

44 L1		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Kinezyprofilaktyka chorób cywilizacyjnych				
Nazwa angielska:		Kinezypropylaxis in illness civilizational				
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 Małgorzata Milko, mgr Izabela Skatulska				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
2	-	30	-	30	60	2
II Cel przedmiotu						
<p>C1–Zapoznanie studenta z podstawową wiedzą z zakresu patomechanizmu i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Zaprezentowanie podstawowych badań diagnostycznych i testów klinicznych.</p> <p>C2-Kształtowanie umiejętności u studenta podstawowych zasad i metody przeprowadzania działań profilaktycznych i określenia celu terapeutycznego zmierzającego do utrzymania stabilizacji centralnej i zapobiegania : zaburzeniom równowagi mięśniowej, ograniczeniom zakresu ruchów w stawach, niestabilności stawów, zaburzeniom równowagi ciała i rozwijaniu się chorób metabolicznych z uwzględnieniem zasad BHP.</p> <p>C3-Kształtowanie u studenta świadomości i ważności stosowania określonych pozycji ciała podczas czynności statycznych i dynamicznych, aktywności fizycznej i doboru takich ćwiczeń, i pozycji złożeniowych, które zapobiegają przykurczom w stawach, poprawiają stabilność stawów oraz przywracają równowagę mięśniową i koordynację i stabilizację centralną. Kształtowanie umiejętności formułowania określonego zadania ruchowego podczas ćwiczeń z uwzględnieniem zasad etyki i kontaktu interpersonalnego z uczestnikami grupy.</p>						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Brak wymagań wstępnych.						
V Oczekiwane efekty uczenia się						
<p>EU1-Student ma elementarną wiedzę w zakresie patomechanizmu i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Zna podstawowe badania diagnostyczne i testy kliniczne.</p> <p>EU2-Student zna podstawowe zasady i metody przeprowadzania działań profilaktycznych i potrafi określić ich cel. Potrafi zaplanować postępowanie usprawniające zmierzające do utrzymania stabilizacji centralnej i zapobiegania : zaburzeniom równowagi mięśniowej, ograniczeniom zakresu ruchów w stawach, niestabilności stawów, zaburzeniom równowagi ciała i rozwijaniu się chorób metabolicznych z uwzględnieniem zasad BHP.</p>						

