

44 P		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Odnowa biologiczna				
Nazwa angielska:		Biological regeneration				
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, dr Alicja Nowak				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
3	-	30		30	60	2
II Cel przedmiotu						
C1 – Zapoznanie studenta z pojęciami związanymi z odnową biologiczną organizmu ludzkiego, Wellnes i Spa, zadaniami i celami tych form regeneracji sił.						
C2 – Zapoznanie studentów z reakcjami organizmu ludzkiego w trakcie działania czynnika termicznego na duże powierzchnie ciała. Zapoznanie studentów z rodzajami zabiegów ciepło i zimnoterapeutycznymi stosowanymi w odnowie biologicznej						
C3 – Nabycie umiejętności praktycznych w zakresie możliwości wykorzystania zabiegów fizykoterapeutycznych po kontuzjach stawów i unieruchomieniach lub przeciążeniach mięśni u sportowców.						
C4 – Zapoznanie studenta z innymi możliwościami relaksacji wykorzystywanej w celu bioregeneracji organizmu.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Brak wymagań wstępnych.						
IV Oczekiwane efekty uczenia się						
EU1 – Student zna pojęcia związane z odnową biologiczną organizmu ludzkiego, Wellnes i Spa. Potrafi wymienić zadania i cele tych form regeneracji sił.						
EU2 – Student zna i potrafi interpretować reakcje organizmu ludzkiego w trakcie działania czynnika termicznego na duże powierzchnie ciała. Potrafi wymienić rodzaje zabiegów ciepło i zimnoterapeutyczne stosowane w odnowie biologicznej i Spa.						
EU3 – Student potrafi dobrać i wykonać zabiegi fizykoterapeutyczne po kontuzji stawów i unieruchomieniach lub przeciążeniach mięśni u sportowców.						
EU4 – Student potrafi wymienić cele i zadania innych możliwości relaksacji wykorzystywanych do bioregeneracji organizmu takich jak : subterranoterapia, chromatoterapii, aromatoterapii i innych.						
V Treści programowe						
Forma zajęć: Ćwiczenia						Liczba

		godzin
Lab.1	Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Wskazanie literatury. Zapoznanie z programem ćwiczeń. Przydział tematów do pracy własnej. Podstawowe wiadomości teoretyczne dotyczące przedmiotu . Znaczenie odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej, bioregeneracji	2
Lab.2	Rodzaje form odnowy biologicznej stosowanych w ośrodkach i gabinetach Wellnes i Spa. Rys historyczny i pojęcie wellnes i spa	2
Lab.3	Rodzaje i sposoby termoregulacji organizmu ludzkiego: termoregulacja fizyczna i chemiczna, reakcja organizmu na czynnik termiczny oddziałujący na duże powierzchnie ciała, prawo Dastre- Morata.	2
Lab.4-5	Termoterapia z zakresu ciepłolecznictwa w odnowie biologicznej: sauna fińska, sauna rzymska, sauna turecka (hammam), sauna rosyjska (bania rosyjska), sauna FIR, kapsuła SPA, kąpiele ciepłe. Metodyka zabiegów. Wskazania i przeciwwskazania	4
Lab.6	Termoterapia z zakresu zimnolecznictwa w odnowie biologicznej: zastosowanie par ciekłego azotu, dwutlenku węgla, oziębionego powietrza, kostek lodu, zimnej wody. Kriokomora, kąpiele zimne(Wim Hoff, kąpiele morsów), zmiennocieplne, polewania wg Sebastiana Kneippa, Jana Żniniewicza. Hartowanie organizmu ludzkiego. Metodyka zabiegów. Wskazania i przeciwwskazania.	2
Lab.7-8	Rodzaje zabiegów w odnowie biologicznej z wykorzystaniem czynnika hydrodynamicznego wody i powietrza: kąpiele wirowe, kąpiele perełkowe, masaż w środowisku wodnym (masaż podwodny), jacuzzi, natryski o stałej temperaturze i zmiennocieplne, bicz wodny, kąpiele elektryczno – wodne. Metodyka zabiegów. Wskazania i przeciwwskazania.	4
Lab.9	Wykorzystanie fali ultradźwiękowej i masażu bańką chińską w celu działania antycellulitowego. Metodyka zabiegów. Wskazania i przeciwwskazania.	2
Lab.10	Zastosowanie prądów Kotza w celu przyrostu masy mięśniowej i poprawy rzeźby mięśni – Abgymnyk. Zastosowanie prądów TENS w celu obniżenia napięcia mięśni – elektromasaż ręką terapeuty. Metodyka zabiegów. Wskazania i przeciwwskazania.	2
Ćw11	Cele i zadania subterrannoterapii, chromatoterapii i aromatoterapii w odnowie biologicznej.	2
Lab.12	Cele i zadania talasoterapii, helioterapii i krenoterapii w odnowie biologicznej.	2
Lab.13	Rodzaje masaży orientalnych : masaż lomi lomi, masaż tajski, masaż ayurwedyjski.	2
Lab.14	Metodyka masażu izometrycznego na przykładzie mięśni prostych brzucha. Metodyka postępowania, wskazania i przeciwwskazania. Masaż gorącymi kamieniami.	2
Lab.15	Podsumowanie zajęć. Ostateczna ocena. Wpisywanie ocen.	2
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy	
2.	Gabinet fizjoterapii, sauna fińska, basen, wanna do hydromasażu, kąpieli	

