

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ2.B/C16.ARA	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Aktywność ruchowa adaptacyjna <i>Adaptive physical activity</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Fizjoterapia</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>drugiego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Andrzej Sulak</i>
1.6. Kontakt	<i>41 349 69 54</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>anatomia, psychologia, pedagogika specjalna, wychowanie fizyczne, fizjologia wysiłku fizycznego.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna, zajęcia w terenie, basen.</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład z prezentacją multimedialną i filmy obrazujące podejmowaną problematykę Ćwiczenia: praca w zespołach, interpretacja treści przedmiotu, dyskusja, zajęcia w terenie, sondowanie postaw studentów fizjoterapii wobec kultury fizycznej aktywności ruchowej i samooceny sprawności fizycznej	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Suchanowski A., Okulczyk K.: <i>Aktywność Ruchowa Adaptacyjna</i> , Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2012 - Kosmol A. (red): <i>Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych</i> , Wydawnictwo AWF, Warszawa, 2008 - Kowalik St. (red): <i>Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa</i> , Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2009 - Kozdroń E.: <i>Program rekreacji ruchowej osób starszych</i> , Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa, 2004 - Łobożewicz T. (red.): <i>Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych</i> , Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Warszawa 2000 - Kaganek K.: <i>Turystyka osób niepełnosprawnych w aspekcie wybranych uwarunkowań</i> , EAS, Kraków 2009
	uzupełniająca	- Stasiak A., Grabowski J., Milewska M.: <i>Vademecum organizatora turystyki osób niepełnosprawnych</i> , Wydawnictwo WSTH Łódź, 2008 - Szaltynis D. Kochańczyk T.: <i>Sport dla wszystkich. Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia</i> , TKKF, Warszawa, 1997

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1 – przygotowanie merytoryczno-metodyczne studentów do stosowania wysiłku fizycznego osobom niepełnosprawnym z różnymi dysfunkcjami w rozumieniu specyfiki zajęć rekreacyjno-sportowych, jako formy rehabilitacji ruchowej oraz osobom w wieku starszym i podeszłym jako środka przeciwdziałającego patologicznemu starzeniu
C2 – kształtowanie umiejętności doboru różnych form aktywności rekreacyjno-sportowych z uwzględnieniem warunków środowiskowych i klimatycznych osobom niepełnosprawnym i osobom w wieku podeszłym oraz programowania tej aktywności w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami
C3 – propagowanie zdrowego stylu życia i troski o sprawność fizyczną niezbędną w zawodzie fizjoterapeuty oraz wyszukiwanie różnych rozwiązań w pracy z osobami niepełnosprawnymi i z ludźmi w starszym wieku
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady:
Semestr III:
1. Wprowadzenie do przedmiotu: zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami w związku z zaliczeniem przedmiotu, organizacja zajęć, literatura. Pojęcie APA i THENAPA. Podstawy aktywności ruchowej Adaptacyjnej (ARA).
2. Potrzeby i możliwości aktywności ruchowej osób niepełnosprawnych, wskazania i przeciwwskazania.
3. Specyfika aktywności fizycznej osób z różnymi dysfunkcjami.
4. Formy spędzania czasu wolnego osób niepełnosprawnych i różne sposoby integracji.
5. ARA jako czynnik rehabilitacji osób niepełnosprawnych w różnych obszarach kultury fizycznej.

Semestr IV:

6. *Formy ARAi ich dostosowanie do możliwości i potrzeb osób z różnymi dysfunkcjami.*
7. *Rola rekreacji ruchowej w pomnażaniu szans życiowych niepełnosprawnych, jako istotnego czynnika rehabilitacji. Integracyjna rola rekreacji ruchowej.*
8. *Bariery integracji społecznej osób niepełnosprawnych i ich pokonywanie. Dostosowania metodyczne, środowiskowe dla potrzeb ARA.*
9. *Podstawowe warunki planowania imprez sportowo-rekreacyjnych osób niepełnosprawnych, programowanie i zasady organizacji.*
10. *Znaczenie regularnej aktywności ruchowej w procesie starzenia się organizmu – wprowadzenie w tematykę aktywności ruchowej osób starszych.*

Ćwiczenia:**Semestr III:**

1. *Wprowadzenie do przedmiotu: zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami w związku z zaliczeniem przedmiotu, organizacja zajęć, literatura. Ćwiczenia ogólnousprawniające dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.*
2. *Testy sprawnościowe dostosowane do osób z różnym rodzajem dysfunkcji.*
3. *Dobór różnych form aktywności ruchowej i prowadzenie zajęć rekreacyjnych z osobami niepełnosprawnymi.*
4. *Adaptacje i modyfikacje ćwiczeń, gier i zabaw na potrzeby różnych rodzajów niepełnosprawności.*
5. *Zasady budowy zajęć sportowych i rekreacyjnych z osobami niepełnosprawnymi i starszymi. Samodzielne przygotowanie(konspekt) i prowadzenie zajęć.*

