

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Fizjoterapia**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **KSZTAŁCENIE RUCHOWE I METODYKA  
NAUCZANIA RUCHU**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_FT\_J\_O\_C.2\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Fizjoterapii**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Tomasz Jędrzejczak**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Tomasz Jędrzejczak
2. mgr Sabina Kaczmarczyk

Data opracowania: **30.09.2022 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia jednolite magisterskie			
Profil	praktyczny			
Specjalność	–			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 1–2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10 (5+5)	90 (45+45)		
Liczba punktów ECTS	6 (3+3)			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie się z gamą ćwiczeń ruchowych oraz umiejętnością tworzenia nowych rozwiązań i kompozycji ruchowych niezbędnych w kształtowaniu zdolności kondycyjnych, koordynacyjnych.
C2	Zapoznanie się z procesami rozwoju sprawności ruchowej i fizycznej od dzieciństwa poprzez dojrzałość do starości.
C3	Nabycie umiejętności wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowania umiejętności ruchowych.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- brak przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych	C.W6.	P7S_WG
EK2	potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu	C.U3.	P7S_UW P7S_UK
EK3	potrafi instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych	C.U4.	P7S_UW P7S_UK
EK4	potrafi konstruować ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego	C.U5. C.U6.	P7S_UW
EK5	jest przygotowany do określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	K.3.	P7S_KO

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>SEMESTR 1</b>		
W1	Rozwój motoryczny człowieka: zasady rządzące rozwojem motorycznym, metody uczenia się sprawności motorycznej.	1
W2	Rozwój motoryczny w okresie noworodkowym i niemowlęcym oraz rozwój motoryczny w okresie poniemowlęcym i przedszkolnym: pierwsze apogeum motoryczne.	1
W3	Rozwój motoryczny w okresie młodszym szkolnym: drugie apogeum motoryczne oraz rozwój motoryczny w okresie w okresie pokwitania i młodzieńczym: skok pokwitaniowy.	1
W4	Rozwój motoryczny w okresie wieku dorosłego i dojrzałego.	1
W5	Motoryczność człowieka a zjawisko starzenia się i okres starości.	1
<b>SEMESTR 2</b>		
W6	Zasady wykorzystania treningu obwodu stacyjnego i toru przeszkód dla potrzeb fizjoterapii: charakterystyka, normy bezpieczeństwa oraz zastosowanie ćwiczeń obwodowych, stacyjnych i form strumieniowych.	1
W7	Systematyka ćwiczeń: podział, normy i zasady ich stosowania, przeznaczenie, bezpieczeństwo, efekty.	1
W8	Ocena jakości ruchu i kontroli motorycznej podczas wykonywania czynności dnia codziennego i aktywności fizycznych: testy diagnostyczne służące ocenie wykonywania czynności samoobsługi i mierzące aktywność fizyczną osób w różnych grupach wiekowych.	1
W9	Trening siły: zdolności siłowe i znaczenie treningu z oporem, testowanie oraz trening szybkości: zdolności szybkościowe i ich kształcenie, testowanie	1
W10	Trening wytrzymałości: zdolności wytrzymałościowe (aerobowe) i trening zdrowotny, testowanie oraz trening gibkości ciała: gibkość ciała i jej uwarunkowania, pomiar gibkości (testy)	1
	<b>Razem</b>	<b>5+5</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>SEMESTR 1</b>		
ĆW1	Metodyka i systematyka nauczania pozycji ustawienia kończyn górnych i dolnych: główne ustawienia ramion, pośrednie ustawienia ramion, ustawienie ramion ugiętych, ustawienia ręki, ustawienie stóp i nóg.	5
ĆW2	Metodyka i systematyka nauczania pozycji wyjściowych: pozycje w staniu, pozycje we wspięciu, pozycje w półprzysiadzie, pozycje w przysiadzie, pozycje w klęku, pozycje w siadzie, pozycje w podporach, pozycje w leżeniu, pozycje mieszane.	6
ĆW3	Metodyka i systematyka nauczania podstawowych ćwiczeń ramion, nóg, tułowia oraz głowy i szyi: podstawowe ćwiczenia, kompozycje ruchowe, ćwiczenia z przyborami, ćwiczenia w parach, ćwiczenie grupowe.	6

