

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

Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej 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 Katarzyna Rosicka

Data opracowania: **30.09.2020 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 | 30 (15+15) | 60 (30+30) | | |
| Liczba punktów ECTS | 6 (3+3) | | | |

2. Cele przedmiotu

| | |
|----|---|
| C1 | Zapoznanie z gamą ćwiczeń ruchowych oraz umiejętnością tworzenia nowych rozwiązań i kompozycji ruchowych niezbędnych w kształtowaniu zdolności kondycyjnych, koordynacyjnych. |
| C2 | Zapoznanie z procesami rozwoju sprawności ruchowej i fizycznej od dzieciństwa poprzez dojrzałość do starości. |
| C3 | Wykorzystywanie 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 |

| 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) |
|--------|---|---|--|
| EK5 | jest przygotowany do określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty | K.3. | P7S_KO |

5. Treści programowe

| WYKŁADY | | |
|------------------|---|---------------|
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| SEMESTR 1 | | |
| W1–2 | Motoryczność ludzka, jako przedmiot teoretycznego poznania: pierwsze refleksje i rozwój badań nad motorycznością. Sprawność ruchowa i jej znaczenie dla przejawów motoryczności | 2 |
| W3 | Rozwój motoryczny człowieka: zasady rządzące rozwojem motorycznym, metody uczenia się sprawności motorycznej. | 1 |
| W4–5 | Rozwój motoryczny w okresie noworodkowym i niemowlęcym. | 2 |
| W6–7 | Rozwój motoryczny w okresie poniemowlęcym i przedszkolnym: pierwsze apogeum motoryczne. | 2 |
| W8–9 | Rozwój motoryczny w okresie młodszym szkolnym: drugie apogeum motoryczne. | 2 |
| W10–11 | Rozwój motoryczny w okresie w okresie pokwitania i młodzieńczym: skok pokwitaniowy. | 2 |
| W12–13 | Rozwój motoryczny w okresie wieku dorosłego i dojrzałego. | 2 |
| W14–15 | Motoryczność człowieka a zjawisko starzenia się i okres starości. | 2 |
| SEMESTR 2 | | |
| W16–17 | Zasady wykorzystania treningu obwodu stacyjnego i toru przeszkód dla potrzeb fizjoterapii: charakterystyka, normy bezpieczeństwa oraz zastosowanie ćwiczeń obwodowych, stacyjnych i form strumieniowych. | 2 |
| W18–19 | Systematyka ćwiczeń: podział, normy i zasady ich stosowania, przeznaczenie, bezpieczeństwo, efekty. | 2 |
| W20–21 | 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. | 2 |
| W22–23 | Trening siły: zdolności siłowe i znaczenie treningu z oporem, testowanie. | 2 |
| W24–25 | Trening szybkości: zdolności szybkościowe i ich kształcenie, testowanie. | 2 |
| W26–27 | Trening wytrzymałości: zdolności wytrzymałościowe (aerobowe) i trening zdrowotny, testowanie | 2 |
| W28–29 | Trening gibkości ciała: gibkość ciała i jej uwarunkowania, pomiar gibkości (testy) | 2 |
| W30 | Pomiar sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej: testy. | 1 |
| Razem | | 15+15 |

| ĆWICZENIA | | |
|--|---|--------------------------|
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| SEMESTR 1 | | |
| Zasady planowania i projektowania ćwiczeń ruchowych ze względu na funkcję, bezpieczeństwo i ergonomię ruchu w różnych grupach populacyjnych | | |
| ĆW1–2 | 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. | 4 |
| ĆW3–4 | 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. | 4 |
| ĆW5–6 | 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. | 4 |
| ĆW7–10 | 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 |
| ĆW11 | 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. | 2 |
| ĆW12 | Kształtowanie zdolności kondycyjnych: gry i zabawy wytrzymałościowe. | 2 |
| ĆW13 | Kształtowanie zdolności koordynacyjnych: wykonywanie ćwiczeń złożonych szybko – dokładnie – i w zmieniających się warunkach. | 2 |
| ĆW14 | Kształtowanie gibkości: uwarunkowania gibkości, pomiar gibkości, kształtowanie gibkości i obszerności ruchu. | 2 |
| ĆW15 | Kształtowanie równowagi: równowaga statyczna i dynamiczna, ćwiczenia poprawiające równowagę, diagnoza i ocena równowagi, trening zapobiegający upadkom, sposoby zmian pozycji po upadku. | 2 |
| SEMESTR 2 | | |
| Zasady wykorzystania treningu obwodu stacyjnego i toru przeszkód dla potrzeb fizjoterapii | | |
| ĆW16 | 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. | 2 |
| ĆW17 | Metodyczne i organizacyjne formy mające na celu podniesienie na wyższy poziom technikę ruchu – trening stacyjny: zasady tworzenia, czynności organizacyjne, efekty, zakres stosowania, przykłady. | 2 |
| ĆW18 | 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. | 2 |