Ponadto studenci: napiszą i przeprowadzą konspekt zmodyfikowanej gry lub zabawy ruchowej przeznaczonej pierwotnie dla dzieci bez ograniczeń ruchowych na potrzeby dzieci niepełnosprawnych tak, aby mogły w niej uczestniczyć co najmniej dwoje dzieci z różnymi dysfunkcjami (praca w zespołach dwuosobowych)

Semestr IV:

6. *Aktywność ruchowa adaptacyjna w dysfunkcjach układu ruchu.*
7. *Aktywność ruchowa adaptacyjna w uszkodzeniach narządów wzroku.*
8. *Znaczenie środowiska wodnego w kompleksowej rehabilitacji i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.*
9. *Znaczenie środowiska wodnego w kompleksowej rehabilitacji i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.*
10. *Aktywność ruchowa adaptacyjna dla osób z chorobami cywilizacyjnymi.*
11. *Zalecenia i zasady programowania aktywności ruchowej u osób starszych.*

Ponadto studenci: 1) napiszą i przeprowadzą konspekt z zakresu problematyki ćwiczeń (praca w zespołach dwuosobowych).

4.3 Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>wskazuje reakcje człowieka oraz problemy psychologiczne wynikające z niepełnosprawności</i>	FIZJ2P_W10 - potrafi rozpoznać i interpretować problemy psychologiczne i zachowania osób z różnymi dysfunkcjami i w różnym wieku
W02	<i>rozumie specyfikę zajęć aktywności ruchowej adaptacyjnej i posiada wiedzę merytoryczno-metodyczną do stosowania wysiłku fizycznego osobom niepełnosprawnym z różnymi dysfunkcjami</i>	FIZJ2P_W13 - posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form sportu dla osób niepełnosprawnych w rehabilitacji kompleksowej i w podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami
W03	<i>rozumie specyfikę aktywności ruchowej w procesie starzenia organizmu i posiada wiedzę merytoryczno-metodyczną do stosowania wysiłku fizycznego osobom w starszym wieku</i>	FIZJ2P_W19 - posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form adaptowanej aktywności ruchowej w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami i w procesie starzenia
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>uwzględnia specyfikę aktywności ruchowej osób niepełnosprawnych z różnymi dysfunkcjami oraz osób w starszym wieku w doborze różnych form zajęć rekreacyjno-sportowych wykorzystując strategię adaptacji i modyfikacji aktywności ruchowej</i>	FIZJ2P_U36 - potrafi wykorzystać wiedzę w zakresie adaptacyjnej aktywności ruchowej dla doboru różnych form zajęć rekreacyjnych z osobami niepełnosprawnymi i w procesie starzenia
U02	<i>przestrzega struktury skutecznego oddziaływania usprawniającego w programowaniu dostosowanej aktywności ruchowej</i>	FIZJ2P_U38 - potrafi programować aktywność ruchową adaptacyjną w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami
U03	<i>uwzględnia warunki środowiskowe i klimatyczne programując aktywność ruchową adaptacyjną</i>	FIZJ2P_U42 - potrafi dostosowywać formy uczestnictwa w kulturze fizycznej do warunków środowiskowych i klimatycznych
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>wyszukuje różne rozwiązania problemów podejmowanych na ćwiczeniach ARA</i>	FIZJ2P_K12 - wykazuje inicjatywę i kreatywność w działaniu

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*			Inne (jakie?)*		
	Forma 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			x						
W02				x	x							x			x						
W03				x	x							x			x						
U01				x	x							x			x			x			
U02				x	x							x			x			x			
U03				x	x							x			x			x			
K01				x	x							x			x			x			

