



## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DO PRZEDMIOTU ANATOMIA PALPACYJNA- FUNKCYJNALNA

Scenariusz zajęć do przedmiotu Anatomia palpacyjna-funkcyjna na kierunku studiów  
Wychowanie Fizyczne

Rok 1 semestr 2

Scenariusz nr 1 - kończyna górna

Temat zajęć: Palpacja punktów orientacyjnych obręczy barkowej – cz. 1

Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych obręczy barkowej
2. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych obręczy barkowej w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi prawidłowo przeprowadzić palpację: kąta górnego łopatki, brzegu przyśrodkowego łopatki, kąta dolnego łopatki, brzegu bocznego łopatki, dołu nadgrzebieniowego i podgrzebieniowego łopatki, wyrostka barkowego łopatki

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia obręczy barkowej: kąt górny łopatki, brzeg przyśrodkowy łopatki, kąt dolny łopatki, brzeg boczny łopatki, dół nadgrzebieniowy i podgrzebieniowy łopatki, wyrostek barkowy łopatki
3. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych obręczy barkowej
4. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych obręczy barkowej przez studentów
5. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
6. Podsumowanie zajęć

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 29.04.2025

Opracowała **dr Anna Mickiewicz**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**

Rok 1 semestr 2

Scenariusz nr 2 - kończyzna górna

Temat zajęć: Palpacja punktów orientacyjnych obręczy barkowej – cz. 2

Cele ogólne:

3. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych obręczy barkowej
4. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych obręczy barkowej w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: stawu barkowo-obojczykowego, stawu mostkowo-obojczykowego, wyrostka kruczego łopatki, guzka mniejszego kości ramiennej, bruzdy międzyguzkowej, guzka większego kości ramiennej, guzowatości naramiennej kości ramiennej, ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

2. Działania organizacyjne
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia obręczy barkowej: staw barkowo-obojczykowy, staw mostkowo-obojczykowy, wyrostek kruczy łopatki, guzek mniejszy kości ramiennej, bruzda międzyguzkowa, guzek większy kości ramiennej, guzowatość naramienna kości ramiennej, ścięgno głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia
3. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych obręczy barkowej
4. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych obręczy barkowej przez studentów
5. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
6. Podsumowanie zajęć

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 29.04.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 3 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – staw barkowo-obończykowy, staw mostkowo-obończykowy

**Cele ogólne:**

1. Student zna budowę i funkcję stawów tworzących obręcz barkową
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe łopatki, obojczyka i mostka

**Cele szczegółowe:**

1. Student potrafi wskazać elementy kostne, stawowe i mięśniowe obręczy barkowej na modelu i/lub schemacie
2. Student potrafi opisać funkcjonalną rolę stawów tworzących obręcz barkową
3. Student potrafi wymienić i opisać więzadła stabilizujące te stawy
4. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną obręczy barkowej z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

**Metody i formy pracy:**

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych obręczy barkowej)

**Pomoce dydaktyczne:**

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

- stoły rehabilitacyjne/kozetki

#### Przebieg zajęć:

3. Działania organizacyjne
4. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny – staw barkowo-  
obojczykowy oraz mostkowo-obojczykowy (struktury budujące i stabilizujące  
stawy oraz ruchy w stawach)
5. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne obręczy barkowej oraz  
przykładowe ćwiczenia ruchowe
6. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. quiz sprawdzający
7. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 4 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – łopatka

Cele ogólne:

3. Student zna budowę i funkcję stawów tworzących obręcz barkową
4. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe łopatki, obojczyka i mostka

Cele szczegółowe:

5. Student potrafi wskazać elementy kostne, stawowe i mięśniowe obręczy barkowej na modelu i/lub schemacie
6. Student potrafi opisać funkcjonalną rolę stawów tworzących obręcz barkową
7. Student potrafi opisać ruchy łopatki i wyjaśnić jej wpływ na ruchy kończyny górnej
8. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną obręczy barkowej z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych obręczy barkowej)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

- stoły rehabilitacyjne/kozetki

#### Przebieg zajęć:

8. Działania organizacyjne
9. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny – łopatką (struktury mięśniowe łopatką oraz ruchy łopatką)
10. Pokaz + ćwiczenia praktyczne - ruchy bierne i czynne łopatką oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
11. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. quiz sprawdzający
12. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 5 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – staw ramienny – cz. 1

Cele ogólne:

1. Student zna budowę i funkcję stawu ramiennego
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawu ramiennego i całej obręczy barkowej

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi wskazać elementy kostne i więzadłowe stawu ramiennego na modelu i/lub schemacie
2. Student potrafi wymienić i opisać struktury kostne i więzadłowe tworzące staw ramienny

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne

Przebieg zajęć:

13. Działania organizacyjne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

14. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - staw ramienny (struktury kostne i więzadłowe stawu ramiennego)

15. Pokaz + ćwiczenia w parach – wyszukiwanie struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie

16. Ewaluacja

- a. ocena aktywności i pracy w grupie
- b. ocena praktycznego wyszukiwania struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie
- c. quiz sprawdzający

17. Podsumowanie

Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**

Rok 1 semestr 2

Scenariusz nr 6 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – staw ramienny – cz. 2

Cele ogólne:

3. Student zna budowę i funkcję stawu ramiennego
4. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawu ramiennego i całej obręczy barkowej

Cele szczegółowe:

3. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za stabilizację i ruch w stawie ramiennym
4. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawie ramiennym wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
5. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawu ramiennego z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawu ramiennego)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

