

## SYLABUS PRZEDMIOTU

**Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu**

**Liczba punktów ECTS: 6**

**Kod Przedmiotu: C02**

**Kategoria przedmiotu/modułu: Podstawy fizjoterapii**

<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia
<b>Forma studiów:</b>	Stacjonarne
<b>Poziom studiów:</b>	Jednolite studia magisterskie
<b>Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>Jednostka prowadząca:</b>	Wydział Nauk o Zdrowiu
<b>Język wykładowy:</b>	Polski
<b>Koordynator przedmiotu:</b>	dr Ewelina Lepsy

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
<b>Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim</b>	Wykład	30
	Laboratoria	-
	Ćwiczenia	60
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		60
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>150</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	30	I, II	I	Z, E
Seminaria	-	-	-	-
Ćwiczenia	60	I, II	I	Z/O, Z

### 3. Cel przedmiotu

- C1.** Zdobycie wiedzy na temat metodyki nauczania ruchów oraz kształtowania umiejętności ruchowych.
- C2.** 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.
- C3.** Kształcenie umiejętności prowadzenia zajęć ruchowych w różnych formach i metodach, w zależności od grup pacjentów.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

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

#### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b> 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	+	+		+
<b>Umiejętności</b> 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.	dobrac 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		+	+	

#### 6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

## 7. Treści programowe

L.p.	Tematyka
1.	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.
2.	Wpływ ruchu na układy: kostno-stawowo-więzadłowy, mięśniowy, krążeniowo-oddechowy, nerwowy. Osie i płaszczyzny ruchu: strzałkowa, czołowa, poprzeczna i złożona.
3.	Motoryczność człowieka, motywy aktywności fizycznej, cechy ruchu prawidłowego. Główne cechy motoryczne człowieka. Metody i zasady ich kształtowania.
4.	Zasady i fazy uczenia ruchu (analityczna, syntetyczna, mieszana). Fazy koordynacji ogólnej, precyzyjnej, stabilizacji i adaptacji, Ćwiczenia- rodzaje ćwiczeń, pozycje wyjściowe i końcowe. Opis ruchu.
5.	Konspekt i osnowa jako formy przygotowania do prowadzenia zajęć ruchowych z uwzględnieniem grup ćwiczących (różne schorzenia, wady postawy, grupy dyspenseryjne) w różnych środowiskach (przedszkola, szkoły, sanatoria, domy opieki społecznej, uniwersytety III wieku). Dyscypliny sportowe, historia, zasady.
6.	Ćwiczenia kształtujące – ćwiczenia ramion, nóg, tułowia, głowy i szyi. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.
7.	Ćwiczenia wolne – rodzaje ćwiczeń - wzmacniające, rozluźniające, rozciągające. Stretching – rodzaje stretchingu, metodyka i zasady ćwiczeń rozciągających. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.
8.	Konspekt – pisemna forma zapisu przebiegu zajęć ruchowych. Analiza różnych rodzajów konspektów. Przygotowanie przykładowego zapisu konspektu – praca w grupach.
9.	Ćwiczenia w terenie - rodzaje zajęć terenowych, uwagi organizacyjno-metodyczne (nordic walking, jogging itp.). Analiza piśmiennictwa. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.
10.	Prowadzenie różnego rodzaju zajęć ruchowych według przygotowanych konspektów. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.
11.	Gry i zabawy ruchowe - podział, metodyka, zasady i uwagi organizacyjno-metodyczne.
12.	Ćwiczenia z przyborami - ćwiczenia na piłkach, z piłkami, z wykorzystaniem wałków, z oporem elastycznym (taśmy), ćwiczenia z woreczkami, szarfami gimnastycznymi, Smove itp. Zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej.
13.	Edukacja i reedukacja posturalna - gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Systematyka wad postawy. Realizacja przygotowanych konspektów.
14.	Zaliczenie przedmiotu.

## 8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Rzutnik multimedialny, przyrządy i przybory sportowe na sali gimnastycznej

## 9. 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

**Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021 r.**