

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2019/2020 dla II roku

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.C2.KURiMNR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Kształcenie umiejętności ruchowych i metodyka nauczania ruchu <i>Training of movement skills and traffic teaching methodology</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	-
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Dr Małgorzata Markowska, mgr Artur Łata
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Kamil Markowski
1.9. Kontakt	kamil.markowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	P/K - Podstawowy/Kierunkowy
2.2. Język wykładowy	polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	I, II, III, IV
2.4. Wymagania wstępne*	Podstawowe informacje na temat anatomii i fizjologii człowieka, podstawowy poziom sprawności i umiejętności ruchowych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, zajęcia w terenie	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Podające: Instruktaż opis, objaśnienie Problemowe: Analiza przypadków, metoda sytuacyjna i inscenizacji Praktyczne: Zajęcia praktyczne, pokaz z opisem i objaśnieniem oraz instruktażem, pomiar sprawności fizycznej.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	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. Czajkowski Z. Nauczanie techniki sportowej. COS, Warszawa 2004. 4. Czabański B. Kształcenie psychomotoryczne. AWF, Wrocław 2000. 5. Drabik J. Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF, Gdańsk 1997. 6. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa (słownictwo-systematyka) wyd. III poszerzone. SiT Warszawa 1980. 7. Nowotny J. Edukacja i reedukacja posturalna. Kacper, Kraków 2003. 8. Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSIP. Warszawa 1996. 9. Nowotny J. (red.) Podstawy fizjoterapii. Podstawy teoretyczne i wybrane aspekty praktyczne. Wyd. Kacper, Kraków 2004. 10. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 2003.
	uzupełniająca	1. Drabik J. Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. AWF, Gdańsk 2006. 2. Drozdowski Z. Filogenetyczny rozwój motoryczności człowieka. AWF,

		Kraków 1994. 3. Karniewicz J., Kochanowicz K. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Kraków 1991. 4. Osiński W. Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003. 5. Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa 2003. 6. Szopa J., Mleczko E., Żak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 2000. 7. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2008. 8. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka. PWN. Warszawa 2005. 9. Bondarowicz A. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 2003.
--	--	--

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

C-1-WC (wiedza) - 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.

C-2-UC (umiejętności) - 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.

C-3-KC (kompetencje społeczne) - 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.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. 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.
2. 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*
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.
6. Gimnastyka jako podstawowa forma zajęć usprawniających dla osób w różnym wieku i płci a także różnym poziomie sprawności fizycznej.
7. Właściwości ćwiczeń fizycznych dla osób w różnym wieku i płci.
8. Toki zajęć – przykłady rozwiązań. Osnowa rozwojowa**.
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.
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).
- 17.** -Ćwiczenia oporowe stosowane m.in. w rehabilitacji ortopedycznej i neurologicznej oraz w treningu funkcjonalnym z wykorzystaniem pętli gumowej MSD
- * 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 kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	-	-
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi wykorzystywać różne formy aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych Potrafi przeprowadzić kinezyologiczną analizę aktów ruchowych człowieka pod kątem procesu uczenia się i nauczania ruchów z uwzględnieniem różnych aspektów	FIZJ_U1 - potrafi przeprowadzić proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u pacjentów w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji
U02	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) Potrafi konstruować, wykonywać i dobierać ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi Potrafi umiejętnie zintensyfikować zajęcia ruchowe i zastosować indywidualizację ćwiczeń w czasie trwania zajęć grupowych.	FIZJ_U19 - posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu różnych form aktywności fizycznej związanych z fizjoterapią
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia	FIZJ_K10 - dba o poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej fizjoterapeuty; prezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną; potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)											
				Kolokwium			Prowadzenie zajęć			Praca własna		
				Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
					C			C			C	
U01					+			+			+	
U02					+			+			+	
K01								+				

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych – 100% 2. Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 60%. 3. Zaliczenie kolokwium na 60%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu – 100%. 5. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%
	3,5	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych- 100% 2. Samodzielne opracowanie trzech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych-70%. 3. Zaliczenie kolokwium na 61-69%. 4. Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu - 100%. 5. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%
	4	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych-100%. 2. Samodzielne opracowanie czterech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych-80%. 3. Zaliczenie kolokwium na 70-79%. 4. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu -100%.. 5. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%
	4,5	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych-100%. 2. Samodzielne opracowanie pięciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 90%. 3. Zaliczenie kolokwium na 80-89%. 4. Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu -100%. 5. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%
	5	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych-100%. 2. Samodzielne opracowanie sześciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 100%. 3. Zaliczenie kolokwium na 90-100%. 4. Samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych i fragmentów zajęć bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu -100%. 5. 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/	90	60
Udział w ćwiczeniach	90	60
Udział kolokwium zaliczeniowym		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	60	90
Przygotowanie do ćwiczeń	30	50
Przygotowanie do kolokwium	20	20
Opracowanie konspektów	10	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	150	150
PUNKTY ECTS za przedmiot	6	6

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

.....