

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna  
Trener Personalny

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Podstawy kinezyterapii     |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Rudiments of Kinesitherapy |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC17             |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe      |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 3.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 4                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 4       | 30     | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Poznanie podstawowych pojęć dotyczących niepełnosprawności i rehabilitacji  
Cel2 Poznanie podstawowych zasad, środków, form i metod stosowanych w procesie fizjoterapii oraz sposobów ich oddziaływania  
Cel3 Poznanie założeń, mechanizmów działania, zasad doboru, możliwych skutków ubocznych ćwiczeń, zabiegów i metod terapeutycznych stosowanych w kinezyterapii  
Cel4 Poznanie podstawowych zasad prowadzenia ćwiczeń osób w różnym wieku

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii, fizjologii, biomechaniki

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student posiada wiedzę związaną z doбором ćwiczeń i ich stosowaniem u pacjentów w starszym wieku z różnymi dysfunkcjami.  
EK2 Wiedza: Student zna mechanizmy działania oraz różne skutki uboczne stosowanych ćwiczeń  
EK3 Wiedza: Student zna miejsce fizjoterapii w ramach organizacji polskiego systemu ochrony zdrowia oraz rozumie prawne, organizacyjne oraz etyczne uwarunkowania pracy fizjoterapeuty

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

| WYKŁAD |                                                                                                                                                                                                                        |               |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| LP     | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                 | LICZBA GODZIN |
| W1     | Wprowadzenie do kinezyterapii. Podstawowe zasady bezpieczeństwa pracy w kinezyterapii. Podstawowe założenia szkoły pleców.                                                                                             | 2             |
| W2     | 2.Problematyka niepełnosprawności oraz podstawowe pojęcia i definicje (kalectwo, inwalidztwo, niepełnosprawność, zaburzenia, ograniczenia, upośledzenia, dysfunkcja, fizjoterapia, rehabilitacja, działy rehabilitacji | 2             |
| W3     | 3.Przykładowe patologie spotykane u osób w różnym wieku. 1 ? (RZS, urazy, schorzenia neurologiczne, ... ? 4.Główne niebezpieczeństwa w rehabilitacji osób starszych                                                    | 2             |
| W4     | Rehabilitacja medyczna i jej składowe, miejsce fizjoterapii w rehabilitacji medycznej. Rehabilitacja społeczna i zawodowa. Aktywność zawodowa i społeczna jako podstawowe czynniki procesu integracji                  | 2             |
| W5     | Osoba rehabilitowana jako podmiot. Interdyscyplinarność rehabilitacji i jej związek z naukami medycznymi, humanistycznymi i o kulturze fizycznej. Regeneracja, kompensacja, adaptacja                                  | 2             |
| W6     | Cele, zasady, środki i formy stosowane w rehabilitacji. Rehabilitacja szpitalna, ambulatoryjna, domowa, sanatoryjna, obozy i turnusy rehabilitacyjne                                                                   | 2             |
| W7     | Bezruch i jego wpływ na organizm człowieka                                                                                                                                                                             | 2             |
| W8     | Polska Koncepcja Rehabilitacji - powszechność, wczesność, kompleksowość i ciągłość. Zespół rehabilitacyjny. Organizacja procesu rehabilitacji                                                                          | 2             |
| W9     | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna - badanie podmiotowe, przedmiotowe, dodatkowe                                                                                                                                | 2             |
| W10    | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna wywiad, ocena zakresu ruchu, siły mięśniowej, dokumentacja uzyskanych wyników, normy, ocena funkcjonalna, kwestionariusze stosowane w fizjoterapii                           | 4             |
| W11    | Rodzaje pracy mięśniowej i skurczów mięśniowych wykorzystywane w kinezyterapii. Zjawisko synergizmów mięśniowych i jego wykorzystanie w kinezyterapii                                                                  | 2             |



## WYKŁAD

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                             | LICZBA GODZIN |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W12 | Ćwiczenia i metody terapeutyczne stosowane w rehabilitacji. Sprzęt i pomoce wykorzystywane w rehabilitacji. Zaopatrzenie ortopedyczne                              | 2             |
| W13 | Ćwiczenia ogólnousprawniające. Gimnastyka poranna. Właściwości i wykorzystanie środowiska wodnego w rehabilitacji                                                  | 2             |
| W14 | Analiza chodu. Fazy, wyznaczniki i rodzaje chodów fizjologicznych i patologicznych. Podstawowe wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia ćwiczeń w kinetyterapii | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                              | <b>30</b>     |

## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna - podstawy prowadzenia wywiadu; analiza uzyskanych informacji pod kątem wskazań i p-wskazań do ćwiczeń. | 2             |
| Ć2 | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna - sposoby oceny zakresu ruchu w stawach; sposoby zapisu uzyskanych wyników; normy fizjologiczne.        | 4             |
| Ć3 | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna - sposoby oceny siły mięśniowej; sposoby zapisu uzyskanych wyników - interpretacja wyników              | 3             |
| Ć4 | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna - ocena funkcjonalna. Dokumentacja uzyskanych wyników i ich interpretacja.                              | 2             |
| Ć5 | Podstawowa diagnostyka fizjoterapeutyczna - kwestionariusze stosowane w fizjoterapii. Kodowanie uzyskanych wyników - interpretacja wyników.       | 2             |
| Ć6 | Tworzenie programu usprawniania. Kontrola wyników. Właściwy dobór środków terapeutycznych                                                         | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                             | <b>15</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Dyskusja
- M2 Praca w grupach
- M3 Studium przypadku
- M4 Wykłady
- M5 Konsultacje
- M6 Praca z podręcznikiem
- M7 Prezentacje multimedialne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 45                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 20                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 5                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>75</b>                                         |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | <b>3</b>                                          |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
| F2 | Obserwacja             |
| F3 | Odpowiedź ustna        |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |      |
|----|------|
| P1 | Test |
|----|------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Student przeciętnie opanował wiedzę związaną z doбором ćwiczeń i ich stosowaniem u pacjentów w starszym wieku z różnymi dysfunkcjami                                                       |
| NA OCENĘ 4          | Student zna większość założeń związanych z doбором ćwiczeń i ich stosowaniem u pacjentów w starszym wieku z różnymi dysfunkcjami                                                           |
| NA OCENĘ 5          | Student całkowicie opanował materiał programowy. Zna założenia związane z doбором ćwiczeń i ich stosowaniem u pacjentów w starszym wieku z różnymi dysfunkcjami                            |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Student przeciętnie poznał mechanizmy działania oraz różne skutki uboczne stosowanych ćwiczeń                                                                                              |
| NA OCENĘ 4          | Student poznał większość mechanizmów działania oraz różnych skutków ubocznych stosowanych ćwiczeń                                                                                          |
| NA OCENĘ 5          | Student całkowicie opanował materiał, zna mechanizmy działania oraz różne skutki uboczne stosowanych ćwiczeń                                                                               |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 3          | Student przeciętnie określa miejsce fizjoterapii w ramach organizacji polskiego systemu ochrony zdrowia oraz rozumie prawne, organizacyjne oraz etyczne uwarunkowania pracy fizjoterapeuty |
| NA OCENĘ 4          | Student potrafi wskazać miejsce fizjoterapii w ramach organizacji polskiego systemu ochrony zdrowia oraz rozumie prawne, organizacyjne oraz etyczne uwarunkowania pracy fizjoterapeuty     |



|            |                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5 | Student całkowicie opanował materiał. Zna miejsce fizjoterapii w ramach organizacji polskiego systemu ochrony zdrowia oraz rozumie prawne, organizacyjne oraz etyczne uwarunkowania pracy fizjoterapeuty |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH  | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                          | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W08;<br>K_W13;<br>K_W25            | Cel2 Cel3 Cel4  | W3 W6 W7 W9<br>W10 W11 W12<br>W13 W14 Ć1 Ć2<br>Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 |                    | F3 F2 F1 P1   |
| EK2                               | K_W08;<br>K_W12;<br>K_W13;<br>K_W25; | Cel2 Cel3 Cel4  | W3 W7 W12<br>W13 W14 W5                                    |                    | P1            |
| EK3                               | K_W10;<br>K_W18                      | Cel1            | W6 W5 W1 W2<br>W4 W8                                       |                    | P1            |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kwolek A. — *Rehabilitacja medyczna*, Wrocław, 2012, Elsevier
- 2 Nowotny J. — *Podstawy fizjoterapii*, Kraków, 2004, Kasper
- 3 Zembaty A — *Kinezyterapia*, Kraków, 2003, Kasper
- 4 Guccione A.A., Wong R.A., Avers D. — *Fizjoterapia kliniczna w geriatrici*, Wrocław, 2012, Elsevier
- 5 Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołędź J.A — *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2012, PWN

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 WieczorowskaTobis K. — *Fizjoterapia w geriatrici*, Warszawa, 2011, PZWL
- 2 Borowicz AM — *Fizjoterapia w geriatrici atlas ćwiczeń*, Warszawa, 2013, PZWL
- 3 Szczechowicz J — *Pomiary katowe zakresu ruchu. Zapisy pomiarów.*, Kraków, 2004, AWF Kraków

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Jakub Szczechowicz (kontakt: jakub.szczechowicz@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Agata Milert

dr Jakub Szczechowicz (kontakt: jakub.szczechowicz@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)

.....

.....