EU3- Student ma świadomość i wie, że istotne jest stosowanie określonych pozycji ciała podczas czynności statycznych i dynamicznych, aktywności fizycznej i potrafi dobrać takie ćwiczenia, pozycje ułożeniowe, które zapobiegają przykurczom w stawach, poprawiają stabilność stawów oraz przywracają równowagę mięśniową i koordynację i stabilizację centralną. Student potrafi formułować określone zadanie ruchowe, zna zasady etyki i potrafi nawiązać kontakt interpersonalny z uczestnikami grupy.		
V Treści programowe		
Forma zajęć: Ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw1	Przedstawienie zagadnień programowych i zapoznanie z obowiązującymi zasadami BHP. Omówienie celów ogólnych i szczegółowych przedmiotu. Zobrazowanie wymagań programowych, form zaliczenia przedmiotu i obowiązującego piśmiennictwa. Znaczenie fizjoterapii w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Profilaktyka jako forma zapobiegania chorobom. Przedstawienie faz profilaktyki, szczegółowych celów, kierunków i etapów postępowania leczniczego mających wpływ na wczesne i późne konsekwencje zdrowotne.	2
Ćw2	Przedstawienie podstawowych wzorców i pozycji ciała podczas czynności statycznych i dynamicznych począwszy od dzieci w wieku przedszkolnym do osób w wieku starszym. Prezentacja i pokaz wybranych wzorców ruchowych mających korzystny wpływ na wyrobienie prawidłowych nawyków. Profilaktyka wczesna i późna.	2
Ćw3	Diagnostyka laboratoryjna- przedstawienie, omówienie podstawowych badań laboratoryjnych w zakresie krwi obwodowej i moczu z uwzględnieniem płci. Interpretacja istotnych parametrów takich jak CRP, cholesterol, HDL, LDL, trójglicerydy, poziom cukru oraz wskazanie korelacji z niektórymi chorobami cywilizacyjnymi.	2
Ćw4	Rola badań obrazowych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Przedstawienie i omówienie wybranych badań obrazowych (RTG, TK, MR, USG, PET).	2
Ćw5	Znaczenie równowagi mięśniowej w profilaktyce wad u dzieci, młodzieży i dysfunkcji u osób starszych. Profilaktyka zapobiegająca przykurczom w stawach kończyn dolnych i części lędźwiowej kręgosłupa. Prezentacja i pokaz ćwiczeń rozciągających w różnych pozycjach ułożeniowych wpływających na utrzymanie prawidłowej długości mięśni. Przykłady autoterapii w przypadku nierównowagi statycznej mięśni prowadzonej w celu osiągnięcia pełnego zakresu ruchu w stawach.	2
Ćw6	Znaczenie równowagi mięśniowej w profilaktyce wad u dzieci, młodzieży i dysfunkcji u osób starszych. Profilaktyka zapobiegająca przykurczom w stawach kończyn górnych i części szyjnej kręgosłupa. Prezentacja i pokaz ćwiczeń w różnych pozycjach ułożeniowych wpływających na utrzymanie prawidłowej długości mięśni. Przykłady autoterapii w przypadku nierównowagi statycznej mięśni prowadzone w celu osiągnięcia pełnego zakresu ruchu w stawach.	2
Ćw7	Profilaktyka dysfunkcji w zakresie utrzymania stabilności ciała od wieku przedszkolnego do wieku starszego. Przedstawienie mechanizmów wpływających na proces utrzymania równowagi ciała. Prezentacja ćwiczeń, pozycji, sekwencji ruchów dla różnych grup wiekowych w celu poprawy stabilności ciała, kinestezji i poprawy czasu	2

	reakcji.	
Ćw8	Kształtowanie równowagi i koordynacji u osób w różnym przedziale wiekowym-pokaz ćwiczeń, sekwencji ruchów. Prezentacja ćwiczeń poprawiających równowagę z wykorzystaniem różnych przyborów: piłek Thera-Band, taśm elastycznych, lasek gimnastycznych w różnych pozycjach ułożeniowych. Pokaz ćwiczeń z wytrącaniem równowagi z osobą współtowarzyszącą i w różnych kombinacjach.	2
Ćw9	Kształtowanie świadomości i wyrabianie prawidłowych wzorców ruchowych. Pokaz ćwiczeń ze współwiczającym z wykorzystaniem oporu elastycznego (taśmy), opór rąk, piłki w celu poprawy stymulacji sensomotorycznej.	2
Ćw10	Kinezyprofilaktyka zmian zwyrodnieniowych stawów biodrowych. Ocena zaburzeń równowagi mięśniowej i ruchomości stawu biodrowego. Przedstawienie wybranych testów oceniających funkcję stawu biodrowego. Prezentacja ćwiczeń rozciągających przykurczone mięśnie z uwzględnieniem szczegółowej metodyki. Autoterapia jako indywidualna forma utrzymania prawidłowej biomechaniki stawu biodrowego.	2
Ćw11	Kinezyprofilaktyka zmian zwyrodnieniowych stawów kolanowych. Prezentacja wybranych testów funkcjonalnych stawów kolanowych. Badanie długości mięśni oraz prezentacja ćwiczeń zapobiegającym przykurczom mięśni jako profilaktyka zmian zwyrodnieniowych w stawach kolanowych. Autoterapia jako indywidualna forma utrzymania prawidłowej biomechaniki stawu kolanowego.	2
Ćw12	Kinezyprofilaktyka zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawów kończyny górnej. Badanie długości mięśni oraz prezentacja ćwiczeń zapobiegającym przykurczom mięśni jako profilaktyka zmian zwyrodnieniowych w stawach kończyn górnych. Autoterapia jako szczególna forma utrzymania prawidłowej biomechaniki stawów kończyny górnej. Prezentacja ćwiczeń wpływających na stabilność stawów w obrębie kończyny górnej i poprawę propriocepcji, czasu reakcji, koordynacji, siły mięśniowej w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznych z różnymi przyborami.	2
Ćw13	Kinezyprofilaktyka zmian zwyrodnieniowych stawów kręgosłupa. Prezentacja mechanizmów wpływających na równowagę mięśniową w obrębie stawów kręgosłupa. Ocena stabilizacji centralnej. Pokaz ćwiczeń dla mięśni biorących udział w stabilizacji centralnej z uwzględnieniem metodyki i indywidualnych możliwości osoby ćwiczącej.	2
Ćw14	Profilaktyka chorób zaliczanych do zespołu metabolicznego (otyłości wisceralnej, miażdżycy, cukrzycy typu 2 oraz ich powikłań naczyniowych). Obliczanie wskaźnika BMI, jego rola i znaczenie w profilaktyce zdrowia. Pokaz ćwiczeń wpływających na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Profilaktyka chorób układu krążenia.	2
Ćw15	Podsumowanie wiadomości z zakresu kinezy profilaktyki chorób i ustanowienie oceny końcowej.	2
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		

