

**KARTA PRZEDMIOTU – I/II ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023;2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0915.7.FIZJ4.C2.KRiMNR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu</b> <i>Movement education and movement teaching methodology</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Fizjoterapia</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>Stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>Jednolite magisterskie</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr n. o kł. Elżbieta Cieśla</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>eciesla@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>polski, angielski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>Optymalny poziom sprawności i wydolności fizycznej, potrzebny do praktycznej realizacji zajęć ruchowych. Właściwy poziom umiejętności ruchowych związanych z dyscyplinami sportowo-rekreacyjnymi, możliwymi do zastosowania w kinezyterapii oraz sporcie inwalidzkim przez osoby podlegające usprawnianiu ruchowemu.</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne(CP)</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna, zajęcia w terenie</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Podające: Instruktaż opis, objaśnienie Problemowe: Analiza przypadków, metoda sytuacyjna i inscenizacji Praktyczne: Zajęcia praktyczne, pokaz z opisem i objaśnieniem oraz instruktażem, pomiar sprawności fizycznej.</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<i>1. Bahrynowska – Fic J. Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych i sport inwalidzki. PZWL, Warszawa 2000. 2. Bator A., Kasprzyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków 2000. 3. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 2003.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>1. Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa 2003. 2. Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 2000. 3. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2008.</i>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>  <b>Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:</b>  <b>C1.</b> Zapoznanie studentów z systematyką gimnastyki, nauczanie prowadzenia zajęć grupowych, zapoznanie z etapami nauczania czynności ruchowych oraz wyposażenie w odpowiedni zasób metod, technik i ćwiczeń ruchowych dzięki którym będzie możliwe podjęcie pracy w zakresie usprawniania motorycznego.  <b>C2.</b> Wyposażenie studentów w umiejętności i kompetencje z zakresu motoryki człowieka w różnych etapach ontogenezy i stopnia niepełnosprawności, kształtowanie umiejętności prowadzenia zajęć praktycznych z zakresu nauczania czynności ruchowych oraz wyboru właściwych metod, form i środków do możliwości ruchowych ćwiczących.  <b>C3.</b> Kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie metod prowadzenia zajęć ruchowych a także gotowości do udzielenia wsparcia osobom w sytuacjach różnych ograniczeń ruchowych oraz inicjatywy działań społecznych na rzecz osób o różnym poziomie sprawności ruchowej i w różnych etapach ontogenezy.</p>
<p><b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>  <b>Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:</b>  <b>1.</b> Kultura fizyczna jej treść i struktura. Planowanie i prognozowanie w procesie nauczania czynności ruchowych w zależności od możliwości ruchowych osób ćwiczących* Metody, formy, środki stosowane w zajęciach ruchowych z osobami sprawnymi i niepełnosprawnymi ruchowo. Etapy nauczania czynności ruchowych.  <b>2.</b> Właściwości zajęć ruchowych. Zasady prowadzenia zajęć ruchowych. Sposoby intensyfikacji zajęć ruchowych. Różnice w intensywności zajęć ruchowych u ćwiczących z różnymi dysfunkcjami ruchowymi. Wszechstronność jako podstawowa zasada realizacji zajęć ruchowych dla osób sprawnych i niepełnosprawnych. Naprzemiennosc pracy mięśniowej. Indywidualizacja zajęć ruchowych w zależności od możliwości pacjenta oraz jego wieku*</p>

