

27		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu				
Nazwa angielska:		Movement education and its methodology				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		dr hab. Bożena Ostrowska, dr Anna Mickiewicz, dr Jacek Falkenberg				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
1	15	30		15	60	2
2	15	30		15	60	2
3	15	30		45	90	3
II Cel przedmiotu						
<p><b>C1</b> – Zaznajomienie z podstawowymi zasadami, formami i metodami prowadzenia zajęć z pacjentami w sali gimnastycznej i w wodzie</p> <p><b>C2</b> – Zapoznanie z genezą rozwoju ruchu człowieka i jego funkcjami . Omówienie specjalistycznego nazewnictwa i opracowania konspektu do prowadzenia zajęć</p> <p><b>C3</b> – Zapoznanie z techniką pływania na potrzeby realizacji gimnastyki leczniczej dla pacjentów w różnym wieku i wielorakimi dysfunkcjami</p> <p><b>C4</b> – Wdrażanie nawyków uczenia się i kształtowania zdolności motorycznych osób zdrowych i chorych</p> <p><b>C5</b> – Zapoznanie i egzekwowanie zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności podczas zajęć ruchowych</p>						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Brak wymagań wstępnych.						
IV Oczekiwane efekty uczenia się						
<p><b>EU1</b> – Student potrafi zorganizować zajęcia według zasad i form organizacyjnych oraz zapewnić bezpieczeństwo pacjentom w Sali gimnastycznej i na basenie. Jest odpowiedzialny za ćwiczących</p> <p><b>EU2</b> – Student rozumie treści ćwiczeń opisanych w fachowym piśmiennictwie zna terminologię i nazewnictwo. Stosuje prawidłowe techniki ćwiczeń podczas prowadzenia zajęć z pacjentami. Dbą o bezpieczeństwo pacjentów</p> <p><b>EU3</b> – Prawidłowo objaśnia i demonstrowa ćwiczenia stosownie do wieku, umiejętności i</p>						

<p>rodzaju niepełnosprawności pacjentów. Okazuje szacunek i wyrozumiałość dla pacjentów</p> <p><b>EU4</b> – Zna i potrafi dostosować ćwiczenia adekwatnie do dysfunkcji, etapu leczenia oraz aktualnego stanu psychofizycznego pacjenta i ma z nim dobry kontakt. Wykorzystuje przybory i przyrządy do uatrakcyjnienia ćwiczeń.</p> <p><b>EU5</b> – Zna zasady ,formy i metody prowadzenia ćwiczeń w leczniczym usprawnianiu i dokumentuje w postaci konspektów. Prowadzi zajęcia według przygotowanego konspektu. Korzysta ze specjalistycznej wiedzy merytorycznej i metodycznej</p>		
<b>V Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć: Wykład – semestr 1</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Wyk1</b>	Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Zapoznanie z programem wykładów. Akty ruchowe w różnych ujęciach - rozwojowym, kinezyologicznym, ergonomicznym	<b>2</b>
<b>Wyk2</b>	Ćwiczenia kształtujące - terminologia, systematyka i rodzaje ćwiczeń fizycznych	<b>2</b>
<b>Wyk3</b>	Kształcenie umiejętności ruchowych. Miejsce fizjoterapii w kulturze fizycznej. Metody nauczania ruchu - odtwórcze, usamodzielniające, twórcze	<b>2</b>
<b>Wyk4</b>	Anatomiczno-fizjologiczne podstawy aktywności ruchowej. Wpływ aktywności ruchowej na człowieka. Skutki ograniczenia aktywności ruchowej	<b>2</b>
<b>Wyk5</b>	Specyfika aktywności ruchowej osób starszych	<b>2</b>
<b>Wyk6</b>	Formy relaksacyjne i ich miejsce w usprawnianiu leczniczym	<b>2</b>
<b>Wyk7</b>	Zdolności motoryczne. Metody kształtowania zdolności motorycznych	<b>2</b>
<b>Wyk8</b>	Podsumowanie wiedzy i kompetencji zdobytych na wykładach . Kolokwium	<b>1</b>
<b>Suma godzin:</b>		<b>15</b>
<b>Forma zajęć: Ćwiczenia – semestr 1</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Ćw1</b>	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	<b>2</b>
<b>Ćw2</b>	Aspekty organizacyjno-metodyczne przeprowadzania ćwiczeń - budowa jednostki ćwiczeniowej, metodyka zajęć z różnymi grupami ćwiczących, przykładowe konspekty ćwiczeń	<b>2</b>
<b>Ćw3-5</b>	Ćwiczenia kształtujące wolne - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu	<b>6</b>
<b>Ćw6-8</b>	Ćwiczenia kształtujące z przybarami i na przyrządach - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu	<b>6</b>
<b>Ćw9-11</b>	Różne formy aktywności ruchowej w usprawnianiu leczniczym (formy relaksacyjne: joga, pilates, callanetics, tai-chi, stretching). Prawidłowe prowadzenie ćwiczeń dostosowane do wieku i umiejętności pacjentów według opracowanego konspektu	<b>6</b>
<b>Ćw12-14</b>	Ćwiczenia kształtujące dla pacjentów starszych - prowadzenie ćwiczeń	<b>6</b>

