

## SYLABUS PRZEDMIOTU

|  |   |  |                            |
|--|---|--|----------------------------|
| <b>Nazwa przedmiotu/modułu:</b>            | <b>Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu</b>   | <b>Liczba punktów ECTS: 6</b>                          | <b>Kod przedmiotu: C02</b> |
| <b>Jednostka prowadząca:</b>               | <b>WYDZIAŁ FIZJOTERAPII</b>                             |  |                            |
| <b>Kierunek studiów:</b>                   | <b>FIZJOTERAPIA</b>                                     |  |                            |
| <b>Forma studiów:</b>                      | + Stacjonarne   | + Niestacjonarne                                       |                            |
| <b>Poziom studiów:</b>                     | I-go stopnia  |  |                            |
|  | II-go stopnia   |  |                            |
|  | + Jednolite magisterskie                                |  |                            |
| <b>Semestr:</b>                            | I   | + II   | + III                      |
| <b>Forma zaliczenia:</b>                   | Z/o/E   | Zaliczenie (Z), Zaliczenie na ocenę (Z/o), Egzamin (E) |                            |
| <b>Profil studiów:</b>                     | Praktyczny  |  |                            |
| <b>Język wykładowy:</b>                    | Polski  |  |                            |
| <b>Koordinator / Prowadzący przedmiot:</b> | dr Ewelina Lepsy/mgr Iwona Dobrowolska/mgr Julia Konrad |  |                            |

|   | Forma kształcenia            | Liczba realizowanych godzin (nakład pracy studenta) |                |
|---|------------------------------|---|----------------|
|   |                              | Stacjonarne   | Niestacjonarne |
| <b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b> | Wykład (W)                   | 30  | 30             |
|   | Seminaria (S)                |   |                |
|   | Ćwiczenia audytoryjne (CA)   | 60  | 60             |
|   | Ćwiczenia laboratoryjne (CL) |   |                |
|   | Ćwiczenia kliniczne (CK)     |   |                |
| Czas pracy własnej studenta (godziny studenta)        |                              | 60  | 60             |
| <b>SUMA GODZIN</b>                                    |                              | <b>150</b>  | <b>150</b>     |
| <b>Bilans punktów ECTS</b>                            |                              | <b>6</b>  |                |

### 1. Cel przedmiotu:

1. Zdobycie wiedzy na temat metodyki nauczania ruchów oraz kształtowania umiejętności ruchowych.
2. Tworzenie przykładowych schematów przygotowujących do zajęć ruchowych w różnych formach pracy, praktyczna znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń ruchowych oraz podstawowych rodzajów ćwiczeń wykorzystywanych w fizjoterapii.
3. Kształcenie umiejętności prowadzenia zajęć ruchowych w różnych formach i metodach, w zależności od grup pacjentów.

## 2. Wymagania wstępne:

1. Umiejętność pracy samodzielnej.
2. Umiejętność pracy zespołowej.
3. Podstawy fizjologii i anatomii człowieka na poziomie szkoły średniej.

## 3. Warunki zaliczenia:

1. Obecność na zajęciach zgodnie z „Regulaminem studiów”
2. Zaliczenie kolokwium cząstkowych
3. Zaliczenie praktyczne
4. Obserwacja studenta w trakcie zajęć
5. Złożenie pracy samokształceniowej

## 4. Oczekiwane efekty kształcenia

### Efekty kształcenia przedmiotu (szczegółowe):

### Metody weryfikacji zakładanych efektów kształcenia\*

#### Wiedza

#### **W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:**

- C.W6.** teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych  
**C.W17.** podstawowe zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką

Kolokwium pisemne,  
prezentacje multimedialne

#### Umiejętności

#### **W zakresie umiejętności absolwent potrafi:**

- C.U5.** konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń  
**C.U6.** dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego  
**C.U7.** wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń  
**C.U17.** podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować programy profilaktyczne w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej

Analiza osnów, konspektów i testów sprawności w teorii i praktyce

\*np.: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwia cząstkowe, odpowiedź ustna, prezentacja multimedialna, analiza problemu, analiza przypadku, ćwiczenia praktyczne, praca w grupie, dziennik umiejętności, dyskusja, referat, esej i inne

## 5. Treści programowe:

### Tematyka zajęć:

Przedstawienie charakterystyki przedmiotu i realizowanych zagadnień oraz formy zaliczenia cząstkowego i końcowego przedmiotu. Przedstawienie wymaganego piśmiennictwa. Dziedziny aktywności ruchowej w ramach kultury fizycznej (wychowanie fizyczne, sport, turystyka, rekreacja i rehabilitacja ruchowa). Uzdolnienia ruchowe, sprawność ruchowa i fizyczna, testy sprawnościowe.