3. Wybrane sposoby oceny sprawności ruchowych osób w różnym wieku w oparciu o współczesne koncepcje sprawności H-RF (preferowane testowanie sprawności w grupie studentów w celu nabycia praktyki)
  4. Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna – jej znaczenie dla prawidłowego przebiegu zajęć właściwych. Rodzaje grupowych zajęć ruchowych\*\*.
  5. Zajęcia ogólnokondycyjne, gimnastyka poranna. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych\*\*. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych. General conduction classes, morning gymnastics. Starting positions for gymnastic exercises \*\*. Systematics of gymnastic exercises.
  6. Gimnastyka jako podstawowa forma zajęć usprawniających dla osób w różnym wieku i płci a także różnym poziomie sprawności fizycznej. Basic gymnastic for people including sex, age and different level of physical condition
  7. Właściwości ćwiczeń fizycznych dla osób w różnym wieku i płci. Properties and influence on sport and recreation excercises on people of all ages.
  8. Toki zajęć – przykłady rozwiązania. Osnowa rozwojowa\*\*. How write a proper course of excercise lesson, and outlines for people on different stage of development including their movement capabilities.
  9. Wspólne opracowanie przykładowego konspektu zajęć ruchowych 30 i 45 minutowych nastawionych na zajęcia ogólnokondycyjne oraz wzmacnianie siły mięśniowej\*. Praktyczna realizacja ćwiczeń ruchowych- prowadzenie przygotowanych konspektów dla różnych grup wieku i płci oraz stopnia niepełnosprawności.
  10. Nauczanie czynności ruchowych w grach zespołowych. Praktyczne prowadzenie zajęć w oparciu i systematykę i metodykę nauczania piłki siatkowej, koszykowej. Przepisy gry, zasady sędziowania, organizacja turniejów w grach zespołowych.
  11. Nauczanie czynności ruchowych w różnych formach rekreacyjnych – przykłady wybranych tańców regionalnych i towarzyskich. Teaching movement activities in various recreational forms - examples of selected regional and social dances.
  12. Nording walking Zajęcia rekreacyjno-sportowe w terenie – przykłady zastosowania poznanych form rekreacyjno-sportowych w terenie dla osób sprawnych i o różnym stopniu niepełnosprawności ruchowej.
  13. Gry i zabawy ruchowe - systematyka i właściwości. Przykłady zastosowań dla różnych grup wiekowych oraz osób o różnym stopniu sprawności.
  14. Kształcenie umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych z zastosowaniem nowoczesnych przyrządów i przyborów:
  15. -Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśni z ekspanderem (jako jednostka treningowa oraz uzupełniające trening)
  16. -Ćwiczenia koordynacji, równowagi, szybkości i precyzji ruchów z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej (PERFORMANCE). Balance, coordination, and precision of movement using coordination leder (PERFORMANCE)
  17. - Ćwiczenia oporowe stosowane m.in. w rehabilitacji ortopedycznej i neurologicznej oraz w treningu funkcjonalnym z wykorzystaniem pętli gumowej MSD
  18. - Ćwiczenia w terenie. Umiejętność zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczeń organizowanych w terenie, specyfika zajęć w terenie, wykorzystanie form aktywności sportowo-rekreacyjnej związanej z przebywaniem na świeżym powietrzu: rajd pieszy, zgaduj-zgadule terenowe, podchody dla dzieci i młodzieży oraz osób starszych.
- \* Studenci studiów opracowują dodatkowo część teoretyczną z zakresu definicji podstawowych pojęć, obszarów kultury fizycznej, ponadto opracowują fragmenty zajęć, konspekty i osnowy rozwojowe na podany przez prowadzącego temat. (5h)
- \*\* Kolejność zajęć praktycznych na sali gimnastycznej może ulec zmianie w zależności od stopnia przygotowania sprawnościowego studentów. Preferowane kształcenie dyscyplinami (piłka siatkowa, koszykowa, gry i zabawy, itd.)

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY zna i rozumie:</b>		
W01	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	FIZJ_C.W6. FIZJ_OW9 FIZJ_OW11
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</b>		
U01	dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;	FIZJ_C.U6. FIZJ_OU7
U02	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	FIZJ_C.U7. FIZJ_OU8 FIZJ_OU10
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:</b>		
K01	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty;	FIZJ_OK3

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Prowadzenie zajęć		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																					
U01																					
U02																					
K01																					

\*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)	3	Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 60%. Zaliczenie kolokwiów na 60%. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu – 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	3,5	Samodzielne opracowanie trzech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 70%. Zaliczenie kolokwiów na 61-69%. Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	4	Samodzielne opracowanie czterech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 80%. Zaliczenie kolokwiów na 70-79%. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	4,5	Samodzielne opracowanie pięciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 90%. Zaliczenie kolokwiów na 80-89%. Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	5	Samodzielne opracowanie sześciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 100%. Zaliczenie kolokwiów na 90-100%. Samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych i fragmentów zajęć bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych – 100%.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	70	70
Udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	70	70
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	30	30
Przygotowanie do ćwiczeń kształtujących umiejętności praktyczne	10	10
Przygotowanie do kolokwium	10	10
Opracowanie konspektów	10	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....