	przez studentów wg napisanego konspektu	
<b>Ćw15</b>	Kolokwium. Podsumowanie zajęć. Ostateczna ocena	<b>2</b>
<b>Suma godzin:</b>		<b>30</b>
<b>Forma zajęć: Wykład – semestr 2</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Wyk9</b>	Gimnastyka korekcyjna - schemat postępowania korekcyjnego przy plecach okrągłych, wklęsłych, wklęsło-okrągłych, skoliozach, płaskostopiu. Ćwiczenia oddechowe	<b>2</b>
<b>Wyk10</b>	Edukacja i reedukacja posturalna. Chód, rodzaje chodu oraz reedukacja chodu	<b>2</b>
<b>Wyk11</b>	Gry i zabawy ruchowe. Muzyczno-ruchowe formy zajęć terapeutycznych i ich znaczenie w psychofizycznym i społecznym życiu człowieka	<b>2</b>
<b>Wyk12</b>	Aktywność ruchowa osób starszych. Sposoby oceny sprawności fizycznej osób starszych - Functional Senior Fitness Test	<b>2</b>
<b>Wyk13</b>	Sport osób niepełnosprawnych i jego rola w kształtowaniu sprawności psychofizycznej i socjalizacji	<b>2</b>
<b>Wyk14</b>	Różne formy aktywności ruchowej w usprawnianiu leczniczym (formy kształtujące wydolność fizyczną, formy kształtujące sylwetkę, formy mieszane)	<b>2</b>
<b>Wyk15</b>	Środowisko wodne i jego nieocenione walory w doskonaleniu i kształceniu umiejętności ruchowych osób zdrowych i niepełnosprawnych	<b>2</b>
<b>Wyk16</b>	Podsumowanie wiedzy i kompetencji zdobytych na wykładach. Kolokwium	<b>1</b>
<b>Suma godzin:</b>		<b>15</b>
<b>Forma zajęć: Ćwiczenia – semestr 2</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Ćw16-19</b>	Gimnastyka korekcyjna - schemat postępowania korekcyjnego przy plecach okrągłych, wklęsłych, wklęsło-okrągłych, skoliozach, płaskostopiu. Prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu	<b>8</b>
<b>Ćw20-23</b>	Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami - prowadzenie ćwiczeń przez studentów wg napisanego konspektu	<b>8</b>
<b>Ćw24-27</b>	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	<b>8</b>
<b>Ćw28-29</b>	Aktywność ruchowa osób starszych. Functional Senior Fitness Test - praktyczne wykorzystanie testu	<b>4</b>
<b>Ćw30</b>	Kolokwium. Podsumowanie zajęć. Ostateczna ocena	<b>2</b>
<b>Suma godzin:</b>		<b>30</b>
<b>Forma zajęć: Wykład – semestr 3</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>Wyk17</b>	Zapoznanie z warunkami zaliczenia przedmiotu. Przedstawienie	<b>1</b>