18. Działania organizacyjne
19. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - ruchy ramienia –  
odwodzenie, przywodzenie – przebieg ruchu, struktury mięśniowe  
uczestniczące w ruchu
20. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne odwodzenia,  
przywodzenia, w stawie ramiennym oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
21. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury  
uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
22. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 7 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – staw ramienny – cz. 3

Cele ogólne:

5. Student zna budowę i funkcję stawu ramiennego
6. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawu ramiennego i całej obręczy barkowej

Cele szczegółowe:

6. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za stabilizację i ruch w stawie ramiennym
7. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawie ramiennym wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
8. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawu ramiennego z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawu ramiennego)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

- 23. Działania organizacyjne
- 24. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - ruchy ramienia – wyprost i tyłozgięcie, zgięcie i unoszenie, rotacja – przebieg ruchu, struktury mięśniowe uczestniczące w ruchu
- 25. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne wyprost i tyłozgięcia, zgięcia i unoszenia, rotacji w stawie ramiennym oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
- 26. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
- 27. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**

Rok 1 semestr 2

Scenariusz nr 8 - kończyzna górna

Temat zajęć: Palpacja punktów orientacyjnych w okolicy stawu łokciowego

Cele ogólne:

5. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy stawu łokciowego
6. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy stawu łokciowego w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: nadkłykcia bocznego i przyśrodkowego kości ramiennej, brzegu bocznego kości ramiennej, wyrostka łokciowego, głowy kości promieniowej, więzadła pobocznego promieniowego i łokciowego, bruzdy nerwu łokciowego

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

28. Działania organizacyjne
29. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy stawu łokciowego - nadkłykieć boczny i przyśrodkowy kości ramiennej, brzeg boczny kości ramiennej, wyrostek łokciowy, głowa kości promieniowej, więzadło poboczne promieniowe i łokciowe, bruzda nerwu łokciowego
30. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy stawu łokciowego
31. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy stawu łokciowego przez studentów
32. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
33. Podsumowanie zajęć

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 9 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu łokciowego – cz. 1

Cele ogólne:

7. Student zna budowę i funkcję stawu łokciowego

Cele szczegółowe:

9. Student potrafi wskazać elementy kostne i więzadłowe stawu łokciowego na modelu i/lub schemacie
10. Student potrafi wymienić i opisać struktury kostne i więzadłowe tworzące staw łokciowy

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne

Przebieg zajęć:

34. Działania organizacyjne
35. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - staw łokciowy (struktury kostne i więzadłowe stawu łokciowego)



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

36. Pokaz + ćwiczenia w parach – wyszukiwanie struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie

37. Ewaluacja

- a. ocena aktywności i pracy w grupie
- b. ocena praktycznego wyszukiwania struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie
- c. quiz sprawdzający

38. Podsumowanie

Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 10 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu łokciowego – cz. 2

Cele ogólne:

8. Student zna budowę i funkcję stawu łokciowego
9. Student zna i rozumie przebieg ruchu w stawie łokciowym

Cele szczegółowe:

11. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawie łokciowym wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
12. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za dany ruch w stawie łokciowym
13. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawu łokciowego z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawu łokciowego)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



### Przebieg zajęć:

- 39. Działania organizacyjne
- 40. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny – ruchy w stawie łokciowym (zgięcia i wyprostu, nawracania i odwracania) - przebieg ruchu, struktury mięśniowe uczestniczące w ruchu
- 41. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne zgięcia i wyprostu, nawracania i odwracania w stawie łokciowym oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
- 42. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
- 43. Podsumowanie

### Załączniki:

1.....

2.....

Data 08.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 11 - kończyzna górna

Temat zajęć: Palpacja struktur ręki – cz. 1

Cele ogólne:

7. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy ręki
8. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy ręki w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: promieniowej oraz grzbietowej strony ręki

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

Przebieg zajęć:

44. Działania organizacyjne



- 45. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy promieniowej oraz grzbietowej strony ręki (wyrostek rylcowaty kości promieniowej, więzadło poboczne promieniowe, kość łódeczkowata, kość czworoboczna większa, podstawa I kości śródręcza, tabakierka anatomiczna, kość główkowata, kość czworoboczna mniejsza, kość księżycowata, kość trójgraniasta, kość haczykowata)
- 46. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy promieniowej oraz grzbietowej strony ręki
- 47. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy promieniowej oraz grzbietowej strony ręki przez studentów
- 48. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
- 49. Podsumowanie zajęć

**Załączniki:**

1.....

2.....

Data 08.05.2025

Opracował **dr Anna Mickiewicz**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 12 - kończyzna górna

Temat zajęć: Palpacja struktur ręki – cz. 2

Cele ogólne:

9. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy ręki
10. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy ręki w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

2. Student potrafi przeprowadzić palpację: łokciowej oraz dłoniowej strony ręki

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

Przebieg zajęć:

50. Działania organizacyjne
51. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy łokciowej oraz dłoniowej strony ręki (wyrastek rylcowaty kości łokciowej, więzadło poboczne)



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

łokciowe, kość grochowata, haczyk kości haczykowatej, kanał łokciowy, troczek zginaczy, ścięgna dłoniowe, mięśnie kłębku i kłębika)

52. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy łokciowej oraz dłoniowej strony ręki

53. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy łokciowej oraz dłoniowej strony ręki przez studentów

54. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji

55. Podsumowanie zajęć

Załączniki:

1.....

2.....