| Zasady planowania i projektowania ćwiczeń ruchowych ze względu na funkcję, bezpieczeństwo i ergonomię ruchu, w różnych grupach populacyjnych | | |
|---|---|--------------|
| ĆW19 | Ćwiczenia bezpieczne i niebezpieczne: grupy ćwiczeń, łagodzenie skutków przeciążeń. | 2 |
| ĆW20–21 | Zasady prowadzenia ćwiczeń ruchowych w różnych grupach wiekowych: ćwiczenia dedykowane dzieciom i młodzieży, ćwiczenia dla osób dorosłych, ćwiczenia dla seniorów. | 4 |
| ĆW22 | 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. | 2 |
| ĆW23–24 | 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. | 6 |
| ĆW25 | Ćwiczenia łagodzące przeciążenia związane z wykonywaniem pracy zawodowej: ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające przeciążeniom w wyniku wykonywania pracy zarobkowej, ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji. | 2 |
| ĆW26–30 | 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. | 8 |
| Razem | | 30+30 |

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 |
|--|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym: | |
| Godziny wynikające z planu studiów | 90 |
| Konsultacje przedmiotowe | 5 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji | 5 |
| Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| Przygotowanie się do zajęć | 26 |

| | |
|---|------------|
| Przygotowanie do zaliczeń | 18 |
| Przygotowanie do egzaminu | 8 |
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 152 |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu | 6 |

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

| | |
|----|--|
| F1 | Obserwacja studenta podczas zajęć: przygotowanie do zajęć, aktywność, kreatywność. |
| F2 | Kolokwium: terminologia ćwiczeń, zasady prowadzenia ćwiczeń, tok i postępowanie usprawniające. |
| F3 | Zaliczenie praktyczne: 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 | Egzamin. |

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

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

9. Kryteria oceny

| Efekt uczenia się EK1 | |
|------------------------------|--|
| 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. |
| Efekt uczenia się EK2 | |
| 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. |
| Efekt uczenia się EK3 | |
| 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. |
| Efekt uczenia się EK4 | |
| 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. |
| Efekt uczenia się EK5 | |
| 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

| Efekt uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|-------------------|---|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1 | C.W6. | C1 | W1-3; W18-19 ĆW1-6; ĆW16-18 | M1, M3- M5 | P3, P2, F3 |
| EK2 | C.U3. | C3 | W30 ĆW7-10; ĆW23-30 | M1, M3- M4 | P3, P2, F3 |

| Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|--------------------|---|-----------------|----------------------------|--------------------|----------------------|
| EK3 | C.U4. | C2, C3 | W4–15; W20–21 ĆW19–22 | M1, M2, M3–M5 | P3, P1, F2 |
| EK4 | C.U5. C.U6 | C1, C3 | W16–17 ĆW11–15; ĆW22–29 | M2, M3–M5 | P 3; P 2; F 3. |
| EK5 | K3 | C1, C2, C3 | W1–30 ĆW1–30 | 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>Edukacja i reedukacja ruchowa</i> , Wydawnictwo Kasper, Kraków 2003. |
| 4. | Osiński W., <i>Antropomotoryka</i> , AWF Poznań 2000. |
| 5. | Raczek J., <i>Antropomotoryka Teoria motoryczności człowieka w zarysie</i> , PZWL, 2010. |
| 6. | Trześniowski R., 1995, <i>Zabawy i gry ruchowe</i> , WSiP, Warszawa 1995. |

b. Piśmiennictwo uzupełniające

| | |
|----|---|
| 1. | Bacik B., Zając A., Poprzęcki S., Wilk M., <i>Współczesny trening siły mięśniowej</i> , AWF Katowice, 2010. |
| 2. | Kaczyński A., <i>Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych</i> , AWF Wrocław 2000. |
| 3. | Kolarczyk E., Arlet A., <i>Gimnastyka – skrypt dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego kierunku fizjoterapia</i> , AWF Kraków, 2004. |
| 4. | Listowska A., Listowski M., <i>Stretching A-Z</i> , Aleksandra, Łódź 2006. |
| 5. | Sieniek Cz., <i>Zasób ćwiczeń technicznych z zakresu koszykówki, piłki ręcznej, siatkówki i piłki nożnej dla celów dydaktycznych</i> . Helvetica, 2000. |

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)