	literatury. Ogólne zasady prowadzenia ćwiczeń w wodzie.	
Wykl18	Właściwości fizyczne wody wykorzystywane do prowadzenia ćwiczeń terapeutycznych dla osób z dysfunkcjami narządu ruchu.	2
Wykl19	Zasady prowadzenia ćwiczeń leczniczych w środowisku wodnym. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia rehabilitacji w wodzie.	2
Wykl20	Zasady prowadzenia ćwiczeń terapeutycznych w przypadku zespołów bólowych kręgosłupa. Zalety ćwiczeń w wyżej wymienionych dolegliwościach prowadzonych w wodzie.	2
Wykl21	Zasady prowadzenia ćwiczeń terapeutycznych w przypadku wad postawy u dzieci. Zalety ćwiczeń w wyżej wymienionych dolegliwościach prowadzonych w wodzie.	2
Wykl22	Gry i zabawy prowadzone w środowisku wodnym dla dzieci.	2
Wykl23	Ćwiczenia w wodzie z użyciem różnych przyborów.	2
Wykl24	Zasady i metodyka opracowania konspektów ćwiczeń prowadzonych w wodzie. Podsumowanie wykładów.	2
Suma godzin:		15
Forma zajęć: Ćwiczenia – semestr 3		Liczba godzin
Ćw31	Ogólne zasady bezpieczeństwa obowiązujące na pływalni. Ćwiczenia osławajające w wodzie dla pacjentów	2
Ćw32-33	Wykorzystanie pływania kraulem na grzbiecie do ćwiczeń we wszystkich wadach postawy. Doskonalenie pływania na grzbiecie	4
Ćw34-35	Ćwiczenia kształtujące z muzyką – Agua-aerobik . Doskonalenie pracy nóg w żabce	4
Ćw36-37	Formy i sposoby zastosowania środków dydaktycznych podczas organizacji zabaw w wodzie	4
Ćw38-39	Gry i zabawy dla dorosłych w wodzie w różnym wieku w leczniczym usprawnianiu. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo ćwiczących	4
Ćw40-41	Doskonalenie pływania żabą. Wykorzystanie ćwiczeń pływania żabą w grach i zabawach w wodzie	4
Ćw42-43	Wykorzystanie technik pływackich : grzbiet i żabka do ćwiczeń w wodzie	4
Ćw44	Doskonalenie techniki pływania w kraulem na grzbiecie i żabką. Zabawy oddechowe w wodzie	2
Ćw45	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych na ćwiczeniach.	2
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Prezentacje multimedialne, plansze, zdjęcia, film	
2.	Magnetofon, CD-nagrania, przybory i przyrządy gimnastyczne	
3.	Deski do pływania, rury wypornościowe, płetwy, pul-bojki.	
VII Metody dydaktyczne		