Data 08.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 13 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna ręki – cz. 1

Cele ogólne:

1. Student zna budowę i funkcję stawów ręki
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawów ręki

Cele szczegółowe:

14. Student potrafi wskazać elementy kostne i więzadłowe stawów ręki na modelu i/lub schemacie
15. Student potrafi wymienić i opisać struktury kostne i więzadłowe tworzące stawy ręki

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne

Przebieg zajęć:

56. Działania organizacyjne



16. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - stawy ręki (struktury kostne i więzadłowe) – stawy nadgarstka, stawy śródrečno-paliczkowe, stawy międzypaliczkowe)
57. Pokaz + ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie
58. Ewaluacja
- a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena praktycznego wyszukiwania w/w struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie
  - c. quiz sprawdzający
59. Podsumowanie

**Załączniki:**

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował **dr Anna Mickiewicz**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 14 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna ręki – cz. 2

Cele ogólne:

3. Student zna budowę i funkcję stawów ręki
4. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawów ręki

Cele szczegółowe:

17. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za ruch w stawach ręki
18. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawach ręki wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
19. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawów ręki z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawów ręki)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



## Przebieg zajęć:

60. Działania organizacyjne

61. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - ruchy w stawach ręki – zgięcie grzbietowe i zgięcie dłoniowe, odwodzenie łokciowe i promieniowe, ruchy w stawie nadgarstkowo-śródręcznym kciuka – przebieg ruchu, struktury mięśniowe uczestniczące w ruchu

62. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne zgięcia grzbietowego i zgięcia dłoniowego, odwodzenia łokciowego i promieniowego, ruchy w stawie nadgarstkowo-śródręcznym kciuka oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe

63. Ewaluacja

- a. ocena aktywności i pracy w grupie
- b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
- c. quiz sprawdzający

64. Podsumowanie

## Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 15 - kończyzna górna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna ręki – cz. 3

Cele ogólne:

5. Student zna budowę i funkcję stawów ręki
6. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawów ręki

Cele szczegółowe:

20. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za ruch w stawach ręki
21. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawach ręki wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
22. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawów ręki z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawów ręki)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



### Przebieg zajęć:

- 65. Działania organizacyjne
- 66. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - ruchy w stawach ręki – ruchy w stawach śródręczno-paliczkowych, międzypaliczkowych bliższych i dalszych, stawie międzypaliczkowym kciuka – przebieg ruchu, struktury mięśniowe uczestniczące w ruchu
- 67. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne w stawach śródręczno-paliczkowych, międzypaliczkowych bliższych i dalszych, stawie międzypaliczkowym kciuka oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
- 68. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
- 69. Podsumowanie

### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 16 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Palpacja punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego – cz. 1

#### Cele ogólne:

11. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego
12. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego w sposób prawidłowy

#### Cele szczegółowe:

2. Student potrafi przeprowadzić palpację: grzebienia biodrowego, kolca biodrowego tylnego górnego, bruzdy krzyżowej, kąta dolno-bocznego kości krzyżowej, kości guzicznej, guza kulszowego, krętarza większego kości udowej

#### Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:



70. Działania organizacyjne

71. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy stawu miednicy i stawu biodrowego - grzebień biodrowy, kołec biodrowy tylny górny, bruzda krzyżowa, kąt dolno-boczny kości krzyżowej, kość guziczna, guz kulszowy, krętarz większy kości udowej

72. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy stawu miednicy i stawu biodrowego

73. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy miednicy i stawu biodrowego przez studentów

74. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji

75. Podsumowanie zajęć

Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 17 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Palpacja punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego – cz. 2

#### Cele ogólne:

13. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego
14. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego w sposób prawidłowy

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację:

#### Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:

76. Działania organizacyjne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

- 77. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy stawu miednicy i stawu biodrowego - kołec biodrowy przedni górny, guzek łonowy, krętarz mniejszy kości udowej, mięśnie grupy przedniej i przyśrodkowej uda
- 78. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy miednicy i stawu biodrowego
- 79. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy miednicy i stawu biodrowego przez studentów
- 80. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
- 81. Podsumowanie zajęć

Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 18 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Struktury kostne i stabilizujące miednicy

Cele ogólne:

1. Student zna i rozumie budowę anatomiczną miednicy jako całości strukturalnej i funkcjonalnej

Cele szczegółowe:

9. Student potrafi wskazać elementy kostne i więzadłowe miednicy na modelu i/lub schemacie
10. Student rozpoznaje kluczowe więzadła miednicy oraz zna i rozumie ich rolę stabilizującą
11. Student potrafi opisać stawy miednicy – staw krzyżowo-biodrowy, spojenie łonowe

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne

Przebieg zajęć:

82. Działania organizacyjne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

83. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny – miednica (struktury budujące i stabilizujące – kość biodrowa, kość kulszowa, kość łonowa, kość krzyżowa, kość guziczna, staw krzyżowo-biodrowy, spojenie łonowe)

84. Pokaz + ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie

85. Ewaluacja

- a. ocena aktywności i pracy w grupie
- b. quiz sprawdzający

86. Podsumowanie

Załączniki:

1.....

2.....

Data 08.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 19 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu biodrowego – cz. 1

Cele ogólne:

1. Student zna budowę i funkcję stawu biodrowego
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawu biodrowego i miednicy

Cele szczegółowe:

23. Student potrafi wskazać elementy kostne i więzadłowe stawu biodrowego na modelu i/lub schemacie
24. Student potrafi wymienić i opisać struktury kostne i więzadłowe tworzące staw biodrowy

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne

Przebieg zajęć:

87. Działania organizacyjne



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

88. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - staw biodrowy  
(struktury kostne i więzadłowe stawu biodrowego)

89. Pokaz + ćwiczenia w parach – wyszukiwanie struktur kostnych i więzadłowych  
na modelu i/lub schemacie

90. Ewaluacja

- a. ocena aktywności i pracy w grupie
- b. ocena praktycznego wyszukiwania struktur kostnych i więzadłowych na modelu i/lub schemacie
- c. quiz sprawdzający

91. Podsumowanie

Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował **dr Anna Mickiewicz**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 20 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu biodrowego – cz. 2

Cele ogólne: .

