------|------|
| Nazwa przedmiotu/modułu: | | Techniki marszu w rehabilitacji | | | | |
| Nazwa angielska: | | March Techniques in rehabilitation. | | | | |
| Kierunek studiów: | | Fizjoterapia | | | | |
| Poziom studiów: | | Stacjonarne, jednolite magisterskie | | | | |
| Profil studiów: | | praktyczny | | | | |
| Jednostka prowadząca: | | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu | | | | |
| Prowadzący przedmiot: | | dr Dorota Cichoń | | | | |
| I Formy zajęć, liczba godzin | | | | | | |
| Semestr | W | C | L | Samodzielna praca studenta | Łącznie | ECTS |
| 1 | - | 30 | - | 30 | 60 | 2 |
| II Cel przedmiotu | | | | | | |
| <p>C1 - Umiejętność wykorzystania wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej w celu zachowania właściwej postawy ciała i techniki podczas chodu, marszu, marszobiegu; wstępna umiejętność oceny techniki marszu pacjenta oraz ewentualne ustalenie korekcji nieprawidłowości</p> <p>C2 – Umiejętność sklasyfikowania różnych form marszu wykorzystywanych w rehabilitacji; umiejętność dokonywania podziału pacjentów na grupy określane pod względem celu terapeutycznego, (ustalenie zakresu ruchomości w stawach i funkcjonalność mięśni, wydolność pacjentów pulmonologicznych i kardiologicznych).</p> <p>C3 - Umiejętność dokonywania prawidłowego doboru kijów do Nordic Walking (w tym również instrukcje dla pacjentów), umiejętność instruowania pacjenta o sposobach eksploatacji i konserwacji kijów do NW.</p> <p>C4 - Przyswojenie i stosowanie prawidłowej techniki marszu z kijami oraz umiejętne przekazanie jej pacjentom; prawidłowa modyfikacja podstawowej techniki NW podczas treningów o zróżnicowanym ukształtowaniu terenu; współuczestnictwa w planowaniu rehabilitacji poprzez treningi marszowe z zastosowaniem kijów czy bez nich.</p> | | | | | | |
| III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji | | | | | | |
| Brak wymagań wstępnych. | | | | | | |
| IV Oczekiwane efekty uczenia się | | | | | | |
| <p>EU1 - Posiada podstawową wiedzy na temat realizacji treningu marszowego w zróżnicowanych warunkach środowiska (planowanie treningu w czasie rehabilitacji); zna zasady zastosowania treningu marszowego u pacjentów indywidualnie i w grupach.</p> <p>EU2 - Zna zasady dokonywania prawidłowego doboru kijów do Nordic Walking (w tym</p> | | | | | | |

| | | |
|---|--|---------------|
| również instrukcje dla pacjentów); | | |
| EU3 - Zna i stosuje prawidłowe techniki marszu z kijami oraz potrafi poinstruować o prawidłowym chodzie z kijami pacjenta z różnymi dysfunkcjami w obrębie narządu ruchu. Prawidłowo modyfikuje podstawowe techniki NW podczas treningów o zróżnicowanym ukształtowaniu terenu. | | |
| EU4 - Jest świadomy skutków braku aktywności fizycznej, z uwzględnieniem poszczególnych układów organizmu ludzkiego. Potrafi współdziałać i pracować w grupie przyjmując w niej różne role oraz potrafi radzić sobie w sytuacjach typowych. | | |
| V Treści programowe | | |
| Forma zajęć: Ćwiczenia | | Liczba godzin |
| Ćw1 | Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Wskazanie literatury. Zapoznanie z programem ćwiczeń. Główne przyczyny chorób cywilizacyjnych. Aktualny wykaz chorób cywilizacyjnych oraz ich przyczyny, z szczególnym uwzględnieniem braku aktywności fizycznej na różne układy ludzkiego ciała. Test marszowy (korytarzowy) Przebieg i cel jego zastosowania. Sprzęt potrzebny do jego przeprowadzenia. Wskazania i przeciwwskazania. Zasady wykonywania i kryteria przerwania testu. Odnotowanie wyników testu, interpretacja.. | 6 |
| Ćw2 | Trening marszowy. Propozycje rozgrzewki. Odpowiednia technika marszu (postawa, długość kroku, oddech, ustawienie stóp, praca obręczy i kończyn górnych). Planowanie objętości treningu marszowego. Marszobieg. | 6 |
| Ćw3 | Marsz z kijami – teoria. Krótka historia i pochodzenie Nordic Walking. Popularyzacja NW w Europie, na świecie i w kraju. Korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania marszu z kijami. Budowa i rodzaje kijów do Nordic Walking. Dobór kija. Technika marszu z kijami. Poziomy aktywności w treningach Nordic Walking – ich związek z wydolnością pacjentów czy sportowców. | 6 |
| Ćw4 | Marsz z kijami – praktyka. Przeprowadzenie rozgrzewki przed treningiem NW. Praktyczny dobór i dopasowanie kija. Nauka podstawowych elementów techniki marszu z kijami. | 6 |
| Ćw5 | Jednostki treningowe. Marsz po terenie płaskim/pofałdowanym (modyfikacje techniki podstawowej). Nordic Walking w obrębie stadionu, lasu, wysokich, wzniesień, dróg asfaltowych. Dopasowanie treningów do warunków pogodowych. Zastosowanie NW w rehabilitacji. Podział na grupy dyktowany rodzajem schorzeń i wiekiem pacjentów. Treningi indywidualne. | 6 |
| Suma godzin: | | 30 |
| VI Narzędzia dydaktyczne | | |
| 1. | Foliogramy, prezentacja power point. | |
| 2. | Filmy prezentowane na DVD. | |
| 3. | Kije do Nordic Walking. | |
| VII Metody dydaktyczne | | |
| 1. | Metoda ćwiczeniowa. | |
| 2. | Pokaz, instruktaż. | |

