

KARTA PRZEDMIOTU II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.C8.OB	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Odnowa biologiczna Wellness
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. Beata Szczepanowska-Wołowiec, prof. UJK
1.6. Kontakt	bszczepanowska@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Posiada wiedzę w zakresie fizyko-chemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu. Posiada wiedzę na temat budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego w stanach odpoczynku, aktywności fizycznej i po wysiłkach fizycznych. Posiada wiedzę w zakresie fizykoterapii i wykonywania zabiegów fizykoterapeutycznych.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne(CP)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	opis, objaśnienie, instruktaż, zajęcia praktyczne, pokaz z opisem, objaśnieniem, instruktażem, metoda symulacyjna, analiza przypadków, dyskusja, burza mózgów	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. . Wydawnictwo Has Med. 2007. 2. Kasprzak W, Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2008. 3. Krzystyniak K. L. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej, Wydawnictwo PPWSZ, Nowy Targ 2009.
	uzupełniająca	1. Kolster B., Ebel –Paprotny G. Poradnik fizjoterapeuty. Wyd. im. Ossolińskich, Wrocław 2001. 2. Kochański JW. Balneologia i hydroterapia. AWF Wrocław 2002. 3. Straburzyńska-Lupa A, Straburzyński G. Fizjoterapia. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2007. 4. Czasopisma: Medina Sportiva, Sport Wyczynowy, Rehabilitacja Medyczna, Rehabilitacja w Praktyce, Fizjoterapia, Postępy Rehabilitacji, Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne: C1. Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami działań profilaktycznych stosowanych w odnowie biologicznej w zakresie fizykoterapii, balneoklimatologii w różnych dyscyplinach sportowych. C2. Kształtowanie umiejętności zastosowania różnych form fizykoterapii, balneoklimatologii w odnowie biologicznej oraz wykonywania podstawowych zabiegów w procesie treningowym. C3. Kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie fizykoterapii, kształtowanie inicjatywy i kreatywności w działaniu.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne: - Holistyczne ujęcie odnowy biologicznej. - Zmęczenie i wypoczynek. - Charakterystyka wybranych metod fizjoterapii stosowanych w odnowie biologicznej.

4. Metody fizykalne zwiększające zasoby energetyczne organizmu.
5. Charakterystyka najczęściej stosowanych metod fizykoterapii w odnowie biologicznej.
6. Charakterystyka wybranych metod balneoterapii stosowanych w odnowie biologicznej.
7. Charakterystyka wybranych metod niekonwencjonalnych stosowanych w odnowie biologicznej.
8. Pierwsza pomoc po urazach. Metoda PRICE i kriokinetyka.
9. Planowanie, dobór i wykonywanie zabiegów w celu odnowy biologicznej z zakresu fizykoterapii i balneoklimatologii.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej ;	FIZJ_C.W9. FIZJ_OW5 FIZJ_OW6 FIZJ_OW7
W02	wskazania i przeciwwskazania do stosowania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej ;	FIZJ_C.W10.
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej ;	FIZJ_C.U11. FIZJ_OU1 FIZJ_OU2
U02	obsługiwać aparaturę do wykonywania zabiegów z zakresu fizykoterapii, balneoklimatologii oraz odnowy biologicznej ;	FIZJ_C.U12. FIZJ_OU3 FIZJ_OU4
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;	FIZJ_OK4
K02	dostarczania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Zaliczenie praktyczne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...
W01					x																
W02					x																
U01											x					x				x	
U02											x					x				x	
K01											x					x				x	
K02											x					x				x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (CP)*	3	Wykazuje znajomość treści kształcenia z wiedzy i umiejętności praktycznych na poziomie 61%-68%
	3,5	Wykazuje znajomość treści kształcenia z wiedzy i umiejętności praktycznych na poziomie 69%-76%
	4	Wykazuje znajomość treści kształcenia z wiedzy i umiejętności praktycznych na poziomie 77%-84%
	4,5	Wykazuje znajomość treści kształcenia z wiedzy i umiejętności praktycznych na poziomie 85%-92%
	5	Wykazuje znajomość treści kształcenia z wiedzy i umiejętności praktycznych na poziomie 93%-100%

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	20	20
<i>Udział w ćwiczeniach(CP)</i>	20	20
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	5	5
<i>Przygotowanie do ćwiczeń(CP)</i>	3	3
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	2	2
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....