

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

| | | |
|----------------------------------|------------------------|--|
| Kod przedmiotu | 0915.7.FIZJ4.C2.KRiMNR | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu <i>Movement education and movement teaching methodology</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>Jednolite magisterskie</i> |
| 1.4. Profil studiów* | <i>praktyczny</i> |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | <i>Dr n. o kf. Elżbieta Cieśla</i> |
| 1.6. Kontakt | <i>eciesla@ujk.edu.pl</i> |

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

| | |
|--------------------------------|---|
| 2.1. Język wykładowy | <i>polski, angielski</i> |
| 2.2. Wymagania wstępne* | <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

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 3.1. Forma zajęć | <i>ćwiczenia</i> | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | <i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna, zajęcia w terenie</i> | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | <i>zaliczenie z oceną</i> | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | <i>Podające: Instruktaż opis, objaśnienie Problemowe: Analiza przypadków, metoda sytuacyjna i inscenizacji Praktyczne: Zajęcia praktyczne, pokaz z opisem i objaśnieniem oraz instruktazem, pomiar sprawności fizycznej.</i> | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | <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> |
| | uzupełniająca | <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>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.</p> |
| <p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia: 1. <i>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.</i> 2. <i>Właściwości zajęć ruchowych. Zasady prowadzenia zajęć ruchowych. Sposoby intensyfikacji zajęć ruchowych. Różnice w intensywności zajęć ruchowych u ćwiczących z różnymi dysfunkcjami ruchowymi. Wszelchność jako</i></p> |

| |
|---|
| <p>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> <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)</p> <p>4. Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna – jej znaczenie dla prawidłowego przebiegu zajęć właściwych. Rodzaje grupowych zajęć ruchowych**.</p> <p>5. Zajęcia ogólnokondycyjne, gimnastyka poranna. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych**. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych. <u>General conduction classes, morning gymnastics. Starting positions for gymnastic exercises **.</u> <u>Systematics of gymnastic exercises.</u></p> <p>6. Gimnastyka jako podstawowa forma zajęć usprawniających dla osób w różnym wieku i płci a także różnym poziomie sprawności fizycznej. <u>Basic gymnastic for people including sex, age and different level of physical condition</u></p> <p>7. Właściwości ćwiczeń fizycznych dla osób w różnym wieku i płci. <u>Properties and influence on sport and recreation excercises on people of all ages.</u></p> <p>8. Toki zajęć – przykłady rozwiązania. Osnowa rozwojowa**. <u>How write a proper course of excercise lesson, and outlines for people on different stage of development including their movement capabilities.</u></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>11. Nauczanie czynności ruchowych w różnych formach rekreacyjnych – przykłady wybranych tańców regionalnych i towarzyskich. <u>Teaching movement activities in various recreational forms - examples of selected regional and social dances.</u></p> <p>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.</p> <p>13. Gry i zabawy ruchowe - systematyka i właściwości. Przykłady zastosowań dla różnych grup wiekowych oraz osób o różnym stopniu sprawności.</p> <p>14. Kształcenie umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych z zastosowaniem nowoczesnych przyrządów i przyborów:</p> <p>15. -Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśni z ekspanderem (jako jednostka treningowa oraz uzupełniająca trening)</p> <p>16. -Ćwiczenia koordynacji, równowagi, szybkości i precyzji ruchów z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej (PERFORMANCE). <u>Balance, coordination, and precision of movement using coordination leder (PERFORMANCE)</u></p> <p>17. - Ćwiczenia oporowe stosowane m.in. w rehabilitacji ortopedycznej i neurologicznej oraz w treningu funkcjonalnym z wykorzystaniem pętli gumowej MSD</p> <p>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.</p> <p>* 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)</p> <p>** 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.)</p> |
|---|

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Symbole kierunkowych efektów uczenia się |
|---|--|--|
| w zakresie WIEDZY zna i rozumie: | | |
| W01 | teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych; | FIZJ_C.W6. |
| w zakresie UMIĘJĘTNOŚCI potrafi: | | |
| 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. |

| | | |
|--|---|----------|
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do: | | |
| 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 | Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 30 minutowych na wzmocnienie wybranych grup mięśniowych - 60%. Zaliczenie kolokwium 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 wzmocnienie wybranych grup mięśniowych-70%. Zaliczenie kolokwium 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 wzmocnienie wybranych grup mięśniowych-80%. Zaliczenie kolokwium 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 wzmocnienie wybranych grup mięśniowych – 90%. Zaliczenie kolokwium 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 wzmocnienie wybranych grup mięśniowych – 100%. Zaliczenie kolokwium 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 |
| <i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i> | 70 | 40 |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i> | 70 | 40 |
| <i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i> | 30 | 60 |
| <i>Przygotowanie do ćwiczeń</i> | 10 | 20 |
| <i>Przygotowanie do kolokwium</i> | 10 | 20 |
| <i>Opracowanie konspektów</i> | 10 | 20 |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 100 | 100 |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 4 | 4 |

**niepotrzebne usunąć*

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

.....