3. Student zna budowę i funkcję stawu biodrowego
4. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawu biodrowego i miednicy

Cele szczegółowe:

25. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za stabilizację i ruch w stawie biodrowym
26. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawie biodrowym wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
27. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawu biodrowego z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawu biodrowego)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

- 92. Działania organizacyjne
- 93. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - ruchy w stawie biodrowym – zginanie i prostowanie– przebieg ruchu, struktury mięśniowe uczestniczące w ruchu
- 94. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne zginanie i prostowania w stawie biodrowym oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
- 95. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
- 96. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 21 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu biodrowego – cz. 3

Cele ogólne:

5. Student zna budowę i funkcję stawu biodrowego
6. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe stawu biodrowego i miednicy

Cele szczegółowe:

28. Student potrafi wskazać i opisać główne mięśnie odpowiedzialne za stabilizację i ruch w stawie biodrowym
29. Student potrafi opisać ruchy możliwe w stawie biodrowym wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
30. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną stawu biodrowego z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych

Metody i formy pracy:

- wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie ruchów biernych i czynnych stawu biodrowego)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki



## Przebieg zajęć:

97. Działania organizacyjne
98. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – wykład informacyjny - ruchy w stawie biodrowym – przywodzenie, odwodzenie, rotacja zewnętrzna i wewnętrzna – przebieg ruchu, struktury mięśniowe uczestniczące w ruchu
99. Pokaz + ćwiczenia w parach - ruchy bierne i czynne przywodzenia, odwodzenia, rotacji zewnętrznej i wewnętrznej w stawie biodrowym oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
100. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
101. Podsumowanie

## Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 22 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Palpacja struktur stawu kolanowego – cz. 1

Cele ogólne:

15. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy stawu kolanowego
16. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy stawu kolanowego w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

3. Student potrafi przeprowadzić palpację struktur przedniej (rzepka, więzadło rzepki, guzowatość piszczeli, kaletka nadržepkowa, mięsień prosty uda, mięsień obszerny boczny i przyśrodkowy uda) i przyśrodkowej (szpara stawowa po stronie przyśrodkowej, łąkotka przyśrodkowa, troczki, więzadło poboczne piszczelowe, gęsia stopa, guzek przywodzicieli) okolicy stawu kolanowego

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



#### Przebieg zajęć:

102. Działania organizacyjne
103. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy stawu kolanowego - struktury przedniej (rzepka, więzadło rzepki, guzowatość piszczeli, kaletka nadrzepakowa, mięsień prosty uda, mięsień obszerny boczny i przyśrodkowy uda) i przyśrodkowej (szpara stawowa po stronie przyśrodkowej, łąkotka przyśrodkowa, troczki, więzadło poboczne piszczelowe, gęsia stopa, guzek przywodzicieli) okolicy stawu kolanowego
104. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy stawu kolanowego
105. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy kolanowego przez studentów
106. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
107. Podsumowanie zajęć

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 23 – kończyzna dolna

Temat zajęć: Palpacja struktur stawu kolanowego – cz. 2

Cele ogólne:

17. Student zna lokalizację głównych punktów orientacyjnych w okolicy stawu kolanowego
18. Student wykonuje palpację głównych punktów orientacyjnych w okolicy stawu kolanowego w sposób prawidłowy

Cele szczegółowe:

4. Student potrafi przeprowadzić palpację struktur bocznej (szpara stawu kolanowego po stronie bocznej, troczki, pasmo biodrowo-piszczelowe, więzadło poboczne strzałkowe, głowa kości strzałkowej, mięsień podkolanowy, mięsień dwugłowy uda, łąkotka boczna) i tylnej (mięsień półbłoniasty, mięsień półścięgnisty, mięsień smukły, mięsień krawiecki, mięsień brzuchaty łydki) okolicy stawu kolanowego

Metody i formy pracy:

- pokaz i instruktaż
- ćwiczenia w parach (praktyczne wykonanie)

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły rehabilitacyjne/kozetki
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



### Przebieg zajęć:

- 108. Działania organizacyjne
- 5. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia okolicy stawu kolanowego - struktury bocznej (szpara stawu kolanowego po stronie bocznej, troczki, pasmo biodrowo-piszczelowe, więzadło poboczne strzałkowe, głowa kości strzałkowej, mięsień podkolanowy, mięsień dwugłowy uda, łąkotka boczna) i tylnej (mięsień półbłoniasty, mięsień półścięgnisty, mięsień smukły, mięsień krawiecki, mięsień brzuchaty łydki) okolicy stawu kolanowego
- 109. Pokaz palpacji na ochotniku - w/w punktów orientacyjnych okolicy stawu kolanowego
- 110. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w punktów orientacyjnych okolicy kolanowego przez studentów
- 111. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji
- 112. Podsumowanie zajęć

### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Anna Mickiewicz



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 24

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu kolanowego (struktury anatomiczne, jednostki funkcjonalne i ruchy) – cz. 1

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych przednich mięśni ze ścięgnami w obrębie stawu kolanowego
2. Student wykonuje palpację w obrębie stawu kolanowego wskazując mięśnie i ich ścięgna oraz demonstrując główną funkcję

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: mięśnia czworogłowego, krawieckiego i naprężacza powięzi szerokiej oraz stawowego kolana