1.	Laptop, rzutnik, prezentacje multimedialne, filmy szkoleniowe.
2.	Przybory do ćwiczeń: materace gimnastyczne, taśmy Thera-Band, hantle, trenażery równowagi, platforma balansowa „Libra”, ławeczki gimnastyczne, piłki, lustro.
3.	Skale pomiarowe, goniometr, taśma pomiarowa, przykładowe wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych.
VII Metody dydaktyczne	
1.	Notatka informacyjno-problemowa.
2.	Metoda projekcji prezentacji multimedialnej.
3.	Metoda ćwiczeniowo-praktyczna (obserwacja, pomiar, test praktycznego wykonania przez nauczyciela).
4.	Metoda eksponująca (pokaz wybranych pozycji, ćwiczeń, sekwencji ruchów przez nauczyciela).
5.	Metoda pracy indywidualnej polegająca na napisaniu konspektu i jego praktycznego przedstawienia przez studenta.
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
F1.	3 testy uwzględniające badania, testy kliniczne i działania mające na celu przywrócenie równowagi mięśniowej, utrzymanie stabilizacji centralnej, zapobieganie chorobom zwyrodnieniowym stawów, niestabilności ciała i chorobom cywilizacyjnym z uwzględnieniem płci i wieku.
F2.	Praktyczne zaprezentowanie napisanego przez studenta konspektu dotyczącego postępowania usprawniającego w zakresie kinezyprofilaktyki chorób cywilizacyjnych (zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawów kończyn dolnych, górnych i stawów kręgosłupa, zaburzeń wynikających z niestabilności ciała i chorób cywilizacyjnych)
F3.	Ankieta oceniająca postawę studenta.
F4.	Sprawdzian praktyczny z wybranych zagadnień tematycznie związanych z przedmiotem.
P1.	Ocena podsumowująca jest średnią ważoną z ocen cząstkowych za (testy, konspekty ćwiczeń i postawę studenta uwzględniającą jego kompetencje społeczne).
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 studiowanie zalecanej literatury	15
Przygotowanie konspektu	5
Przygotowanie się do sprawdzianów i testów	10
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
X Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	

Literatura podstawowa:

1. Buckup K., Testy kliniczne w badaniu kości, stawów i mięśni. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
2. Rakowski A., Kręgosłup w stresie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.
3. Marciniak W., Szulc A., Wiktora Degi ortopedia i rehabilitacja. PZWL, Warszawa 2003.
4. Dega W., Milanowska K., Rehabilitacja Medyczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.
5. Nowotny J., Podstawy fizjoterapii t.1, 2,3, Warszawa 2004.

Literatura uzupełniająca:

1. Nowotny J., Podstawy kliniczne fizjoterapii w dysfunkcjach narządu ruchu. Medipage, Warszawa 2006.
2. Wyrzykowski B. Zespół metaboliczny – rozpoznawanie i leczenie. α-medica press 2006; 27.
3. Rosławski A., Skolimowski T., Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.
4. Kiwerski J., Rehabilitacja medyczna. PZWL, Warszawa 2005.