ĆW4	Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących w grupach o specyficznych potrzebach ruchowych: tok ćwiczeń kształtujących bez przyborów, tok ćwiczeń kształtujących z przyborami, dobór ćwiczeń, zapis ćwiczeń, egzekwowanie poprawności wykonania ćwiczeń.	8
ĆW5	Kształtowanie zdolności siłowych: gry i zabawy z siłowaniem i mocowaniem, trening z ciężarem własnego ciała, trening z obciążeniem, ćwiczenia oporowe z taśmami i taśmami LOOP, trening izometryczny, trening dynamiczny, trening bodybuilding.	4
ĆW6	Kształtowanie zdolności kondycyjnych: gry i zabawy wytrzymałościowe.	4
ĆW7	Kształtowanie zdolności koordynacyjnych: wykonywanie ćwiczeń złożonych szybko – dokładnie – i w zmieniających się warunkach.	4
ĆW8	Kształtowanie gibkości: uwarunkowania gibkości, pomiar gibkości, kształtowanie gibkości i obszerności ruchu.	4
ĆW9	Kształtowanie równowagi: równowaga statyczna i dynamiczna, ćwiczenia poprawiające równowagę, diagnoza i ocena równowagi, trening zapobiegający upadkom, sposoby zmian pozycji po upadku.	4
<b>SEMESTR 2</b>		
ĆW10	Metodyczne i organizacyjne formy mające na celu podniesienie na wyższy poziom kondycję fizyczną - trening obwodowy: zasady tworzenia torów wytrzymałościowych, zasady tworzenia torów szybkościowo-zręcznościowych, czynności organizacyjne, efekty, przykłady.	4
ĆW11	Metodyczne i organizacyjne formy mające na celu podniesienie na wyższy poziom technikę ruchu – trening stacyjny: zasady tworzenia, czynności organizacyjne, efekty, zakres stosowania, przykłady.	4
ĆW12	Metodyczne zasady tworzenia i realizacji ćwiczeń na torach przeszkód – forma strumieniowa, forma potokiem, ścieżki zdrowia: zasady tworzenia torów wytrzymałościowych, tory zwinnościowe, czynności organizacyjne, efekty, przykłady.	4
ĆW13	Ćwiczenia bezpieczne i niebezpieczne: grupy ćwiczeń, łagodzenie skutków przeciążeń.	4
ĆW14	Zasady prowadzenia ćwiczeń ruchowych w różnych grupach wiekowych: ćwiczenia dedykowane dzieciom i młodzieży, ćwiczenia dla osób dorosłych, ćwiczenia dla seniorów.	4
ĆW15	Ergonomia ruchu: umiejętności wykonywania ruchów w różnych pozycjach wyjściowych, zmiany pozycji, sposoby przejścia z postawy no pozycji pośrednich i niskich oraz odwrotnie - z niskich i pośrednich do wysokich.	4
ĆW16	Nowoczesne formy ćwiczeń ruchowych – blackroll, pilates, itp	4
ĆW17	Ćwiczenia na rozpoczęcie dnia (gimnastyka poranna) oraz ćwiczenia na zakończenie dnia (gimnastyka wieczorowa): normy, metodyka i systematyka, propozycje ćwiczeń dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów oraz ćwiczenia szkolne (ćwiczenia śródlekcyjne): normy, metodyka i systematyka, propozycje ćwiczeń dla dzieci, młodzieży.	7
ĆW18	Ćwiczenia łagodzące przeciążenia związane z wykonywaniem pracy zawodowej: ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające przeciążeniom w wyniku wykonywania pracy zarobkowej, ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji.	4
ĆW19	Ćwiczenia dla osób o specyficznych potrzebach ruchowych: postępowanie usprawniające u osób w różnych typach budowy ciała, zasady prowadzenia ćwiczeń profilaktycznych dla dzieci zagrożonych wadami postawy, ćwiczenia korekcji wad postawy, prowadzenie zajęć ruchowych w różnych grupach niepełnosprawności, usprawnianie sportowców.	10
<b>Razem</b>		<b>45+45</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład kursowy.
M2	Wykład konwersatoryjny .
M3	Metoda kreatywna (problemowa, ekspresji ruchu, studium przypadku).
M4	Metoda reproduktywna (naśladowcza, zadaniowa, relacja „mistrz-student”).
M5	Metoda prokreatywna (zabawy, bezpośredniej celowości).

