

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia sensomotoryczne
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ANB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
4	8	0	0	10	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wykształcenie u studenta umiejętności samodzielnego wykonywania ćwiczeń sensomotorycznych w oparciu o wiedzę z zakresu kontroli motorycznej człowieka.
- Cel2 Nabycie przez studenta umiejętności analizy zaburzeń kontroli posturalnej oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej.
- Cel3 Wykształcenie u studenta umiejętności wykorzystania w fizjoterapii oraz treningu sportowym przyborów sensorycznych w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych ćwiczeń sensomotorycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Student posiada wiedzę z zakresu anatomii oraz biomechaniki i fizjologii ruchu człowieka.
- 2 Student nie zgłasza przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń sensomotorycznych.
- 3 Student uczestniczy w zajęciach w stroju i obuwiu sportowym.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student uzyskuje wiedzę z zakresu analizy zaburzeń kontroli posturalnej oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej.
- EK2 Umiejętności: Student potrafi samodzielnie planować i poprawnie wykonywać ćwiczenia sensomotoryczne oraz przeprowadzić indywidualne oraz grupowe ćwiczenia sensomotoryczne ze zwróceniem uwagi na kształtowanie koordynacji nerwowo-mięśniowej.
- EK3 Kompetencje społeczne: Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Treści organizacyjne. Forma zaliczenia przedmiotu. Definicje treningu sensomotorycznego. Koordynacja nerwowo-mięśniowa i jej kształtowanie w ćwiczeniach sensomotorycznych z udziałem dzieci.	2
W2	Eksteroreceptory i proprioreceptory. Analiza zaburzeń koordynacji nerwowo-mięśniowej w wykonywaniu aktywności ruchowych w fizjoterapii oraz treningu sportowym- multimedia.	2
W3	Rodzaje oraz zasady wykorzystania przyborów i przyrządów sensorycznych w fizjoterapii i treningu sportowym.	2
W4	Ćwiczenia sensomotoryczne z udziałem osób w wieku starszym - materiały multimedialne. Analiza kontroli motorycznej w transferach.	2
	RAZEM	8

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Kontrola posturalna w pozycji stojącej. Ocena liniowości segmentów ciała. Ocena dynamicznej aktywności stopy. Chód tyłem-zastosowanie w ocenie i terapii sensomotorycznej. Ćwiczenia sensomotoryczne z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych nakierowane na zwiększanie dynamicznej stabilności stopy oraz usprawnianie równowagi ciała. Ocena i stymulacja układu przedsionkowego: ćwiczenie w parach z dużą piłką (rzuty), gra w zbijaka. Ćwiczenia antygravitacyjne z wykorzystaniem gryfu.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L2	Zastosowanie taśm elastycznych do ćwiczeń koordynacyjnych m.in. w podskokach; ocena i terapia sensomotoryczna. Ćwiczenia sensomotoryczne w parach z wykorzystaniem taśm elastycznych.	2
L3	Zastosowanie wałków (tigan) do ćwiczeń równoważnych w pozycji leżących oraz kształtujących kinestezję. Zwiększanie plastyczności tkanek na wałkach- stymulacja czucia powierzchniowego. Analiza koordynacji wewnątrzmięśniowej i międzymięśniowej w obrotach i transferach. Trening dynamicznej aktywności tułowia w transferach.	2
L4	Koordynacja międzymięśniowa na podłożach niestabilnych z zachowaniem linowości stawów. Tory przeszkód z wykorzystaniem podłoży niestabilnych. Ćwiczenia sensomotoryczne z dużymi piłkami. Masaż sensoryczny. Hula-joga- ocena i usprawnianie równowagi ciała	2
L5	Prezentacja ćwiczeń sensomotorycznych na podstawie indywidualnego konspektu. Prowadzenie grupowych ćwiczeń sensomotorycznych. Zaliczenie praktyczne.	2
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne

M2 Wykłady

M3 Praca w grupach

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	18
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	12
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny
F3	Obserwacja

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Obecność i czynny udział w przynajmniej 70 % ćwiczeń
2	Złożenie pisemnego konspektu ćwiczenia zaliczeniowego oraz praktyczny pokaz i prowadzenie ćwiczących.

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Projekt indywidualny
---	----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę z zakresu analizy zaburzeń kontroli posturalnej oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej w zakresie dostatecznym.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę z zakresu analizy zaburzeń kontroli posturalnej oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę z zakresu analizy zaburzeń kontroli posturalnej oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student potrafi samodzielnie planować i poprawnie wykonywać w stopniu dostatecznym ćwiczenia sensomotoryczne.
NA OCENĘ 4	Student potrafi samodzielnie planować i poprawnie wykonywać w stopniu dobrym ćwiczenia sensomotoryczne.
NA OCENĘ 5	Student potrafi samodzielnie planować i poprawnie wykonywać w stopniu bardzo dobrym ćwiczenia sensomotoryczne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym w stopniu dostatecznym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym w stopniu bardzo dobrym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U08, K_U21, K_K05, K_K06	Cel1	W1 W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 W4	M1 M2 M3	F3 F2 F1 P1
EK2	K_U08, K_U21, K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 W4	M1 M2 M3	F3 F2 F1 P1
EK3	K_U08, K_U21, K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 W4	M1 M2 M3	F3 F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mętel S. — *Wpływ Tai Chi oraz ćwiczeń sensomotorycznych na poprawę równowagi u osób w wieku geriatrycznym*, Kraków 7(3):55-63, 2003, Rehabilitacja Medyczna
- 2 Mętel S. — *Zastosowanie piłki szwajcarskiej, poduszki oraz taśmy rehabilitacyjnej w treningu osób w wieku geriatrycznym*, Kraków 10:24-35, 2002, Twój Magazyn Medyczny. Specjalistyczne pismo lekarzy
- 3 Mętel S., Milert A., Drozd A., Szczygiał A., Kwiatkowska A., Krzeminska M. — *Wpływ 6-miesięcznego treningu sensomotorycznego na sprawność funkcjonalną osób starszych z przewlekłym bólem krzyża*, Warszawa 3:51-65, 2010, Postępy Rehabilitacji
- 4 Mętel S., Jasiak-Tyrkalska B. — *Wpływ treningu fizycznego wykonywanego na powierzchniach niestabilnych z wykorzystaniem elastycznych taśm do ćwiczeń oporowych na sprawność funkcjonalną oraz jakość życia osób starszych*, Kraków 10(3):35-43, 2006, Rehabilitacja Medyczna

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Mętel S., Milert A. — *Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii*, Kraków 11(2): 27-36, 2007, Rehabilitacja Medyczna
- 2 Mętel S., Milert A., Szczygiał E. — *Pilates Based Exercise in Muscle Disbalances Prevention and Treatment of Sports Injuries, An International Perspective on Topics in Sports Medicine and Sports Injury*, Kenneth R. Zaslav (Ed.), Rijeka, 2012, In Tech

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Sylwia Mętel (kontakt: sylwia.metel@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....