

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Ćwiczenia sensomotoryczne
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ASB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	8	0	0	18	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Wyształcenie u studenta umiejętności samodzielnego wykonywania ćwiczeń sensomotorycznych w oparciu o wiedzę z zakresu kontroli motorycznej człowieka.
- Cel2 Wyształcenie u studenta umiejętności wykorzystania w fizjoterapii oraz treningu sportowym przyborów sensorycznych.
- Cel3 Nabycie przez studenta umiejętności analizy zaburzeń kontroli posturalnej i motoryki człowieka.
- Cel4 Wyształcenie u studenta umiejętności prowadzenia indywidualnych i grupowych ćwiczeń sensomotorycznych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Student posiada wiedzę z zakresu anatomii, antropomotoryki, biomechaniki i fizjologii ruchu człowieka.
- 2 Student nie zgłasza przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych na podłożach niestabilnych.
- 3 Student uczestniczy w zajęciach w stroju i obuwiu sportowym.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student uzyskuje wiedzę z zakresu kontroli motorycznej człowieka.
- EK2 Wiedza: Student uzyskuje wiedzę z zakresu analizy zaburzeń kontroli posturalnej oraz koordynacji nerwowo-mięśniowej.
- EK3 Wiedza: Student wie, w jaki sposób wykorzystać przybory sensoryczne w prowadzeniu aktywności ruchowych.
- EK4 Wiedza: Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu samodzielnego wykonywania oraz planowania i prowadzenia indywidualnych, a także grupowych ćwiczeń sensomotorycznych.
- EK5 Kompetencje społeczne: Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych.
- EK6 Kompetencje społeczne: Student zna zasady bezpiecznego wykorzystywania przyborów sensorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Treści organizacyjne. Kontrola motoryczna. Analiza wybranych aktywności ruchowych człowieka w aspekcie kontroli motorycznej.	3
W2	Trening sensomotoryczny - definicje. Eksteroreceptory i proprioreceptory. Koordynacja nerwowo-mięśniowa. Przybory sensoryczne.	3
W3	Technika Josepha Pilatesa - założenia i możliwości wykorzystania w fizjoterapii. Zastosowanie przyborów sensorycznych w metodzie Pilatesa.	2
	RAZEM	8

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Analiza kontroli motorycznej w wybranych zadaniach ruchowych. Flexi-bar - zastosowania w treningu stabilizacyjnym	2
L2	Technika Pilatesa. Trening równowagi pozycje wyjściowe do ćwiczeń, praktyczne przykłady ćwiczeń indywidualnych i grupowych.	2
L3	Ćwiczenia z taśmami Thera-band - metodyka. Zastosowanie taśm w ćwiczeniach oporowych, korekcyjnych oraz stabilizacyjnych. Zabawy ruchowe z taśmami.	4



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L4	Wykorzystanie batuty w fizjoterapii oraz treningu sportowym. Stymulacja układu przedsionkowego. Praktyczne przykłady ćwiczeń na batucie z wykorzystaniem taśmy oraz piłki.	2
L5	Ćwiczenia z piłką szwajcarską - metodyka oraz przykłady wykonywania ćwiczeń w różnych pozycjach ciała. Masaż sensoryczny.	4
L6	Zaliczenie praktyczne. Trening sensomotoryczny - praktyczny pokaz i przeprowadzenie przez studenta z grupą osób współwiczających dwóch ćwiczeń sensomotorycznych pod nadzorem osoby prowadzącej.	4
	RAZEM	18

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Praca w grupach
- M3 Prezentacje multimedialne
- M4 Studium przypadku
- M5 Wykłady
- M6 Sesje rozwiązywania problemu

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	26
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	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
przygotowanie dwóch ćwiczeń sensomotorycznych do realizacji w formie praktycznej ze wskazaniem celów ich stosowania.	4
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	Aktywność na zajęciach
F3	Kolokwium

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywne uczestnictwo we wszystkich realizowanych zajęciach. W przypadku nieobecności usprawiedliwionych, zaliczenie jej w formie prezentacji multimedialnej z zakresu ćwiczeń sensomotorycznych po konsultacji z osobą prowadzącą.
2	Strój i obuwie sportowe na ćwiczeniach laboratoryjnych.