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

1. Działania organizacyjne.
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia mięśni przednich uda działających na staw kolanowy: m. czworogłowy, krawiecki, naprężacz powięzi szerokiej i stawowy kolana.
3. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur okolicy stawu kolanowego, pokaz i analiza funkcji mięśni.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji i pokazu funkcji.
7. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 25

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu kolanowego (struktury anatomiczne, jednostki funkcjonalne i ruchy) – cz. 2

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych tylnych mięśni ze ścięgnami w obrębie stawu kolanowego oraz brzuchatego łydki
2. Student wykonuje palpację w obrębie stawu kolanowego wskazując mięśnie i ich ścięgna oraz demonstrując główną funkcję

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: mięśni tylnych uda (półścięgnisty, półbłoniasty, dwugłowy) oraz brzuchatego łydki.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia mięśni tylnych uda działających na staw kolanowy: mięśni tylnych uda (półścięgnisty, półbłoniasty, dwugłowy) oraz mięsień brzuchaty łydki.
3. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur okolicy stawu kolanowego, pokaz i analiza funkcji mięśni.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji i pokazu funkcji.
7. Podsumowanie zajęć.

Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 26

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stawu kolanowego (struktury anatomiczne, jednostki funkcjonalne i ruchy) – cz. 3

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych mięśni przyśrodkowych uda (mięsień smukły oraz pozostałe przyśrodkowe: grzebieniowy, przywodziciele wielki, długi i krótki) ze ścięgnami w obrębie stawu kolanowego (mięsień smukły) oraz pasma biodrowo-piszczelowego po stronie bocznej.
2. Student wykonuje palpację w obrębie stawu kolanowego wskazując mięśnie i ich ścięgna oraz demonstrując główną funkcję.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: mięśni przyśrodkowych uda ze ścięgnami w obrębie stawu kolanowego oraz pasma biodrowo-piszczelowego po stronie bocznej.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia mięśni przyśrodkowych uda ze ścięgnami w obrębie stawu kolanowego oraz pasma biodrowo-piszczelowego po stronie bocznej.
3. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur okolicy stawu kolanowego, pokaz i analiza funkcji mięśni.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji i pokazu funkcji.
7. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 27

Temat zajęć: Palpacja struktur stopy i stawu skokowego – cz. 1

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych struktur kostnych okolicy stopy: kość skokowa i kostki kości podudzia, kość piętowa, kość sześcienna i łódkowata, kości klinowate, kości śródstopia i paliczków stopy.
2. Student wykonuje palpację w obrębie stopy i stawu skokowego wskazując struktury kostne.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: punktów kostnych obrębie okolicy stopy, do których należą: kość skokowa i kostki kości podudzia, kość piętowa, kość sześcienna i łódkowata, kości klinowate, kości śródstopia i paliczków stopy.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur kostnych w obrębie stopy i dolnej części podudzia: kość skokowa i kostki kości podudzia, kość piętowa, kość sześcienna i łódkowata, kości klinowate, kości śródstopia i policzków stopy.
3. Odnajdywanie i wskazywanie punktów kostnych na stole anatomicznym.
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur okolicystopy, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 28

Temat zajęć: Palpacja struktur stopy i stawu skokowego – cz. 2

Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych struktur kostnych okolicy stopy: kość skokowa i kostki kości podudzia, kość piętowa, kość sześcienna i łódkowata, kości klinowate, kości śródstopia i paliczków stopy.
2. Student wykonuje palpację w obrębie stopy i stawu skokowego wskazując struktury kostne.

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację: punktów kostnych obrębie okolicy stopy, do których należą: kość skokowa i kostki kości podudzia, kość piętowa, kość sześcienna i łódkowata, kości klinowate, kości śródstopia i paliczków stopy.

Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur kostnych w obrębie stopy i dolnej części podudzia: kość skokowa i kostki kości podudzia, kość piętowa, kość sześcienna i łódkowata, kości klinowate, kości śródstopia i policzków stopy.
3. Odnajdywanie i wskazywanie punktów kostnych na stole anatomicznym.
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur okolicystopy, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 29

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stopy i stawu skokowego (struktury anatomiczne i ruchy) – cz. 1

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych mięśni podudzia działających na stopę ze szczególnym uwzględnieniem położenia ich ścięgien na stopie.
2. Student wykonuje palpację w obrębie podudzia i stopy mięśnia trójgłowego łydki ze ścięgnem Achillesa, mięśnia piszczelowego tylnego, mięśnia zginacza długiego palców, mięśnia zginacza długiego palucha, mięśnia strzałkowego długiego, mięśnia podeszwowego, mięśnia piszczelowego przedniego, mięśnia prostownika długiego palców i mięśnia prostownika długiego palucha, ze szczególnym uwzględnieniem ich przebiegu w okolicy stawów skokowych.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśnia trójgłowego łydki ze ścięgnem Achillesa, mięśnia piszczelowego tylnego, mięśnia zginacza długiego palców, mięśnia zginacza długiego palucha, mięśnia strzałkowego długiego, mięśnia podeszwowego, mięśnia piszczelowego przedniego, mięśnia prostownika długiego palców i mięśnia prostownika długiego palucha
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach



### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych: mięśnia trójgłowego łydki ze ścięgnem Achillesa, mięśnia piszczelowego tylnego, mięśnia zginacza długiego palców, mięśnia zginacza długiego palucha, mięśnia strzałkowego długiego, mięśnia podszwowego, mięśnia piszczelowego przedniego, mięśnia prostownika długiego palców i mięśnia prostownika długiego palucha
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśniowo-ścięgnistych okolicy podudzia stawu skokowego i stopy, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 30

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna stopy i stawu skokowego (struktury anatomiczne i ruchy) – cz. 2

