



SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020-2025

(skrajne daty)

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Trening proprioceptywny i zastępcze sprzężenie zwrotne
Kod przedmiotu	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr studiów	V rok, 9 semestr
Rodzaj przedmiotu	Autorska oferta uczelni, przedmiot do wyboru
Język wykładowy	Polski
Koordinator	Dr Daniel Szymczyk
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	

* - zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
-	-	-	20	-	-	-	5	1

1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość podstaw biomechaniki stosowanej i biomechaniki klinicznej.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1. Cele przedmiotu

C1	Zdobycie wiedzy na temat teoretycznych i metodycznych podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych w odniesieniu do kształtowania propriocepcji
C2	Zdobycie umiejętności dobierania oraz nauki ćwiczeń kształtujących propriocepcję, z uwzględnieniem dysfunkcji pacjenta i stopnia trudności wykonywanych ćwiczeń
C3	Zdobycie umiejętności z zakresu kierowania i realizowania treningu proprioceptywnego i kształtującego stabilność
C4	Zdobycie umiejętności krytycznej analizy badań naukowych

3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów uczenia się
EK_01	Zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych	C_W6.
EK_02	Potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego	C_U6.
EK_03	Potrafi wyciągać wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji	C_U18.

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

A. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

Treści merytoryczne
Ćwiczenia organizacyjne. Podanie zasad, form i warunków zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie tematyki ćwiczeń realizowanych w bieżącym semestrze oraz piśmiennictwa wymaganego do realizacji ćwiczeń.
Teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych związanych z propriocepcją i stabilnością. Trening proprioceptywny i czucie głębokie – układy odniesienia. Analiza piśmiennictwa.
Prawidłowe wzorce ruchowe, opis i testowanie.
Trening core stable i mobilność na stabilności- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego. Analiza piśmiennictwa.
Budowa stabilności kręgosłupa- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego.
Budowa stabilności stawów kolanowych i stawów biodrowych- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do

zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Budowa stabilności stawów skokowych- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Stabilizacja stawów barkowych i kończyny górnej- dobieranie ćwiczeń adekwatnie do zaburzeń i możliwości pacjenta. Nauka wybranych ćwiczeń z uwzględnieniem stopniowania natężenia trudności oraz wysiłku fizycznego
Zaliczenie praktyczne i teoretyczne.

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia laboratoryjne: prezentacja multimedialna, zajęcia praktyczne, rozwiązywanie symulowanych problemów, praca w grupach na współuczniących.

Praca własna studenta: prace z piśmiennictwem naukowym.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	Kolokwium pisemne z pytaniami otwartymi, zamkniętymi, problemowymi.	LAB.
EK_02	Zaliczenie praktyczne	LAB.
EK_03	Analiza piśmiennictwa	LAB.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia laboratoryjne

Ocena wiedzy (EK_01):

Kolokwium pisemne pytania otwarte i zamknięte, problemowe.

Zakres ocen:

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy z drobnymi błędami)

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi niedociągnięciami)

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowolająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowolająca wiedza z licznymi błędami)

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowolająca wiedza, liczne błędy)

Ocena umiejętności (EK_02):

Zaliczenie praktyczne

Zakres ocen:

5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Potrafi prawidłowo pod względem metodycznym uczyć zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku

4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, z niewielką pomocą prowadzącego, proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Potrafi prawidłowo pod względem metodycznym uczyć zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, z niewielką pomocą prowadzącego proponuje właściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, wymaga pomocy w doborze odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Potrafi prawidłowo pod względem metodycznym uczyć zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku

3.5 – student uczestniczy w zajęciach, wymaga korekty prowadzącego w planowaniu postępowania fizjoterapeutycznego, wymaga pomocy w doborze odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Wymaga korekty w nauczaniu zaplanowanych ćwiczeń, stopniując poziom ich trudności i natężenia wysiłku

3.0 – student uczestniczy w zajęciach, wymaga znacznej korekty prowadzącego w planowaniu postępowania fizjoterapeutycznego, wymaga znacznej pomocy w doborze odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Wymaga znacznej korekty w nauczaniu zaplanowanych ćwiczeń, ma trudności ze stopniowaniem poziomu ich trudności i natężenia wysiłku

2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, proponowane niewłaściwe planowanie postępowania fizjoterapeutycznego, ma znaczne trudności lub nie potrafi dobrać odpowiednich ćwiczeń, adekwatnych do dysfunkcji i stanu funkcjonalnego pacjenta. Uczy ruchu nieprawidłowo pod względem metodycznym, ma trudności ze stopniowaniem poziomu ich trudności i natężenia wysiłku

Analiza piśmiennictwa (EK_03):

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest przygotowanie streszczenia 3 artykułów dotyczących kształtowania propriocepcji

ZAL – student wyszukał i przygotował streszczenie minimum 3 artykułów na zlecony temat

NZAL - student nie przygotował streszczenia/ lub przygotował streszczenie korzystając z mniej niż 3 artykułów na zlecony

Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.

Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.

Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	20
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	1
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	4
SUMA GODZIN	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <p>1.W. Stryła, A.M. Pogorzała, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2014</p> <p>2.S. Cochran, Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki, Inne Spacery, 2011</p> <p>3.A. Olczak, Równowaga ciała człowieka, PZWL, 2016</p>
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <p>1.M. Boyle, przekład: N. Podlecka, A. Ziewiec, Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji, Galaktyka, 2019</p> <p>2.J.C. Santana, przekład: D. Bąkowska, M. Kuszewski, Trening funkcjonalny, DB Publishing, 2017</p> <p>3. K. Starrett, G. Cordoza, przedkład: P. Kaczmarek Bądź sprawny jak lampart : jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność, Galaktyka, 2015</p> <p>4. Feng J, Hung TM, Huang R, Hou S, Ren J. Role of Proprioception in Slow and Rapid Movements. Percept Mot Skills. 2020 Apr;127(2):281-298.</p> <p>5. Pop T., Szymczyk D., Majewska J., Bejer A., Baran J., Bielecki A., Rusek W. . The Assessment of Static Balance in Patients after Total Hip Replacement in the Period of 2-3 Years after Surgery. BioMed Research International. 2018</p> <p>6. Caroline Joy Co. Proprioceptive Training: A Review of Current Research. Createspace Independent Publishing Platform 2010</p>