|   |
|---|
| Wpływ ruchu na układy: kostno-stawowo-więzadłowy, mięśniowy, krążeniowo-oddechowy, nerwowy. Osie i płaszczyzny ruchu: strzałkowa, czołowa, poprzeczna i złożona.  |
| Motoryczność człowieka, motywy aktywności fizycznej, cechy ruchu prawidłowego. Główne cechy motoryczne człowieka. Metody i zasady ich kształtowania.  |
| Zasady i fazy uczenia ruchu (analityczna, syntetyczna, mieszana). Fazy koordynacji ogólnej, precyzyjnej, stabilizacji i adaptacji, Ćwiczenia- rodzaje ćwiczeń, pozycje wyjściowe i końcowe. Opis ruchu.   |
| Konspekt i osnowa jako formy przygotowania do prowadzenia zajęć ruchowych z uwzględnieniem grup ćwiczących (różne schorzenia, wady postawy, grupy dyspanseryjne) w różnych środowiskach (przedszkola, szkoły, sanatoria, domy opieki społecznej, uniwersytety III wieku). |
| Ćwiczenia kształtujące – ćwiczenia ramion, nóg, tułowia, głowy i szyi. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.  |
| Ćwiczenia wolne – rodzaje ćwiczeń - wzmacniające, rozluźniające, rozciągające. Stretching – rodzaje stretchingu, metodyka i zasady ćwiczeń rozciągających. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.  |
| Konspekt – pisemna forma zapisu przebiegu zajęć ruchowych. Analiza różnych rodzajów konspektów. Przygotowanie przykładowego zapisu konspektu – praca w grupach.   |
| Ćwiczenia w terenie - rodzaje zajęć terenowych, uwagi organizacyjno-metodyczne (nordic walking, jogging itp.). Analiza piśmiennictwa. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.   |
| Prowadzenie różnego rodzaju zajęć ruchowych według przygotowanych konspektów. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.   |
| Gry i zabawy ruchowe - podział, metodyka, zasady i uwagi organizacyjno-metodyczne.  |
| Ćwiczenia z przyborami - ćwiczenia na piłkach, z piłkami, z wykorzystaniem wałków, z oporem elastycznym (taśmy), ćwiczenia z woreczkami, szarfami gimnastycznymi itp. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.   |
| Edukacja i reedukacja posturalna - gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Systematyka wad postawy. Realizacja przygotowanych konspektów.  |

#### 6. Narzędzia dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, plansze edukacyjne, fantomy, modele edukacyjne, atlasy anatomiczne, szkielet człowieka, stoły rehabilitacyjne, pasy do trakcji, wałki, półwałki, kliny ....

rzutnik multimedialny, przyrządy i przybory sportowe na sali gimnastycznej

#### 7. Ocena zakładanych efektów kształcenia

| Ocena słowna     | Ocena wg | Opis  |
|------------------|----------|---|
| Bardzo dobry     | 5.0      | Student posiada pogłębioną wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, bezbłędnie przygotowuje partie materiału podczas pracy bezkontaktowej, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach.  |
| Dobry plus       | 4.5      | Student posiada szczegółową wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia, lecz obarczoną drobnymi błędami, przygotowuje bezbłędnie partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową, wykazuje duże zaangażowanie na ćwiczeniach. |
| Dobry            | 4        | Student przyswoił wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu dobrym, przygotowuje partie materiału wyznaczone na pracę bezkontaktową z drobnymi błędami, wykazuje średnie zaangażowanie podczas ćwiczeń.               |
| Dostateczny plus | 3.5      | Student posiada wiedzę i umiejętności wymienione w efektach kształcenia w stopniu podstawowym, popełnia błędy podczas przygotowywania partii materiału zadanego na pracę bezkontaktową, wykazuje przeciętne zaangażowanie podczas ćwiczeń.    |
| Dostateczny      | 3.0      | Student posiada wiedzę i umiejętności, wymienioną w efektach kształcenia w stopniu minimalnym. Informacje, jakie przyswoił sobie podczas pracy bezkontaktowej są niepełne i obarczone błędami.  |

|                |            |   |
|----------------|------------|---|
| Niedostateczny | <b>2.0</b> | Student nie opanował wiedzy i umiejętności wymienionych w efektach kształcenia. |
|----------------|------------|---|

### 8. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Motylewski S., Poziomska-Piątkowska E. (red.). Podstawy teorii i metodyki kształcenia umiejętności ruchowych. Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź 2008
2. Karkosz K. Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF Katowice 2006.
3. Owczarek S., Bondarowicz M. zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej WSP Poznań 1998

Literatura uzupełniająca:

1. Nowotny J. Edukacja i reedukacja ruchowa. SAM Katowice 2002
2. Trzeźniowski R. Gry i zabawy ruchowe i terenowe. Warszawa 2000

### 9. Matryca efektów kształcenia

|  |   |                                   |  |
|--|---|-----------------------------------|--|
|  | <b>Odniesienie do szczegółowych efektów kształcenia</b> |                                   |  |
|  | Wiedza  | C.W6.<br>C.W17.                   |  |
|  | Umiejętności  | C.U5.<br>C.U6.<br>C.U7.<br>C.U17. |  |

Od roku akademickiego 2020/2021

Podpis koordynatora przedmiotu:

.....

Podpis Dziekana:

.....