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację i funkcję głównych mięśni stopy.
2. Student wykonuje palpację w obrębie podeszwy stopy: mięśni krótkich stopy: mięśni wyniosłości palucha i palca małego, mięśni środkowych stopy oraz mięśni grzbietowych stopy.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśni krótkich stopy: mięśni wyniosłości palucha i palca małego, mięśni środkowych stopy oraz mięśni grzbietowych stopy.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych: mięśni wyniosłości palucha i palca małego, mięśni środkowych stopy oraz mięśni grzbietowych stopy.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśniowo-ścięgnistych okolicy podudzia stawu skokowego i stopy, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 31

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna kręgosłupa piersiowego

Cele ogólne:

1. Student zna budowę i położenie struktur kręgów piersiowych, krążków międzykręgowych i więzadeł kręgosłupa w odcinku piersiowym.
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe trzonu, otworu kręgowego, wyrostków kolczystych, poprzecznych i stawowych oraz dołków żebrowych oraz krążków międzykręgowych w odcinku piersiowym kręgosłupa.

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi wskazać elementy kostne trzonu, otworu kręgowego, wyrostków kolczystych, poprzecznych i stawowych oraz dołków żebrowych oraz krążków międzykręgowych w odcinku piersiowym kręgosłupa. na modelu i/lub schemacie
2. Student potrafi wymienić i opisać struktury kostne kręgosłupa piersiowego.
3. Student potrafi opisać ruchy możliwe w odcinku piersiowym kręgosłupa wraz z płaszczyznami i osiami ruchu
4. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną odcinka piersiowego kręgosłupa z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych.

Metody i formy pracy:

- miniwykład z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia praktyczne (ruchy bierne i czynne kręgosłupa)



### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki

### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – miniwykład budowy i funkcji trzonu, otworu kręgowego, wyrostków kolczystych, poprzecznych i stawowych ( w tym stawów kręgosłupa) oraz dołków żebrowych oraz krążków międzykręgowych w odcinku piersiowym kręgosłupa.
3. Pokaz + ćwiczenia praktyczne - ruchy bierne i czynne wyprostu i tyłozgięcia, zgięcia bocznego i rotacji w piersiowym odcinku kręgosłupa oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe.
4. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
5. Podsumowanie

### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 32

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna kręgosłupa lędźwiowego.

#### Cele ogólne:

1. Student zna budowę i położenie struktur kręgów lędźwiowych, krążków międzykręgowych w odcinku lędźwiowego
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe trzonu, otworu kręgowego, wyrostków kolczystych, żebrowych, dodatkowych i suteczkowatych oraz stawowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi wskazać elementy kostne trzonu, otworu kręgowego, wyrostków kolczystych, żebrowych, dodatkowych i suteczkowatych oraz stawowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa na modelu i/lub schemacie
2. Student potrafi wymienić i opisać struktury kostne kręgosłupa lędźwiowego.
3. Student potrafi opisać ruchy możliwe w odcinku L kręgosłupa wraz z płaszczyznami i osiami ruchu.
4. Student potrafi powiązać budowę anatomiczną odcinka L kręgosłupa z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych.

#### Metody i formy pracy:

- miniwykład z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia praktyczne (ruchy bierne i czynne kręgosłupa)

#### Pomoce dydaktyczne:



- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – miniwykład budowy i funkcji trzonu, otworu kręgowego, wyrostków kolczystych, żebrowych, dodatkowych i suteczkowatych oraz stawowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.
3. Pokaz + ćwiczenia praktyczne - ruchy bierne i czynne wyprostu i tyłozgięcia, zgięcia bocznego oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
4. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
5. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Paweł Pośluszny





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 33

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna kręgosłupa piersiowo-lędźwiowego.

#### Cele ogólne:

1. Student zna budowę i położenie więzadeł i stawów w odcinku piersiowo-lędźwiowym kręgosłupa.
2. Student zna i rozumie powiązania strukturalne i czynnościowe więzadeł podłużnego przedniego i tylnego, nadkolcowego oraz krótkich: międzypoprzecznych, międzykolcowych i żółtych. Połączenia stawowe z żebrami i kością krzyżową.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi wskazać położenie więzadeł podłużnego przedniego i tylnego, nadkolcowego oraz krótkich: międzypoprzecznych, międzykolcowych i żółtych. Połączenia stawowe z żebrami (stawy żebrowo-kręgowe) i połączenie kręgosłupa lędźwiowego z kością krzyżową.
2. Student potrafi wymienić i opisać struktury wymienione struktury.
3. Student potrafi opisać jakie ruchy hamują dane więzadła.
4. Student potrafi powiązać budowę więzadeł kręgosłupa z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych.

#### Metody i formy pracy:

- miniwykład z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia praktyczne (ruchy bierne i czynne kręgosłupa)



### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki

### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – miniwykład budowy i funkcji więzadeł podłużnego przedniego i tylnego, nadkolcowego oraz krótkich: międzypoprzecznych, międzykolcowych i żółtych. Połączeń stawowych z żebrami (stawy żebrowo-kręgowe) i połączenie kręgosłupa lędźwiowego z kością krzyżową.
3. Pokaz + ćwiczenia praktyczne - ruchy bierne i czynne wyprostu i tyłozgięcia, zgięcia bocznego oraz przykładowe ćwiczenia ruchowe
4. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
5. Podsumowanie

### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Paweł Poślusznny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 34

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna klatki piersiowej.

