



Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Wydział Lekarsko Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki o zdrowiu
Profil studiów <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Praktyczny
Poziom kształcenia <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	Jednolite magisterskie
Forma studiów <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Studia stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Zakład Rehabilitacji

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. WUM Dr hab. n. med. Dariusz Białoszewski
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	Dr hab. Dariusz Boguszewski, dboguszewski@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	Dr hab. Dariusz Boguszewski, dboguszewski@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Mgr Andrzej Ochal, Prof. WUM Dr hab.n.med. Dariusz Białoszewski Mgr Krystyna Kasperska Mgr Emilia Wołyniec, Mgr Agata Szymańska, Mgr Justyna Wielgosz Dr Anna Obszyńska-Litwiniec

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok pierwszy, semestr pierwszy i drugi	Liczba punktów ECTS	3,4
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		6	
seminarium (S)		5	
ćwiczenia (C)		50	
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		24	

3. CELE KSZTAŁCENIA

C1	Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia ćwiczeń ruchowych w zakresie kinezyterapii zespołowej, zarówno w ramach profilaktyki zdrowotnej jak też rehabilitacji ruchowej niepełnosprawnych pacjentów i o specjalnych potrzebach.
----	---

C2	Przekazanie studentom odpowiedniej wiedzy i umiejętności doboru treści, form i metod prowadzenia zajęć usprawniających po zakończeniu danego kursu.
----	---

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)

<p>Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</p>	<p>Efekty w zakresie</p>
---	---------------------------------

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W6.	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
C.W11.	zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

C.U3	dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację chodu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych;
C.U4	instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych w domu, sposobu posługiwania się wyrobami medycznymi oraz wykorzystywania przedmiotów użytku codziennego w celach terapeutycznych, instruować opiekuna w zakresie sprawowania opieki nad osobą ze specjalnymi potrzebami oraz nad dzieckiem - w celu stymulowania prawidłowego rozwoju;
C.U5.	konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń;
C.U6.	dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;
C.U17	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ (nieobowiązkowe)

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	
W2	
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1	
U2	
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K1	
K2	

6. ZAJĘCIA		
Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
wykład	<p>Wykłady mają charakter obowiązkowy, mogą być realizowane w formie tradycyjnej lub w systemie e-learningu, na platformie MS Teams, w trybie synchronicznym</p> <p>Wykładowca: dr hab. Dariusz Boguszewski</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kultura fizyczna i rehabilitacja ruchowa – wprowadzenie teoretyczne. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych i nauczania czynności ruchowych. 2. Terminologia ćwiczeń ruchowych – pozycje wyjściowe, ćwiczenia kształtujące. Struktura zajęć ruchowych. Prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci w różnym wieku. 3. Podstawy antropomotoryki. Kształtowanie cech motorycznych. Programowanie procesu usprawniania (diagnoza, prognoza, plan, kontrola). 	C.W6, C.W11, C.W17
ćwiczenia	<p>I semestr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady BHP podczas ćwiczeń ruchowych. Cele i zadania metodyki nauczania ruchu. 2. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość. 3. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. 4. Test Coopera. 5. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące. 6. Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T, szyi (płaszczyzny ruchu). 	C.U5, C.U6, C.U7, C.U8

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Ćwiczenia stosowane – użytkowo-sportowe (rzuty, biegi, skoki, wspinania). Lekkoatletyczne formy ruchu. Ćwiczenia uzupełniające. 8. Wykorzystanie przyborów i przyrządów w zajęciach ruchowych. 9. Zaliczenie terminologii – pozycje wyjściowe i ćwiczenia. Struktura zajęć ruchowych. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych. 10. Zabawy i gry ruchowe (bieżne, skoczne, rzutne, kopne, z dźwiganiem i mocowaniem). 11. Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość. 12. Ćwiczenia kształtujące szybkość i koordynację ruchową. 13. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i skoczność. 14. Kolokwium. Zaliczenie semestralne. 15. Poprawa i uzupełnienie zaliczeń. Omówienie materiału pierwszego semestru. <p style="text-align: center;">Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	
	<p>II semestr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie drugiego semestru. Przydział tematów do samodzielnego prowadzenia zajęć. 2. Technika jazdy na wózku inwalidzkim aktywnym. Budowa wózka inwalidzkiego aktywnego, rozgrzewka na wózkach, 3. Ćwiczenia z przyborami na wózkach aktywnych. 4. Zastosowanie muzyki w zajęciach ruchowych (prowadzenie 15-min. ćwiczeń) 5. Zastosowanie przyborów w zajęciach ruchowych – Gymstick, piłka lekarska, poduszka sensomotoryczna (prowadzenie 15-min. ćwiczeń). 6. Zastosowanie przyborów w zajęciach ruchowych – hantle, piłka rehabilitacyjna duża, piłka rehabilitacyjna mała, ekspandery (prowadzenie 15-min. ćwiczeń). 7. Zastosowanie przyrządów w zajęciach ruchowych – drabinki, step, ławeczka (prowadzenie 15-min. ćwiczeń). 8. Rozgrzewka w Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające. Nauka podstawowej techniki Nordic Walking. 9. Nauka zaawansowanych technik Nordic Walking, pokonywanie wzniesień. 10. Kolokwium semestralne. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne. 11. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość. 12. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. 13. Zaliczenie semestru, poprawa testów sprawności. <p>* kolejność tematów może ulec zmianie (w zależności od warunków lokalowych i dostępności sprzętu) Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	<p>C.U5, C.U6, C.U7, C.U8</p>

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Kasperska K, Smolis-Bąk E, Boguszewski D, Wołyniec E, Białoszewski D. Metodyka nauczania ruchu (usprawnianie pacjentów na

zajęciach grupowych). Skrypt dla studentów fizjoterapii. WUM, Warszawa 2017.
2. Jezierski R, Rybicka A. Gimnastyka, teoria i metodyka. AWF, Wrocław 2002.

Uzupełniająca

1. Sozański H, Sadowski J, Czerwiński J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I i II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2015.
2. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1998.
3. Klukowski K. (red.) Medycyna aktywności fizycznej. AWF, Warszawa 2010.
4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Sport i Turystyka, Warszawa 1980.
5. Morgulec-Adamowicz N, Kosmol A, Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. PZWL Warszawa 2014.
6. Sozański H, Adamczyk JG. (red.) Multisport. Program aktywności sportowej dla dzieci klas 4-6. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2013.
7. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2003.

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
<i>Np. A.W1, A.U1, K1</i>	<i>Pole definiuje metody wykorzystywane do oceniania studentów, np. kartkówka, kolokwium, raport z ćwiczeń itp.</i>	<i>Np. próg zaliczeniowy</i>
C.U7, C.U8 C.W6, C.W11, C.W17 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach. 2. Zaliczenia etapowe – pisemne kolokwia po każdym bloku tematycznym. 3. Opracowanie konspektów zajęć ruchowych na wybrany temat. 4. Samodzielne prowadzenie zestawu ćwiczeń.	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i wykładach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń – min. 60% punktów - ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi 3. Zaliczone konspekty zajęć – na ocenę 4. Zaliczone prowadzenie ćwiczeń – na ocenę

9. INFORMACJE DODATKOWE *(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*