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	100
Egzaminy i zaliczenia w sesji	6
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	30
Przygotowanie do zaliczeń	20
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>156</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	6

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	<b>Obserwacja studenta podczas zajęć:</b> przygotowanie do zajęć, aktywność, kreatywność.
F2	<b>Kolokwium:</b> terminologia ćwiczeń, zasady prowadzenia ćwiczeń, tok i postępowanie usprawniające.
F3	<b>Zaliczenie praktyczne:</b> pozycje ramion i stóp, pozycje wyjściowe, prowadzenie ćwiczeń kształtujących, prowadzenie zajęć usprawniających, interpretacji wybranych grup ćwiczeń.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Średnia ważona ocen z kolokwium.
P2	Średnia ważona ocen z zaliczeń praktycznych.
P3	Zaliczenie semestralne.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- pozytywne oceny z zaliczeń.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie zna pojęć i zagadnień z zakresu terminologii ćwiczeń, zakresu ich stosowania oraz wpływu na organizm ćwiczącego; ponadto: nie potrafi poprowadzić i zorganizować nauczania czynności ruchowych.
na ocenę 3	Student zna podstawowe pojęcia z zakresu wybranych zaburzeń, dysfunkcji i chorób, które rzutują na poziom sprawności fizycznej oraz potrafi nauczyć podstawowe czynności ruchowe.
na ocenę 4	Student zna pojęcia z zakresu wybranych zaburzeń, dysfunkcji i chorób, które rzutują na poziom sprawności fizycznej i potrafi łagodzić ich skutki oraz skutecznie wdrożyć nauczanie czynności ruchowych zarówno u osób z niepełnosprawnościami oraz uzdolnionych ruchowo.
na ocenę 5	Student zna rozszerzony zasób pojęć z zakresu wybranych zaburzeń, dysfunkcji i chorób, które rzutują na poziom sprawności fizycznej i potrafi bardzo sprawnie wdrożyć oryginalne programy terapeutyczne dla wybranych jednostek chorobowych; kreuje i bardzo sprawnie reaguje na trudne sytuacje związane z nauczaniem czynności ruchowych osób z różnymi niepełnosprawnościami niezależnie od wieku ćwiczących.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie zna zasad organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych oraz posiada ubogi zasób ćwiczeń.
na ocenę 3	Student potrafi przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu z użyciem podstawowego zasobu ćwiczeń.
na ocenę 4	Student sprawnie organizuje zajęcia ruchowe, zna zasady doboru ćwiczeń oraz posiada bardzo bogaty zasób ćwiczeń.
na ocenę 5	Student bardzo sprawnie organizuje zajęcia ruchowe dla różnych grup zróżnicowanych pod względem poziomem sprawności i wieku; jest kreatywny i szybko reaguje na trudności wynikające z nieprzewidywalnych sytuacji zewnętrznych.
<b>Efekt uczenia się EK3</b>	
na ocenę 2	Student nie chce lub nie potrafi współpracować w grupie na zajęciach, których istotą jest formułowanie przekazu i instrukcji ćwiczebnych.
na ocenę 3	Student chętnie współpracuje w grupie, potrafi przeprowadzić wybrane formy aktywności posługując się sprawnie fachową terminologią.
na ocenę 4	Student potrafi sprawnie poprowadzić zajęcia ruchowe posługując się fachową terminologią oraz na bieżąco formułuje ogólne uwagi dotyczące sposobu wykonywania ćwiczeń.
na ocenę 5	Student bardzo sprawnie formułuje przekaz słowny i potrafi dostosować go do osób w różnym wieku i stanie zdrowia; podczas prowadzenia zajęć ruchowych przekazuje uwagi dotyczące techniki ich wykonania w sposób indywidualny.
<b>Efekt uczenia się EK4</b>	
na ocenę 2	Student nie przeprowadził zaplanowanych na zaliczenie zajęć ruchowych oraz nie przystąpił do ich poprawy.
na ocenę 3	Student poprowadził zaplanowane na zaliczenie zajęcia ruchowe z pomocą nauczyciela, odpowiednio dobrał ćwiczenia w zależności od sformułowanego celu zajęć.
na ocenę 4	Student bardzo sprawnie przeprowadził zaliczeniowe zajęcia ruchowe, posługując się szerokim wachlarzem ćwiczeń i form ruchu; potrafił w sposób właściwy stosować zasadę stopniowania trudności i przemienności. Podczas omówienia zajęć odniósł się do uwag nauczyciela.