	wirowych, kąpeli perełkowych, ozonoterapii,
3.	Wanna do kąpeli czterokomorowych elektryczno-wodnych i natryskowych, bańki chińskie
4.	Zestaw do masażu gorącymi kamieniami ; podgrzewacz, kamień bazaltowe
VII Metody dydaktyczne	
1.	Pokaz z objaśnieniem. Instruktaż.
2.	Metody seminaryjne aktywizujące oparte o pracę własną studenta (indywidualną bądź zespołową).
3.	Ćwiczenie, rozwijanie umiejętności.
4.	Metoda kierowania samodzielnią pracą studenta.
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)	
F1	Sprawdziany pisemne z zakresu znajomości pojęć: odnowa biologiczna, Wellness, SPA.
F2	Sprawdziany pisemne z zakresu znajomości pojęć i mechanizmów termoregulacji organizmu
F3	Sprawdziany pisemne z zakresu znajomości rodzajów saun
F4	Sprawdziany pisemne z zakresu znajomości zabiegów wykonywanych w strefie Spa na krytej pływalni KPSW: kąpiele wirowe, masaż w środowisku wodnym, kąpiele perełkowe, kąpiele czterokomorowe, natryski, sauna fińska, masaż bańką chińską.
F5	Praktyczne wykonanie lub pisemny opis wybranego zabiegu ze szczególnym uwzględnieniem metodyki wykonania, przestrzegania przepisów bhp oraz przekazywanych informacji dla pacjenta- klienta
P1	Końcowa ocena podsumowująca oceny cząstkowe: F1, F2, F3, F4, F5
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 sprawdzianu pisemnego lub testu.	30
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
X Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Magiera L, Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. 2004	
2. Cichoń D., Demczyszak I., Spyra J.: Wybrane Zagadnienia z Termoterapii. Podręcznik dla studentów fizjoterapii, Kolegium Karkonoskie, Jelenia Góra 2010	
3. Pawelec R, Szczuka E, Laber W :„Metodyka masażu w odnowie biologicznej”, AGIW Wrocław 2011	
4. Leszczyński B.:”Masaż kamieniami” Kraków 2014	
Literatura uzupełniająca:	
5. Giermek K., Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. HasMed Katowice 2000.	

6. Kochański J.W.: Lecznictwo Uzdrowiskowe. Wyższa Szkoła Fizjoterapii, Wrocław 2008
7. Straburzyński G.: Księga Przyrodolecznictwa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1997

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_W07 K_U08	C1	Ćw1-Ćw2	1	1, 2, 3	F1
EK2	K_W07 K_U08	C2	Ćw3-Ćw8	1, 2	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3, F4, F5, P1
EK3	K_W07 K_U08	C3	Ćw9, Ćw10	2, 3	1, 2, 3, 4	F4, F5
EK4	K_W07 K_U08	C4	Ćw11- Ćw15	2, 3	1, 2, 3	F1, F5, P1

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest:

Frekwencja i aktywność za zajęciach;

Uzyskanie pozytywnej średniej z oceny umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych.

Sposób oceny

F1, F2, F3, F4 – sprawdziany zawierają po 5 pytań z zakresu poszczególnych zagadnień. Za każde pytanie student może uzyskać maksymalnie 2 punkty. Łączna liczba punktów możliwa do uzyskania wynosi 10.

Punktacja:

10 pkt. student otrzymuje ocenę – 5,0

9 pkt student otrzymuje ocenę.– 4,5

8 pkt. student otrzymuje ocenę – 4,0

7 pkt student otrzymuje ocenę – 3,5,

6 pkt. student otrzymuje ocenę – 3,0

5 pky. student otrzymuje ocenę – 2,0

Sposób oceny praktycznego wykonania zadania

W przypadku oceniania praktycznego wykonania zadania uwzględniane są podstawowe kryteria:

1. Bezpieczeństwo odbiorcy usług 1-4 pkt,
2. Poprawność zaplanowania rozwiązywania problemów, doboru metod, środków do rozwiązywania zadania (problemu) 1-4 pkt,
3. Wykonał zabiegi zgodnie z obowiązującymi zasadami i procedurami 1-4 pkt,
4. Wykazał zdolność organizowania własnej pracy dostosowanej do przyjętych zaleceń i organizacji pracy w placówce 1-4 pkt,
5. Wykorzystywanie wiedzy z różnych dziedzin (przedmiotów) 1-4 pkt,
6. Zgodność prezentowanych poglądów z przyjętymi zasadami etyki ogólnie zawodowej 1-4 pkt,
7. Samodzielność i kreatywność w proponowaniu rozwiązań 1-4 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

<p>28 - 26 pkt – ocena - bardzo dobry, 25 - 23 pkt – ocena – dobry plus, 22 - 20 pkt – ocena – dobry, 19 - 17 pkt – ocena – dostateczny plus, 16 - 15 pkt – ocena – dostateczny. W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0</p>
XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć 2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) 3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)