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_W03, K_W05, K_U11, K_K10	C1	ĆW.1- ĆW.4	1, 2, 3	1,2,3,4	F1,
EK2	K_W06, K_W08, K_U04, K_U07, K_U08, K_K04, K_K07	C2	ĆW.5- Ćw.15	1, 2, 3,	1,2,3,4,5	F1,F2,F4
EK3	K_W07, K_W08, K_U07, K_U02, K_K04	C3	ĆW.5- Ćw.15	1, 2, 3	1,2,3,4,5	F3,P1,F4

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA
EK1-Wiedza(Testy nr 1-, Test nr 2, Test nr 3)- załącznik nr 4**Kryteria oceny testów z zakresu kinezyprofilaktyki chorób cywilizacyjnych**

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

Skala ocen:

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;

EK2-wiedza i umiejętności praktyczne –załącznik nr 1

Student opracował i przeprowadził konspekt ćwiczeń na wybrany temat z zakresu kizezyprofilaktyki chorób cywilizacyjnych i zaprezentował ćwiczenia w celu utrzymania stabilizacji centralnej i zapobiegania : zaburzeniom równowagi mięśniowej, ograniczeniom zakresu ruchów w stawach, niestabilności stawów, zaburzeniom równowagi ciała i rozwijaniu się chorób metabolicznych z uwzględnieniem zasad BHP.

Kryteria oceny konspektu ćwiczeń z zakresu kizezyprofilaktyki chorób cywilizacyjnych (załącznik nr 1- forma opisowa i klasyfikacja punktowa) .

Skala ocen:

- poniżej 8,5 pkt- student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0
- od 8,5 pkt - 9,5 pkt- student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
- od 10 pkt -11,5 pkt- student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
- od 12 pkt-13 pkt- student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
- od 13,5pkt-14pkt - student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;
- od 14,5pkt-15pkt- student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

W przypadku uzyskania liczby punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

EK3-Student był oceniany w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (załącznik nr 2- forma opisowa i klasyfikacja punktowa).

Student był oceniany za postawę na zajęciach, za stopień przygotowania do zajęć. Ocenie była poddawana świadomość i umiejętność stosowania określonych pozycji, ćwiczeń w **kizezyprofilaktyce chorób cywilizacyjnych**

Skala ocen niedostateczny (poniżej 7 pkt)

dostateczny (8-9 pkt)

dobry (10-12 pkt)

bardzo dobry (13-15 pkt).

Ponadto student był oceniany poprzez odpowiedź ustną (praktyczne wykonanie, zaprezentowanie testów, pozycji, ćwiczeń) z zakresu zagadnień tematycznie związanych z programem przedmiotu(**załącznik nr 3-** wykaz pytań uwzględniał ocenę wiedzy i umiejętności praktyczne w zakresie EK1, EK2 i EK3.)

Kryteria oceny:

1.Student potrafił udzielić odpowiedzi teoretycznie na wybrane pytanie(0-3 pkt).

2.Student potrafił przeprowadzić prawidłowo postępowanie praktyczne w zakresie zadanego problemu zawartego w danym pytaniu. (0-3 pkt)

Skala ocen:

Poniżej 3 pkt- niedostateczny,

3 pkt- dostateczny,

3,5- plus dostateczny

4 pkt- dobry

4,5 pkt- plus dobry

5-6 pkt- bardzo dobry

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Materiały do zajęć są prezentowane w formie prezentacji multimedialnej i częściowo wysyłane na skrzynkę mailową studentów.
2. Zajęcia odbywają się w Sali 303, bud. Nr 3 WPT.
3. Konsultacje z nauczycielem prowadzącym: wtorki, godz. 13:00 – 14:30, gab. 310, budynek nr 3 WPT,
4. Adres mailowy prowadzącego: malgorzatomilko@wp.pl