



Sylabus przedmiotu - część A Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu 1

**104SJP-
KRiMNR1
ECTS: 2.00
CYKL: 2024Z**

TREŚCI MERYTORYCZNE

WYKŁAD

Kultura fizyczna i rehabilitacja ruchowa - wprowadzenie teoretyczne. Aktywność fizyczna a aktywność ruchowa. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych i nauczania czynności ruchowych. Terminologia ćwiczeń ruchowych - pozycje wyjściowe, ćwiczenia kształtujące. Struktura zajęć ruchowych. Prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci w różnym wieku. Podstawy antropomotoryki. Kształtowanie cech motorycznych. Programowanie procesu usprawniania (diagnoza, prognoza, plan, kontrola). Mechanizm kształtowania się nawyków ruchowych. Ogólne wskazania do prowadzenia zajęć z różnymi grupami pacjentów. Pływanie korekcyjne w ujęciu pedagogicznym. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na szybkość, wytrzymałość. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. Test Coopera. Musztra - szczegółowe omówienie składowych musztry. Kolumny ćwiczebne: definicja, zadania, rodzaje, komendy. Podział ćwiczeń kształtujących wg Mazurka. Pozycje wyjściowe: definicja, rodzaje. Pozycje wyjściowe w staniu, w klęku, w siadzie, w leżeniu - szczegółowe omówienie. Pozycje wyjściowe w podporach i w półwisach szczegółowe omówienie. Położenia ramion w kierunkach głównych i w kierunkach pośrednich. Układ ramion jako pozycja wyjściowa do ćwiczeń kształtujących. Ruchy ramion: definicja, kierunki, płaszczyzny. Analiza ruchów ramion w poszczególnych stawach kończyny górnej z różnych pozycji wyjściowych. Cele (zadania) ćwiczeń ramion, przykłady ćwiczeń. Ruchy kończyn dolnych i ich kierunki. Rodzaje i cele ćwiczeń kończyn dolnych - szczegółowe omówienie, przykłady ćwiczeń. Ćwiczenia głowy i szyi - podział, przykłady ćwiczeń. Ćwiczenia tułowia - podział. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej definicja ruchu, metodyka nauczania, cel i przykłady ćwiczeń. Zasady zapisu ćwiczeń gimnastycznych: wolnych i z przyborami. Tok rozgrzewki (ogólnorozwojowej), analiza, omówienie zadań i ćwiczeń jakie stosujemy w treści toku ćwiczenia w pracowni umiejętności. Systematyka ćwiczeń fizycznych, definicja, podział i rodzaje gimnastyki. Metodyka nauczania ruchu. Gry i zabawy ruchowe, konspekt zajęć, zasady dydaktyczno-wychowawcze stosowane podczas zajęć ruchowych. Metodyka nauczania stylów pływania. Koncepcja zajęć pływania korekcyjnego. Tok lekcyjny i plan realizacji zajęć korekcyjnych w wodzie. Zastosowanie różnych form i metod nauczania ruchu w zależności od wieku. Bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych na sali gimnastycznej oraz na pływalni.

ĆWICZENIA

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na szybkość, wytrzymałość. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. Test Coopera. Musztra - szczegółowe omówienie składowych musztry. Kolumny ćwiczebne: definicja, zadania, rodzaje, komendy. Podział ćwiczeń kształtujących wg Mazurka. Pozycje wyjściowe: definicja, rodzaje. Pozycje wyjściowe w

Akty prawne określające efekty uczenia się:

274/2023

Dyscypliny: nauki medyczne, nauki o kulturze fizycznej, nauki o zdrowiu

Status przedmiotu:

Obligatoryjny

Grupa przedmiotów: C -

Podstawy fizjoterapii

Kod: ISCED 0915

Kierunek studiów:

Fizjoterapia

Zakres kształcenia:

Profil kształcenia:

Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Poziom studiów: Jednolite

magisterskie

Rok/semestr: 1/1

Rodzaj zajęć: Wykład, Ćwiczenia

Liczba godzin w

semestrze: Wykład: 10.00,

Ćwiczenia: 30.00

Język wykładowy: polski

Przedmioty

wprowadzające:

wychowanie fizyczne

Wymagania wstępne:-

Nazwa jednostki org.

realizującej przedmiot:

Katedra Fizjoterapii

Osoba odpowiedzialna za

realizację

przedmiotu: dr Jarosław

Klimczak

e-mail:

jaroslaw.klimczak@uwm.edu.p

l

Uwagi dodatkowe:

staniu, w kłęk, w siadzie, w leżeniu – szczegółowe omówienie. Pozycje wyjściowe w podporach i w półzwisach szczegółowe omówienie. Położenia ramion w kierunkach głównych i w kierunkach pośrednich. Układ ramion jako pozycja wyjściowa do ćwiczeń kształtujących. Ruchy ramion: definicja, kierunki, płaszczyzny. Analiza ruchów ramion w poszczególnych stawach kończyny górnej z różnych pozycji wyjściowych. Cele (zadania) ćwiczeń ramion, przykłady ćwiczeń. Ruchy kończyn dolnych i ich kierunki. Rodzaje i cele ćwiczeń kończyn dolnych – szczegółowe omówienie, przykłady ćwiczeń. Ćwiczenia głowy i szyi – podział, przykłady ćwiczeń. Ćwiczenia tułowia - podział. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej definicja ruchu, metodyka nauczania, cel i przykłady ćwiczeń. Zasady zapisu ćwiczeń gimnastycznych: wolnych i z przyborami. Tok rozgrzewki (ogólnorozwojowej), analiza, omówienie zadań i ćwiczeń jakie stosujemy w treści toku ćwiczenia w pracowni umiejętności. Systematyka ćwiczeń fizycznych, definicja, podział i rodzaje gimnastyki. Metodyka nauczania ruchu. Gry i zabawy ruchowe, konspekt zajęć, zasady dydaktyczno-wychowawcze stosowane podczas zajęć ruchowych. Metodyka nauczania stylów pływania. Koncepcja zajęć pływania korekcyjnego. Tok lekcyjny i plan realizacji zajęć korekcyjnych w wodzie. Zastosowanie różnych form i metod nauczania ruchu w zależności od wieku. Bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych na sali gimnastycznej oraz na pływalni.

CEL KSZTAŁCENIA

Przekazanie wiedzy i kształcenie umiejętności potrzebnych do realizacji zajęć ruchowych w ramach szeroko pojętej kultury fizycznej, a przede wszystkim z ukierunkowaniem na dziedzinę leczniczych form kultury fizycznej. Cele szczegółowe: zapoznanie z uwarunkowaniami procesu nauczania czynności ruchowych w perspektywie teorii uczenia się motorycznego; kształtowanie umiejętności ruchowych jako proces uczenia motorycznego; zapoznanie z podstawowymi zasadami komunikacji dydaktycznej w pracy fizjoterapeuty, komunikacja dydaktyczna jako forma procesu nauczania czynności ruchowych; ukazanie wiedzy z teorii oraz metodyki wychowania fizycznego jako dyscyplin zarówno teoretycznych jak i praktycznych, a także perspektywy poszerzania i rozwoju wiedzy z zakresu kultury fizycznej oraz uświadomienie konieczność ciągłego uaktualniania kierunków i metod pracy; wyjaśnienie znaczenia ćwiczeń fizycznych – ich miejsca i roli w aktywności fizycznej człowieka zdrowego i niepełnosprawnego; zapoznanie z aspektami systematyki ćwiczeń fizycznych przydatnymi w pracy fizjoterapeuty oraz z elementami ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących i kształtujących stosowanych w zajęciach ruchowych i w nauczaniu czynności ruchowych; pokazanie planowania procesu nauczania czynności ruchowych; zapoznanie z aspektami bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych.

OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO OPISU CHARAKTERYSTYK DRUGIEGO STOPNIA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA KWALIFIKACJI NA POZIOMACH 6-8 POLSKIEJ RAMY KWALIFIKACJI W ODNIESIENIU DO DYSCYPLIN NAUKOWYCH I EFEKTÓW KIERUNKOWYCH

Symbole efektów dyscyplinowych:

M/NZP_P7S_KR.KP7_KR3+,
M/NKFP_P7S_UU.C.U7.+,
M/NZP_P7S_KO.KP7_KO9+, M/NZP_P7S_UW.C.U17.+, M/NZP_P7S_UW.C.U5.+,
M/NKFP_P7S_WG.C.W6.+,
M/NZP_P7S_WG.C.W17.+

Symbole efektów kierunkowych:

KP7_KR3+, C.U5.+, C.U17.+, C.W17.+, C.U7.+,
KP7_KO9+, C.W6.+

EFEKTY UCZENIA SIĘ:

Wiedza:

W1 - Zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych

W2 - Zna zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką

Umiejętności:

U1 - Potrafi opracować konspekt i przeprowadzić zajęcia ruchowe stosując różne ćwiczenia i wykorzystując odpowiednie przyrządy i przybory, dostosowując stopień trudności ćwiczeń do wieku i sprawności fizycznej uczestnika zajęć

U2 - Potrafi zaprezentować umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

U3 - Potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej

Kompetencje społeczne:

K1 - Prezentuje postawę promującą zdrowy styl życia, propaguje i aktywnego kreuje zdrowy styl życia i podejmuje działania w zakresie promocji zdrowia

K2 - Jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób

FORMY I METODY DYDAKTYCZNE:

Wykład(W1;W2;):wykład informacyjny

Ćwiczenia(W1;W2;U1;U2;U3;K1;K2;):Ćwiczenia praktyczne

FORMA I WARUNKI WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

Wykład (Kolokwium pisemne) - -Wykład (Kolokwium pisemne) -

Ćwiczenia (Ocena pracy i współpracy w grupie) - - K1, K2

Ćwiczenia (Projekt) - konspekt zajęć ruchowych - U1, U3

Ćwiczenia (Test kompetencyjny) - kolokwium pisemne -

LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Nowotny J. (red), *Edukacja i reedukacja ruchowa*, Wyd. Kacper, R. 2003

2. Nowotny J., *Śl.A.M*, Wyd. Kształcenie umiejętności ruchowych- podstawy teoretyczne i oraz aspekty praktyczne, R. 2002

3. Kasperska K, Smolis-Bąk E, Boguszewski D, Wołyniec E, Białoszewski D., *Metodyka nauczania ruchu (usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych). Skrypt dla studentów fizjoterapii*, Wyd. WUM, R. 2017

4. Maciaszczyk B., *Rola aktywności ruchowej w ontogenezie człowieka: trening zdrowotny*, Wyd. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. prof. Stanisława Tarnowskiego, R. 2012

5. Minge N., Minge K., *Gry i zabawy ruchowe: ponad 100 energetycznych zabaw*, Wyd. Damidos, R. 2015

6. Owczarek S., *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, Wyd. WSiP, R. 2008

7. Kuński H., *Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Wyd. Uniwersytet Łódzki, R. 2000

8. Czabański B., *Kształcenie psychomotoryczne*, Wyd. AWF Wrocław, R. 2000

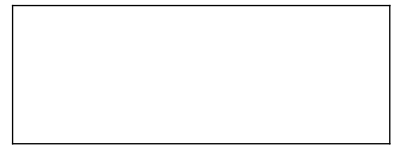
9. Jezierski R, Rybicka A., *Gimnastyka, teoria i metodyka*, Wyd. AWF Wrocław, R. 2000

10. Mazurek L., *Gimnastyka podstawowa*, Wyd. Sport i Turystyka, R. 1980

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Drabik J., *Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa*, Wyd. Wychowanie fizyczne i Zdrowotne, R. 2011

2. Klukowski K. (red.), *Medycyna aktywności fizycznej*, Wyd. AWF Warszawa, R. 2010
3. Seijas G., *Anatomia. 100 ćwiczeń rozciągających*, Wyd. SBM Renata Gmitrzak, R. 2016



Szczegółowy opis przyznanej punktacji ECTS - część B

**104SJP-
KRiMNR1**

Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu 1

ECTS: 2.00

CYKL: 2024Z

Na przyznaną liczbę punktów ECTS składają się:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w: Wykład	10.0 h
- udział w: Ćwiczenia	30.0 h
- konsultacje	2.0 h
OGÓŁEM:	42.0 h

2. Samodzielna praca studenta:

Opracowanie konspektu zajęć ruchowych	5.00 h
Przygotowanie do zaliczenia	
Przygotowanie do zaliczenia	3.00 h

OGÓŁEM: 8.0 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta **OGÓŁEM: 50.0 h**

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,
liczba punktów ECTS= 50.0 h : 25.0 h/ECTS = 2.00 ECTS

Średnio: **2.0 ECTS**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego	1.68 punktów ECTS
- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta	0.32 punktów ECTS