1.	Konwersatoryjny wykład informacyjno-problemowy
2.	Moderowane dyskusje panelowe
3.	Metody seminaryjne aktywizujące oparte o pracę własną studenta (indywidualną bądź zespołową)
4.	Pokaz, instruktaż
5.	Ćwiczenia indywidualne i grupowe
<b>VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)</b>	
<b>F1</b>	Opracowania własne studentów na temat wybranych form aktywności ruchowych.
<b>F2</b>	Opracowanie konspektu zajęć ruchowych oraz zajęć ruchowych w wodzie, z uwzględnieniem ruchu leczniczego
<b>F3</b>	Sposób przeprowadzenia ćwiczeń wg napisanego konspektu
<b>P1</b>	Ocena prowadzenia ćwiczeń dla pacjentów wg napisanego konspektu
<b>P2</b>	Test pisemny obejmujący zakres realizowanych treści teoretycznych
<b>IX Obciążenie pracą studenta</b>	
<b>Forma aktywności</b>	<b>Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	<b>135</b>
Zebranie informacji do przygotowywanych bieżących opracowań na temat wybranych form aktywności ruchowych	<b>25</b>
Zebranie informacji do przygotowywanych bieżących opracowań konspektów zajęć ruchowych z uwzględnieniem ruchu leczniczego	<b>25</b>
Przygotowanie się do zajęć	<b>25</b>
<b>SUMA</b>	<b>210</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>	<b>7</b>
<b>X Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
<b>Literatura podstawowa:</b>	
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> . WSiP, Warszawa 2005	
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	
<b>Literatura uzupełniająca:</b>	
1. I.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.: <i>Pływanie sport, zdrowie, rekreacja</i> . AWF Katowice 2008	

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI  
PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

<b>Efekty kształcenia</b>	<b>Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)</b>	<b>Cele przedmiotu</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Narzędzia dydaktyczne</b>	<b>Metody dydaktyczne</b>	<b>Sposób oceny</b>
<b>EK1</b>	K_W04 K_U02 K_K07	C1	W1-16 Ćw1-30	1, 2	1, 2,3, 4, 5	F1, F2, F3, P1; P2
<b>EK2</b>	K_W02 K_U02 K_K07	C2	W1, 4-12 Ćw1-3, 16- 21, 25	1	1, 2, 3	F1, F2, P2
<b>EK3</b>	K_W02 K_U02 K_K02	C3	W3, 5-7, 15 Ćw25	1	1, 2, 3	F1, F2, P2
<b>EK4</b>	K_W02 K_U02 K_K02	C4	Ćw4-15, 18-30	1, 2	1, 2, 3, 4, 5	F1, F2, F3, P1, P2
<b>EK5</b>	K_W02 K_U02 K_K01	C5	Ćw4-15, 18-30	1, 2	1, 2, 3, 4, 5	F1, F2, F3, P1, P2

## XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

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.

W realizacji zadanego tematu przez studenta oceniana jest zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem, sposób i jakość przedstawienia treści, terminowość wywiązania się z zadanego tematu.

## 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 1-2 pkt,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą (medyczną, społeczną, humanistyczną, nauk o sporcie 1-2 pkt,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

10 pkt – ocena - bardzo dobry,

9 pkt – ocena – dobry plus,

8 pkt – ocena – dobry,

7 pkt – ocena – dostateczny plus,

6 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% 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 1-4 pkt,
2. Poprawność zaplanowania rozwiązywania problemów, doboru ćwiczeń, przyborów do realizacji ćwiczeń 1-4 pkt,
3. Przeprowadził ćwiczenia zgodnie z obowiązującymi zasadami i procedurami 1-4 pkt,
4. Wykazał zdolność organizowania własnej pracy dostosowanej do przyjętych zaleceń i organizacji pracy na Sali gimnastycznej 1-4 pkt,
5. Wykorzystywanie wiedzy z różnych dziedzin (przedmiotów) 1-4 pkt,
6. Zgodność prezentowanych poglądów z przyjętymi zasadami etyki ogólnie zawodowej 1-4 pkt,
7. Samodzielność i kreatywność w proponowaniu rozwiązań 1-4 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

28 - 26 pkt – ocena - bardzo dobry,

25 - 23 pkt – ocena – dobry plus,

22 - 20 pkt – ocena – dobry,

19 - 17 pkt – ocena – dostateczny plus,

16 - 15 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

Sposób oceny testu

Ilość uzyskanych punktów:

od 90% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

od 80% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;

od 70% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;

od 60% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;

od 55% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

### **XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)