| | | | | | | |
|---|---|-----------------|-------------------|--|--------------------|--------------|
| 3. | Ćwiczenia przedmiotowe. | | | | | |
| VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | | | | | | |
| F1. | Uzyskanie częściowych ocen na podstawie praktycznych demonstracji poszczególnych technik marszu i rozgrzewki. | | | | | |
| F2. | Uzyskanie częściowych ocen na podstawie krótkich sprawdzianów. | | | | | |
| P1. | Test z zakresu materiału teoretycznego | | | | | |
| P2. | Sprawdzian praktyczny z zakresu technik marszu. | | | | | |
| IX Obciążenie pracą studenta | | | | | | |
| Forma aktywności | | | | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności | | |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć). | | | | 30 | | |
| Przygotowanie się do zajęć w tym studiowanie zalecanej literatury | | | | 15 | | |
| Przygotowanie się do sprawdzianów i testu | | | | 15 | | |
| SUMA | | | | 60 | | |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU | | | | 2 | | |
| X Literatura podstawowa i uzupełniająca | | | | | | |
| Literatura podstawowa: | | | | | | |
| 1. Piotr Kocur, Małgorzata Wilk, Piotr Dylewicz: „Nordic Walking”, AWF Poznań 2011 | | | | | | |
| 2. Małgorzata i Tadeusz Figurscy „Nordic Walking dla Ciebie” Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, 2008 | | | | | | |
| 3. Tim „T-Bone” Arem „Nordic Walking. Rozruszaj swoje ciało” Wydawnictwo MT Biznes, 2008 | | | | | | |
| Literatura uzupełniająca: | | | | | | |
| 1. Ulrich Pramann, Bernd Schäufler „Nordic Walking. Program treningowy dla seniorów” Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, 2007 | | | | | | |
| 2. Emilia Siemieńczuk, Łukasz Drąg „Nordic Walking, Spacer po Zdrowie” Encyklopedia Zdrowia, Wydawnictwo Literat 2013 | | | | | | |
| XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI | | | | | | |
| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
| EK1 | K_W02, K_U01, K_U02, K_U15, K_U16, K_K05, K_K12, | C1 | ĆW.1, ĆW.2, ĆW.3, | 1 | 1, 2, 3 | P1, P2 |
| EK2 | K_U05, K_U21, | C3 | ĆW.3, ĆW.4 | 2, 3 | 1, 2, 3 | F2 |

| | | | | | | |
|------------|--|---------------|----------------------------------|---------|---------|--------|
| | K_K07, | | | | | |
| EK3 | K_U04, K_U05, K_U15, K_U16, K_U21, K_K06, K_K08, K_K12, | C1, C2, C4 | ĆW.2, ĆW.3, ĆW.4, ĆW.5, | 1, 2, 3 | 1, 2, 3 | F1, F2 |
| EK4 | K_W06, K_U19, K_K03, K_K04, K_K10, | C1, C2 | ĆW.1, ĆW.3, | 2, 3 | 1, 2, 3 | F2 |

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Sprawdzian umiejętności praktycznych z technik marszu w rehabilitacji w terenie –polegał na przedłużonej obserwacji postawy, zachowań i aktywności studentów podczas marszu.

Kryteria ocen:

- stopień opanowania umiejętności technik marszu na poziomie rekreacyjno-zdrowotnym oraz zgodność postępowania z zasadami BHP,(0-3 punkty),
- umiejętności techniczne marszu na podłożu o różnej strukturze-(0-3 punkty),
- prawidłową metodykę marszu-(0-3 punkty),
- umiejętność i świadomość korygowania błędów podczas techniki marszu oraz kreatywność-(0-3 punkty),

Skala ocen: maksymalnie 12 punktów

- ocena niedostateczna -poniżej 7punktów,
- ocena dostateczna - od 7,5-8 punktów,
- ocena plus dostateczna -od 8,5-9 punktów,
- ocena dobry - od 9,5-10 punktów,
- ocena plus dobry - od 10,5-11 punktów,
- ocena bardzo dobry - od 11,5- 12 punktów.

Test z : Techniki marszu w rehabilitacji

Kryteria oceny testu :

Test zawierał pytania dotyczące historii Nordic Walking ,systematyki ćwiczeń i technik nauczania NW, technik chodu w rehabilitacji, podstawowych metod treningowych, zasad bezpieczeństwa prowadzenia zajęć NW, przykładowych rodzajów rozgrzewek.

Ocena jest wartością % liczby uzyskanych przez studenta punktów. Suma uzyskanych punktów z testu stanowi wartość 100%.

Liczba uzyskanych punktów:

- od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
- od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;
- od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
- od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
- od 55% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0.

Sprawdziany cząstkowe :

| |
|--|
| 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 56%-68% 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 56% Zakres ocen 2.0-5.0 |
|--|

| |
|--|
| XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE |
|--|

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) |
|--|