na ocenę 5	Student przeprowadził zajęcia zaliczeniowe w sposób wybitny. Uczestniczył, kreował i reagował na zmieniające się zapotrzebowanie ćwiczących. Posługuje się bardzo szerokim zakresem ćwiczeń a wiele z nich jest autorską propozycją. Podczas omówienia zajęć odpowiedział na uwagi nauczyciela i kreował dyskusję dotyczącą sposobu realizacji zajęć.
<b>Efekt uczenia się EK5</b>	
na ocenę 2	Student nie jest przygotowany do określania poziomu sprawności fizjoterapeuty.
na ocenę 3	Student zna swoje słabe i mocne strony w zakresie określenia poziomu sprawności fizjoterapeuty.
na ocenę 4	Student jest przygotowany do określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty
na ocenę 5	Student jest przygotowany do określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Wykazuje chęć do pogłębiania wiedzy z zakresu nowoczesnych form usprawniania ruchowego.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efektey uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	C.W6.	C1	W1–W5, W7, ĆW1–ĆW3	M1, M3–M5	P3, P2, F3
EK2	C.U3.	C3	W6, W9–W10, ĆW5–ĆW9	M1, M3–M4	P3, P2, F3
EK3	C.U4.	C2, C3	W8, ĆW4, ĆW13–ĆW16	M1, M2, M3–M5	P3, P1, F2
EK4	C.U5, C.U6	C1, C3	W6, W8, ĆW10–ĆW12	M2, M3–M5	P3, P2, F3
EK5	K3	C1–C3	W6–W8, ĆW5–ĆW9	M1, M2, M3–M5	P1–P3, F1–F3

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Grabowski H., <i>Teoria fizycznej edukacji</i> , WSiP, Warszawa 1997.
2.	Kosmol. A., <i>Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych</i> , AWF Warszawa, 2008.
3.	Nowotny J., <i>Kształcenie umiejętności ruchowych – podstawy teoretyczne oraz aspekty praktyczne. Podręcznik dla studentów fizjoterapii</i> . Wydawnictwo: Śląski Uniwersytet medyczny, 2002.
4.	Nowotny J., <i>Edukacja i reedukacja ruchowa</i> , Wydawnictwo Kasper, Kraków 2003.
5.	Osiński W., <i>Antropomotoryka</i> , AWF Poznań 2000.
6.	Raczek J., <i>Antropomotoryka Teoria motoryczności człowieka w zarysie</i> , PZWL, 2010.
7.	Trześniowski R., 1995, <i>Zabawy i gry ruchowe</i> , WSiP, Warszawa 1995.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Bacik B., Zajac A., Poprzęcki S., Wilk M., <i>Współczesny trening siły mięśniowej</i> , AWF Katowice, 2010.
2.	Isacowitz R., Clippinger K., <i>Anatomia pilatesu</i> , Vital, 2020.

3.	Kaczyński A., <i>Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych</i> , AWF Wrocław 2000.
4.	Kolarczyk E., Arlet A., <i>Gimnastyka – skrypt dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego kierunku fizjoterapia</i> , AWF Kraków, 2004.
5.	Le Corre E. <i>Ruch naturalny w praktyce</i> . Wydawnictwo Galaktyka, 2019.
6.	Listowska A., Listowski M., <i>Stretching A-Z</i> , Aleksandra, Łódź 2006.
7.	Marek J. <i>Zdrowe kolana, Trening funkcjonalny stawów kolanowych, 120 ćwiczeń na 362 ilustracjach</i> , MedPh, Wrocław, 2021.
8.	Merkel M., Kosik S, <i>Ćwiczenia osteopatyczne dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi</i> , Vital, 2019.
9.	Olczak A., <i>Równowaga ciała człowieka – ćwiczenia</i> . PZWL, Warszawa, 2016
10.	Olczak A., <i>Koordinacja ruchowa ciała człowieka</i> , PZWL, Warszawa, 2018
11.	Sieniek Cz., <i>Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki i piłki nożnej dla celów dydaktycznych</i> . Helvetica, 2000.
12.	Starrett K. <i>Gotowy do biegu</i> . Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
13.	Starrett K. <i>Skazany na biurko postaw się siedzącemu światu</i> . Wydawnictwo Galaktyka, 2016.
14.	Wood S., <i>Pilates w rehabilitacji</i> . PZWL, Warszawa, 2021.
15.	Luisse Worle L., <i>Joga jako terapia</i> . Edra Urban, Wrocław 2018.

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)