

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2019/2020 dla I roku**

<b>Kod przedmiotu</b>	0915.7.FIZJ4.C2.KRiMNR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b><i>Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu</i></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 kf. 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</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. 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. Kasper, Kraków 2004. 10. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 2003.</i>
	<b>uzupełniająca</b>	<i>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., Mleczo 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.</i>

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

##### 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

###### Ćwiczenia:

C1. 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.

C2. 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.

C3. 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. Wszegstronność 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. 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 exercises on people of all ages.
8. Toki zajęć – przykłady rozwiązania. Osnowa rozwojowa\*\*. How write a proper course of exercise 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 uzupełniająca 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 osnovy 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.
<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.
U02	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	FIZJ_C.U7.
<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_K3.

#### 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					x									x									x	
U01					x									x									x	
U02					x									x									x	
K01																							x	

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	3	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych – 100% 2. Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 30 minutowych na wzmocnienie wybranych grup mięśniowych - 60%. 3. Zaliczenie kolokwiów 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 wzmocnienie wybranych grup mięśniowych-70%. 3. Zaliczenie kolokwiów 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 wzmocnienie wybranych grup mięśniowych-80%. 3. Zaliczenie kolokwiów 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%

<b>4,5</b>	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych-100%. 2. Samodzielne opracowanie pięciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 90%. 3. Zaliczenie kolokwiów 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%
<b>5</b>	1. Obecność na wszystkich zajęciach praktycznych-100%. 2. Samodzielne opracowanie sześciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 100%. 3. Zaliczenie kolokwiów 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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>70</b>	<b>40</b>
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	70	40
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>30</b>	<b>60</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	20
<i>Przygotowanie do kolokwium</i>	10	20
<i>Opracowanie konspektów</i>	10	20
<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)

.....