#### Cele ogólne:

1. Student zna budowę mostka i żeber i położenie struktur kostnych oraz stawowych klatki piersiowej.
2. Student zna i rozumie budowę powiązania strukturalne i czynnościowe żeber, mostka i ich elementów oraz połączeń między nimi i z kręgosłupem.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi wskazać położenie poszczególnych żeber (I-XII) oraz najważniejszych elementów ich budowy (głowa, szyjka, guzek, trzon), mostka (rękojeści i jej wcięć oraz trzonu i wyrostka mieczykowatego). Stawów żebrowo-kręgowych i mostkowo-żebrowych oraz połączeń w obrębie mostka i żeber.
2. Student potrafi wymienić i opisać struktury wymienione struktury.
3. Student potrafi wskazać na modelu wymienione struktury.
4. Student potrafi powiązać budowę klatki piersiowej z aspektami praktycznymi ćwiczeń ruchowych i oddychania.

#### Metody i formy pracy:

- mini wykład z prezentacją multimedialną
- pokaz na modelu anatomicznym - multimedialny stół anatomiczny
- ćwiczenia praktyczne (ruchy klatki piersiowej)

#### Pomoce dydaktyczne:



- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny, schematy anatomiczne
- stoły rehabilitacyjne/kozetki

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne
2. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – miniwykład budowy i funkcji żeber (I-XII) oraz najważniejszych elementów ich budowy (głowa, szyjka, guzek, trzon), mostka (rękojeści i jej wcięć oraz trzonu i wyrostka mieczykowatego). Stawów żebrowo-kręgowych i mostkowo-żebrowych oraz połączeń w obrębie mostka i żeber.
3. Pokaz + ćwiczenia praktyczne - ruchy bierne i czynne klatki piersiowej – oddechowe.
4. Ewaluacja
  - a. ocena aktywności i pracy w grupie
  - b. ocena zadania praktycznego – dany ruch w stawie – struktury uczestniczące w ruchu – przykładowe ćwiczenia
  - c. quiz sprawdzający
5. Podsumowanie

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data 03.05.2025

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 35

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni powierzchownych grzbietu cz. 2.

Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych, największych powierzchownych mięśni grzbietu – mięsień czworoboczny i mięsień najszerszy grzbietu.
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśni grzbietu – mięsień czworoboczny i mięsień najszerszy grzbietu.

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację m. czworobocznego i najszerszego grzbietu.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: m. czworobocznego i najszerszego grzbietu.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur m. czworobocznego i najszerszego grzbietu, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 36

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni powierzchownych grzbietu cz. 2.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych, mniejszych powierzchownych mięśni grzbietu – mięsień równoległoboczny większy, mięsień równoległoboczny mniejszy, m. dźwigacz łopatki, m. zębaty tylny górny i zębaty tylny dolny.
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśni grzbietu – m. równoległoboczny większy, m. równoległoboczny mniejszy, m. dźwigacz łopatki, m. zębaty tylny górny i zębaty tylny dolny.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mm. równoległobocznych większego i mniejszego, m. dźwigacza łopatki, mm. zębatych tylnych górnego i dolnego.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mm. równoległobocznych większego i mniejszego, m. dźwigacza łopatki, mm. zębatych tylnych górnego i dolnego.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mm. równoległobocznych większego i mniejszego, m. dźwigacza łopatki, mm. zębatych tylnych górnego i dolnego, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 37

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni głębokich grzbietu cz. 2.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównego głębokiego mięśnia grzbietu – mięsień prostownik grzbietu (m. biodrowo-żebrowy, m. najdłuższy, m. kolcowy).
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśnia prostownika grzbietu.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśnia prostownika grzbietu z podziałem na części (m. biodrowo-żebrowy, m. najdłuższy, m. kolcowy).
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.



3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mięśnia grzbietu – mięsień prostownik grzbietu (m. biodrowo-żebrowy, m. najdłuższy, m. kolcowy).
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśnia grzbietu – mięsień prostownik grzbietu (m. biodrowo-żebrowy, m. najdłuższy, m. kolcowy), pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

**Załączniki:**

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 38

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni głębokich grzbietu cz. 2.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację mięśni głębokich grzbietu: płatowatych głowy i szyi, półkolcowego, wielodzielnego i skręcających, międzykolcowych i międzypoprzecznych oraz podpotylicznych (prostych i skośnych tylnych głowy).
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśni głębokich grzbietu: płatowatych głowy i szyi, półkolcowego, wielodzielnego i skręcających, międzykolcowych i międzypoprzecznych oraz podpotylicznych (prostych i skośnych tylnych głowy).

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśni głębokich grzbietu: płatowatych głowy i szyi, półkolcowego, wielodzielnego i skręcających, międzykolcowych i międzypoprzecznych oraz podpotylicznych (prostych i skośnych tylnych głowy).
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny



- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mięśni głębokich grzbietu: płatowatych głowy i szyi, półkolcowego, wielodzielnego i skręcających, międzykolcowych i międzypoprzecznych oraz podpotylicznych (prostych i skośnych tylnych głowy).
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśni głębokich grzbietu: płatowatych głowy i szyi, półkolcowego, wielodzielnego i skręcających, międzykolcowych i międzypoprzecznych oraz podpotylicznych (prostych i skośnych tylnych głowy), pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 39

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni powierzchownych klatki piersiowej.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację powierzchownych mięśni klatki piersiowej – mięsień piersiowy większy, mniejszy, zębaty przedni i podobojczykowy.
2. Student wykonuje palpację w obrębie powierzchownych mięśni klatki piersiowej – mięsień piersiowy większy, mniejszy, zębaty przedni i podobojczykowy.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśni: piersiowego większego, mniejszego, zębatego przedniego i podobojczykowego.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mięśni: piersiowego większego, mniejszego, zębatego przedniego i podobojczykowego.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśni: piersiowego większego, mniejszego, zębatego przedniego i podobojczykowego., pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 40

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni głębokich klatki piersiowej cz. 2.

Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację mięśni głębokich klatki piersiowej: międzyżebrowych zewnętrznych i wewnętrznych oraz poprzecznego.
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśni międzyżebrowych.

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśni międzyżebrowych.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mięśni głębokich klatki piersiowej: międzyżebrowych zewnętrznych i wewnętrznych oraz poprzecznego.
4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśni międzyżebrowych zewnętrznych i wewnętrznych, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 41

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni głębokich klatki piersiowej cz. 3.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację przepony – głównego mięśnia oddechowego i stabilizacji centralnej.
2. Student wykonuje palpację w obrębie dostępnych granic przepony.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację dostępnych granic przepony.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję przepony.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: przepony.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

4. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
5. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur związanych z przeponą.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 42

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni brzucha cz. 1.

Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację mięśni grupy przedniej i tylnej brzucha: m. prosty brzucha, m. piramidowy, m. czworoboczny lędźwi.
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśni brzucha: m. prosty brzucha, m. piramidowy, m. czworoboczny lędźwi.

Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację brzucha: m. prosty brzucha, m. piramidowy, m. czworoboczny lędźwi.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.



3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: m. prostego brzucha, m. piramidowego, m. czworobocznego lędźwi.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur m. prostego brzucha, m. piramidowego, m. czworobocznego lędźwi., pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

**Załączniki:**

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 43

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni brzucha cz. 2.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację mięśni grupy bocznej brzucha: m. skośnego zewnętrznego, m. skośnego wewnętrznego, m. poprzecznego brzucha.
2. Student wykonuje palpację w obrębie mięśni grupy bocznej brzucha: m. skośnego zewnętrznego, m. skośnego wewnętrznego, m. poprzecznego brzucha.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację mięśni grupy bocznej brzucha: m. skośnego zewnętrznego, m. skośnego wewnętrznego, m. poprzecznego brzucha.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze



### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mięśni grupy bocznej brzucha: m. skośnego zewnętrznego, m. skośnego wewnętrznego, m. poprzecznego brzucha.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Pokaz palpacji i funkcji na ochotniku - w/w struktur anatomicznych.
6. Ćwiczenia w parach – wyszukiwanie w/w struktur mięśni grupy bocznej brzucha: m. skośnego zewnętrznego, m. skośnego wewnętrznego, m. poprzecznego brzucha, pokaz i analiza położenia i ich funkcji.
7. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
8. Podsumowanie zajęć.

### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował dr Paweł Pośluszny



Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 44

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna mięśni brzucha cz. 2.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację mięśni grupy dna miednicy (przepony moczowo płciowej): m. dźwigacza odbytu, m. guziczowego, mm. poprzecznego głębokiego i powierzchownego krocza, m. opuszkowo-gąbczastego i kulszowo-jamistego.
2. Student wykonuje palpację w obrębie dostępnych części mięśni dna miednicy.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację w obrębie dostępnych części mięśni dna miednicy.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych mięśni.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny
- stoły/kozetki do ćwiczeń
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze

#### Przebieg zajęć:



1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych struktur mięśniowych, przyczepów i granic: mięśni grupy dna miednicy (przepony moczowo płciowej): m. dźwigacza odbytu, m. guziczowego, mm. poprzecznego głębokiego i powierzchownego krocza, m. opuszkowo-gąbczastego i kulszowo-jamistego.
4. Odnajdywanie i wskazywanie mięśni na stole anatomicznym.
5. Ćwiczenia indywidualne – wyszukiwanie w/w struktur mięśniowych analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

**Załączniki:**

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**





Scenariusz zajęć do przedmiotu **Anatomia palpacyjna-funkcjonalna** na kierunku studiów  
**Wychowanie Fizyczne**  
Rok 1 semestr 2  
Scenariusz nr 45

Temat zajęć: Anatomia funkcjonalna głównych narządów tułowia.

#### Cele ogólne:

1. Student zna lokalizację głównych narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej: serca, płuc, żołądka, wątroby, śledziony, nerek, trzustki i jelit.
2. Student wykonuje palpację w obrębie dostępnych części głównych narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej: serca, płuc, żołądka, wątroby, śledziony, nerek, trzustki i jelit.

#### Cele szczegółowe:

1. Student potrafi przeprowadzić palpację w obrębie dostępnych części głównych narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej: serca, płuc, żołądka, wątroby, śledziony, nerek, trzustki i jelit.
2. Student potrafi wskazać położenie i funkcję wymienionych narządów.

#### Metody i formy pracy:

- Pokaz i instruktaż
- Ćwiczenia praktyczne w parach

#### Pomoce dydaktyczne:

- multimedialny stół anatomiczny,
- modele anatomiczne – szkielet anatomiczny ,
- stoły/kozetki do ćwiczeń,
- markery do zaznaczania punktów orientacyjnych na skórze.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk*

*Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

---

#### Przebieg zajęć:

1. Działania organizacyjne.
3. Wstęp, wprowadzenie teoretyczne – anatomia głównych narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej: serca, płuc, żołądka, wątroby, śledziony, nerek, trzustki i jelit.
4. Odnajdywanie i wskazywanie narządów na stole anatomicznym.
5. Ćwiczenia indywidualne – wyszukiwanie w/w struktur analiza położenia i ich funkcji.
6. Ewaluacja – ocena praktycznego wykonania palpacji.
7. Podsumowanie zajęć.

#### Załączniki:

1.....

2.....

Data.....

Opracował **dr Paweł Pośluszny**