

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS**A. Podstawowe dane**

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom studiów	Jednolite magisterskie
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu	dr hab. Bożena Ostrowska, dr Anna Mickiewicz, mgr Małgorzata Nyc
Przedmioty wprowadzające	brak
Wymagania wstępne	brak wymagań

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia praktyczne (P)	Liczba punktów ECTS*
I	15	30	-	-	-	-	2
II	15	30	-	-	-	-	2
III	15	30	-	-	-	-	3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zaznajomienie z podstawowymi zasadami, formami i metodami prowadzenia zajęć z pacjentami w sali gimnastycznej i w wodzie
C2	Zapoznanie z genezą rozwoju ruchu człowieka i jego funkcjami . Omówienie specjalistycznego nazewnictwa i opracowania konspektu do prowadzenia zajęć
C3	Zapoznanie z techniką pływania na potrzeby realizacji gimnastyki leczniczej dla pacjentów w różnym wieku i wielorakimi dysfunkcjami
C4	Wdrażanie nawyków uczenia się i kształtowania zdolności motorycznych osób zdrowych i chorych
C5	Zapoznanie i egzekwowanie zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności podczas zajęć ruchowych

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika
-----	---	---	---

			opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie teoretyczne, metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych	C.W6.	P7S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9.	P7S_UW
U2	Student potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń	C.U7.	P7S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	KS5	P7S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, pokaz, instruktaż, ćwiczenia grupowe

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Kolokwium pisemne, konspekt zajęć ruchowych, prowadzenie ćwiczeń ruchowych wg napisanego konspektu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę.

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest:

Frekwencja i aktywność za zajęciami;

Uzyskanie pozytywnej średniej z oceny umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych.

Sposób oceny opracowanego konspektu zajęć ruchowych z uwzględnieniem ruchu leczniczego

W przypadku oceny konspektu zajęć ruchowych z uwzględnieniem ruchu leczniczego

uwzględnia się podstawowe kryteria:

1. Zgodność treści z tematem 0-2 pkt.
2. Stosowanie prawidłowego nazewnictwa pozycji wyjściowych i czynności ruchowych 0-2 pkt.
3. Układ konspektu zgodny z wytycznymi 0-2 pkt.
4. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 0-2 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

8 pkt – ocena - bardzo dobry,

7 pkt – ocena – dobry plus,

6 pkt – ocena – dobry,

5 pkt – ocena – dostateczny plus,

4 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów 3 i mniej student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

Sposób oceny przeprowadzenia zajęć według opracowanego konspektu

W przypadku oceniania praktycznego wykonania zadania uwzględniane są podstawowe kryteria:

1. Bezpieczeństwo odbiorcy usług 0-2 pkt.
2. Poprawność zaplanowania rozwiązywania problemów, doboru ćwiczeń, przyborów do realizacji ćwiczeń 0-2 pkt.
3. Przeprowadził ćwiczenia zgodnie z obowiązującymi zasadami i procedurami 0-2 pkt.
4. Stosował prawidłowe nazewnictwo pozycji wyjściowych i czynności ruchowych 0-2 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

8 pkt – ocena - bardzo dobry,

7 pkt – ocena – dobry plus,

6 pkt – ocena – dobry,

5 pkt – ocena – dostateczny plus,

4 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów 3 i mniej student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

Sposób oceny kolokwium - test pisemny

Ilość uzyskanych punktów:

od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;

od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;

od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;

60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 60% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład	<p>Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Zapoznanie z programem wykładów. Akty ruchowe w różnych ujęciach - rozwojowym, kinezyologicznym, ergonomicznym.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące - terminologia, systematyka i rodzaje ćwiczeń fizycznych.</p> <p>Kształcenie umiejętności ruchowych. Miejsce fizjoterapii w kulturze fizycznej. Metody nauczania ruchu - odtwórcze, usamodzielniające, twórcze.</p> <p>Anatomiczno-fizjologiczne podstawy aktywności ruchowej. Wpływ aktywności ruchowej na człowieka. Skutki ograniczenia aktywności ruchowej.</p> <p>Specyfika aktywności ruchowej osób starszych.</p> <p>Formy relaksacyjne i ich miejsce w usprawnianiu leczniczym.</p> <p>Gimnastyka korekcyjna - schemat postępowania korekcyjnego przy plecach okrągłych, wklęsłych, wklęsło-okrągłych, skoliozach, płaskostopiu. Ćwiczenia oddechowe.</p> <p>Chód, rodzaje chodu oraz reedukacja chodu.</p> <p>Zdolności motoryczne. Metody kształtowania zdolności motorycznych.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe. Muzyczno-ruchowe formy zajęć terapeutycznych i ich znaczenie w psychofizycznym i społecznym życiu człowieka Środowisko wodne i jego nieocenione walory w doskonaleniu i kształceniu umiejętności ruchowych.</p> <p>Sport osób niepełnosprawnych i jego rola w kształtowaniu sprawności psychofizycznej i socjalizacji.</p> <p>Różne formy aktywności ruchowej w usprawnianiu leczniczym (formy kształtujące wydolność fizyczną, formy kształtujące sylwetkę, formy mieszane).</p>
--------	---