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Ćwiczenie praktyczne
---	----------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada wiedzę z zakresu kontroli motorycznej człowieka w zakresie dostatecznym.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę z zakresu kontroli motorycznej człowieka w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student posiada wiedzę z zakresu kontroli motorycznej człowieka w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
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 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi wykorzystać przybory sensoryczne w prowadzeniu aktywności ruchowych z pomocą osoby prowadzącej.
NA OCENĘ 4	Student potrafi wykorzystać przybory sensoryczne w prowadzeniu aktywności ruchowych z niewielką pomocą osoby prowadzącej.
NA OCENĘ 5	Student potrafi samodzielnie wykorzystać przybory sensoryczne w prowadzeniu aktywności ruchowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi z pomocą osoby prowadzącej planować i prowadzić indywidualne, a także grupowe ćwiczenia sensomotoryczne.
NA OCENĘ 4	Student potrafi samodzielnie planować i prowadzić indywidualne, a także grupowe ćwiczenia sensomotoryczne.
NA OCENĘ 5	Student potrafi planować i prowadzić zaawansowane indywidualne, a także grupowe ćwiczenia sensomotoryczne.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w zakresie dostatecznym.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w zakresie dobrym.
NA OCENĘ 5	Student potrafi dbać o bezpieczeństwo własne oraz osób ćwiczących podczas wykonywania i prowadzenia ćwiczeń sensomotorycznych w zakresie bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Student zna zasady bezpiecznego wykorzystywania przyborów sensorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym w stopniu dostatecznym.
NA OCENĘ 4	Student zna zasady bezpiecznego wykorzystywania przyborów sensorycznych w fizjoterapii oraz treningu sportowym w stopniu dobrym.

NA OCENĘ 5	Student zna zasady bezpiecznego wykorzystywania przyborów sensorycznych 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	Cel3 Cel4	W1 W2 L1 L2	M1 M2 M3 M4 M5 M6	F1 F2 F3 P1
EK2	K_U08, K_U21	Cel3 Cel4	W1 W2 L1 L2 L3 L4 L5 L6	M1 M2 M3 M5 M6	F1 F2 F3 P1
EK3	K_U08, K_U21	Cel1 Cel2 Cel4	W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 L6	M1 M2 M3 M5 M6	F1 F2 F3 P1
EK4	K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel3 Cel4	W1 W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 L6	M1 M2 M3 M5 M6	F1 F2 F3 P1
EK5	K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel4	W1 W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 L6	M2 M3 M5 M6	F1 F2 P1
EK6	K_K05, K_K06	Cel1 Cel2 Cel4	W1 W2 W3 L1 L2 L3 L4 L5 L6	M2 M3 M5 M6	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Mętel S. — *Wpływ Tai Chi oraz ćwiczeń sensomotorycznych na poprawę równowagi u osób w wieku geriatrycznym.*, Rehabilitacja Medyczna, 2003, 7(3): 55-63
- 2 Mętel S. — *Zastosowanie piłki szwajcarskiej, poduszki oraz taśmy rehabilitacyjnej w treningu osób w wieku geriatrycznym.*, Twój Magazyn Medyczny. Specjalistyczne pismo lekarzy, 2002, 10: 24-35
- 3 Mętel S., JasiakTyrkalska B. — *Wpływ treningu fizycznego wykonywanego na powierzchniach niestabilnych z wykorzystaniem elastycznych taśm do ćwiczeń oporowych na sprawność funkcjonalną oraz jakość życia osób starszych.*, Rehabilitacja Medyczna, 2006, 10(3): 35-43
- 4 Mętel S., Milert A., Drozd A., Szczygieł A., Kwiatkowska A., Krzemińska M. — *Wpływ 6-miesięcznego treningu sensomotorycznego na sprawność funkcjonalną osób starszych z przewlekłym bólem krzyża.*, Postępy Rehabilitacji, 2010, 3:51-65
- 5 Mętel S., Milert A., Szczygieł E. — *ilates 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.), In-Tech Open Access Publisher, 2012, Available from: <http://www.intechopen.com/books/aninternational-perspective-on-topics-in-sports-medicine-and-sports-injury/pilates-based-exercise-in-muscle-disbalancesprevention-and-treatment-of-sports-injuries>
- 6 Mętel S., Milert A. — *Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii.*, Rehabilitacja Medyczna, 2007, 11(2): 27-36
- 7 Mętel S. — *Kinezyterapia grupowa na oddziale geriatrycznym.*, Ogólnopolski Przegląd Medyczny, 2003, 11: 28-31

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kempf H., D., Fischer J. — *Szkoła kręgosłupa, ćwiczenia dla dzieci.*, Warszawa, 1998, Vocatio



2 Mętel S. — *Kinezyterapia grupowa na oddziale geriatrycznym.*, Ogólnopolski Przegląd Medyczny., 2003, 11:28-31

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Agnieszka Kreska-Korus (kontakt: a.kreska_korus@vp.pl)

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)

.....

.....