



# SYLABUS

## DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020-2025

(skrajne daty)

### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

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

<b>Treści merytoryczne</b>
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% (zadowalająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)

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

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowalająca 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
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>25</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.W. Stryła, A.M. Pogorzała, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2014</li> <li>2.S. Cochran, Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki, Inne Spacery, 2011</li> <li>3.A. Olczak, Równowaga ciała człowieka, PZWL, 2016</li> </ol>
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.M. Boyle, przekład: N. Podlecka, A. Ziewiec, Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji, Galaktyka, 2019</li> <li>2.J.C. Santana, przekład: D. Bąkowska, M. Kuszewski, Trening funkcjonalny, DB Publishing, 2017</li> <li>3. K. Starrett, G. Cordoza, przedkład: P. Kaczmarek Bądź sprawny jak lampart : jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność, Galaktyka, 2015</li> <li>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.</li> <li>5. Pop T., <b>Szymczyk D.</b>, 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</li> <li>6. Caroline Joy Co. Proprioceptive Training: A Review of Current Research. Createspace Independent Publishing Platform 2010</li> </ol>