	<p>Zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie literatury. Ogólne zasady prowadzenia ćwiczeń w wodzie.</p> <p>Właściwości fizyczne wody wykorzystywane do prowadzenia ćwiczeń terapeutycznych dla osób z dysfunkcjami narządu ruchu.</p> <p>Zasady prowadzenia ćwiczeń leczniczych w środowisku wodnym. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia rehabilitacji w wodzie.</p> <p>Zasady prowadzenia ćwiczeń terapeutycznych w przypadku zespołów bólowych kręgosłupa. Zalety ćwiczeń w wyżej wymienionych dolegliwościach prowadzonych w wodzie.</p> <p>Zasady prowadzenia ćwiczeń terapeutycznych w przypadku wad postawy u dzieci. Zalety ćwiczeń w wyżej wymienionych dolegliwościach prowadzonych w wodzie.</p> <p>Gry i zabawy prowadzone w środowisku wodnym dla dzieci.</p> <p>Ćwiczenia w wodzie z użyciem różnych przyborów.</p> <p>Zasady i metodyka opracowania konspektów ćwiczeń prowadzonych w wodzie.</p>
Ćwiczenia	<p>Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Wskazanie literatury. Zapoznanie z programem ćwiczeń. Bezpieczeństwo i higiena ćwiczących w czasie prowadzenia ćwiczeń fizycznych. Pozycje wyjściowe, rodzaje ruchu, jego dokładne wykonanie i ich zastosowanie podczas ćwiczeń.</p> <p>Aspekty organizacyjno-metodyczne przeprowadzania ćwiczeń - budowa jednostki ćwiczeniowej, metodyka zajęć z różnymi grupami ćwiczących, przykładowe konspekty ćwiczeń.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące wolne - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące z przyborami i na przyrządach - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu.</p> <p>Różne formy aktywności ruchowej w usprawnianiu leczniczym (formy relaksacyjne: joga, pilates, stretching) - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu.</p> <p>Gimnastyka korekcyjna - schemat postępowania korekcyjnego przy plecach okrągłych, wklęsłych, wklęsło-okrągłych, skoliozach, płaskostopiu. Prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu.</p> <p>Różne formy aktywności ruchowej w usprawnianiu leczniczym (formy kształtujące wydolność fizyczną, formy kształtujące sylwetkę, formy mieszane). Prawidłowe prowadzenie ćwiczeń dostosowane do wieku i umiejętności pacjentów według opracowanego konspektu.</p>

	<p>Ćwiczenia kształtujące dla pacjentów starszych - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu.</p> <p>Ogólne zasady bezpieczeństwa obowiązujące na pływalni. Ćwiczenia osławajające w wodzie dla pacjentów.</p> <p>Wykorzystanie pływania kraulem na grzbiecie do ćwiczeń we wszystkich wadach postawy. Doskonalenie pływania na grzbiecie.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące z muzyką – Aqua-aerobik . Doskonalenie pracy nóg w żabce.</p> <p>Formy i sposoby zastosowania środków dydaktycznych podczas organizacji zabaw w wodzie.</p> <p>Gry i zabawy dla dorosłych w wodzie w różnym wieku w leczniczym usprawnianiu. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo ćwiczących.</p> <p>Doskonalenie pływania żabą. Wykorzystanie ćwiczeń pływania żabą w grach i zabawach w wodzie.</p> <p>Wykorzystanie technik pływackich : grzbiet i żabka do ćwiczeń w wodzie. Doskonalenie techniki pływania w kraulem na grzbiecie i żabką.</p> <p>Zabawy oddechowe w wodzie.</p>
--	---

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

(dla każdego efektu uczenia się wymienionego w pkt. 2. powinny znaleźć się metody sprawdzienia, czy został on osiągnięty przez studenta)

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium pisemne	Konspekt	Prowadzenie konspektu
W1	x	x	
U1			x
U2			x
K1	x	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nowotny J: <i>Edukacja i reedukacja ruchowa</i>. Wyd. Kasper, Kraków 2003 2. Bahrynowska-Fic: <i>Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki</i>. PZWL, Warszawa 1999 3. Owczarek S. <i>Atlas ćwiczeń korekcyjnych</i>. Wyd. Arka, Warszawa 2016 4. Bondarowicz M. <i>Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych</i>, wyd. AWF Warszawa 2011 5. Czabański B. i wsp. <i>Elementy teorii pływania</i>- AWF Wrocław 2003
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1.H. Kempf: <i>Ćwiczenia kręgosłupa dla dzieci</i>. Wyd. ABA 2006 2. B.Spachtholz: <i>Aktywna gimnastyka przeciwko osteoporozie</i> wyd. ABA 2006 3. D.Austin: <i>Pilates dla każdego</i>, wyd. ZYSK IS-KA Poznań 2002 4. Karpiński R., Karpińska M: <i>Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne</i>. AWF Katowice 2011

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	135
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	25
	Studiowanie literatury	25
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	25
Łączny nakład pracy studenta		210
Liczba punktów ECTS		7

* ostateczna liczba punktów ECTS

** wartości przykładowe