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Uzyskanie od 61% do 68% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania zaliczenia
	3,5	Uzyskanie od 69% do 76% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania zaliczenia
	4	Uzyskanie od 77% do 84% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania zaliczenia
	4,5	Uzyskanie od 85% do 92% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania zaliczenia
	5	Uzyskanie od 93% do 100% łącznej liczby pkt. możliwych do uzyskania zaliczenia
	5	<p>Wiedza: zinterpretuje specyfikę aktywności ruchowej adaptacyjnej i jej interdyscyplinarny charakter wiedzy; wyjaśni jej znaczenie dla podtrzymania uzyskanej sprawności i kompetencji społecznych z uwzględnieniem integracji ze środowiskiem; zinterpretuje warunki i środki kultury fizycznej w dziedzinie aktywności ruchowej adaptacyjnej z uwzględnieniem rodzaju niepełnosprawności; posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form adoptowanej aktywności ruchowej.</p> <p>Prezentuje wiedzę w sposób uporządkowany i zrozumiały wykazując poprawność językową poprzez stosowanie adekwatnej terminologii; wykazuje wiedzę z zakresu lektury wskazanych materiałów odwołując się do konkretnych pozycji z literatury; łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, kultury fizycznej i medycyny w programowaniu aktywności ruchowej adaptacyjnej.</p> <p>Umiejętności: oceni możliwości i dostosuje formę aktywności ruchowej adekwatnie do specyficznych warunków niepełnosprawności oraz wieku osób starszych respektując wskazania i przeciwwskazania do aktywności ruchowej; dokona adaptacji i modyfikacji ćwiczeń, zabaw i gier na potrzeby różnych rodzajów niepełnosprawności; zaplanuje zadania na jednostkę zajęć dla wybranej dysfunkcji i dla osób starszych odpowiednio modyfikując je oraz stosując sprzęt i przybory zgodnie z formą aktywności ruchowej adaptacyjnej. Ma umiejętności lub predyspozycje skorelowane z tematyką zajęć.</p> <p>Kompetencje społeczne: uzasadnia znaczenie sprawności fizycznej i wymienia znaczące cechy sprawności motorycznej w zawodzie fizjoterapeuty; argumentuje potrzebę poszukiwania wśród fizjoterapeutów specjalistów adoptowanej aktywności ruchowej oraz wolontariuszy imprez sportowo-rekreacyjnych z uczestnictwem niepełnosprawnych.</p> <p>Ponadto: Aktywnie uczestniczy w zajęciach, zabiera głos w dyskusjach, wykazuje zainteresowanie problematyką. Spełnił wymagania związane z: frekwencją na zajęciach, z wypowiedzią ustną podczas rozmowy zaliczeniowej, z pracami pisemnymi i prezentacjami multimedialnymi. Średnia ocen cząstkowych (pisemne sprawdziany bieżącej wiedzy, prezentacja multimedialna - praca grupowa, konspekty-praca indywidualna) wynosi, co najmniej dobry plus.</p>
	4,5	Student spełnił wszystkie kryteria na ocenę bardzo dobrą w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz pozostałych wymagań z jednym wyjątkiem: jego średnia ocen cząstkowych to ocena dobra.
	4	Student spełnił wszystkie kryteria na ocenę bardzo dobrą w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz pozostałych wymagań z wyjątkiem: jego średnia ocen cząstkowych wynosi dostateczny plus lub jego aktywność na zajęciach jest sporadyczna lub podczas rozmowy zaliczeniowej nie udziela wyczerpujących odpowiedzi, a po naprowadzeniu na temat uzupełnia ją.
	3,5	Student spełnił wszystkie kryteria na ocenę bardzo dobrą w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz pozostałych wymagań z wyjątkiem: jego średnia ocen cząstkowych wynosi dostateczny lub nie jest aktywny na zajęciach i nie wykazuje większego zainteresowania przedmiotem lub podczas rozmowy zaliczeniowej nie udziela wyczerpujących odpowiedzi, a po naprowadzeniu na temat nie uzupełnia jej lub nie posiada predyspozycji skorelowanych z treścią przedmiotu.
	3	<p>Wiedza: Wypowiedzi studenta dotyczące wiedzy są bardzo ogólne, zapamiętuje wiadomości, wykazuje ich zrozumienie, lecz nie potrafi udowodnić ich zasadności; nie udziela wyczerpujących wypowiedzi a stosowana terminologia budzi zastrzeżenia; zna specyfikę aktywności ruchowej adaptacyjnej, lecz nie potrafi wykazać jej interdyscyplinarnego charakteru wiedzy; rozumie znaczenie aktywności ruchowej dla podtrzymania uzyskanej sprawności, lecz ma problemy z wyjaśnieniem jej znaczenia w kompleksowej rehabilitacji; wymienia warunki i środki kultury fizycznej w dziedzinie aktywności ruchowej adaptacyjnej z uwzględnieniem niepełnosprawności oraz posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form adoptowanej aktywności ruchowej; sporadycznie łączy</p>

	<p>wiedzę z zakresu fizjoterapii, kultury fizycznej i medycyny w programowaniu aktywności ruchowej adaptacyjnej; prezentuje bardzo ogólną wiedzę w zakresie lektury wskazanych materiałów i nie potrafi odwołać się do konkretnych pozycji z literatury; opanował wiadomości umożliwiające zdobycie dalszej wiedzy.</p> <p>Umiejętności: Opanował umiejętności wymienione w kryteriach na ocenę bardzo dobrą, lecz nie wykazuje kreatywności w proponowaniu rozwiązań. Posiada predyspozycje skorelowane z tematyką zajęć, lecz nie przejawia większego zainteresowania poszerzeniem kompetencji zawodowych w obszarze aktywności ruchowej adaptacyjnej.</p> <p>Kompetencje społeczne: uzasadnia znaczenie sprawności fizycznej i wymienia znaczące cechy sprawności motorycznej w zawodzie fizjoterapeuty; jest zorientowany, dlatego wśród fizjoterapeutów poszukuje się specjalistów adoptowanej aktywności ruchowej oraz wolontariuszy imprez sportowo-rekreacyjnych z uczestnictwem niepełnosprawnych.</p> <p>Ponadto: Spełnił wymagania związane z frekwencją na zajęciach. Nie spełnił wszystkich wymagań związanych z wypowiedzią ustną podczas rozmowy zaliczeniowej, z pracami pisemnymi i prezentacjami multimedialnymi. Średnia ocen cząstkowych to ocena, co najmniej dostateczna.</p>
--	--

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	60	40
Udział w wykładach	30	20
Udział w ćwiczeniach	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	40	60
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	20	30
Przygotowanie do kolokwium	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	6

**niepotrzebne usunąć*

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

.....