

## KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
<b>Kierunek studiów:</b>	Fizjoterapia						
<b>Poziom studiów:</b>	magisterskie						
<b>Profil studiów:</b>	praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu						
<b>Rodzaj modułu:</b>	Obowiązkowy						
<b>Język wykładowy:</b>	Język polski						
<b>Rok studiów:</b>	1	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>					
<b>Semestr:</b>	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	3	15	-	30	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>	Zaliczenie na ocenę						
<b>Wymagania wstępne:</b>	Podstawowa znajomość anatomii, biochemii, fizjologii, psychologii i pedagogiki						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
Cele kształcenia:							
<p><b>Cel 1:</b> Zdobyć wiedzę w obrębie celów kultury fizycznej, jej obszarów i przesłanek</p> <p><b>Cel 2:</b> Poszerzenie wiedzy na temat rozwoju osobniczego, potrzeb i możliwości ruchowych oraz motoryczności człowieka</p> <p><b>Cel 3:</b> Zdobyć wiedzę w zakresie metodyki nauczania ruchów, stosowanych w jej obrębie zasad, form, środków i metod</p> <p><b>Cel 4:</b> Praktyczna znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń ruchowych oraz podstawowych rodzajów ćwiczeń wykorzystywanych w fizjoterapii</p> <p><b>Cel 5:</b> Przygotowanie do samodzielnego organizowania i prowadzenia zajęć ruchowych dla osób w różnym wieku.</p>							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW							
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
<b>wiedzy:</b>							
1	zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych					C.W6.	Kolokwium -test jednorodnego wyboru
2	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką					C.W17.	
<b>umiejętności:</b>							
1	potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego					C.U6.	Sprawdzian praktyczny; Obserwacja

			zachowań
2	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń	C.U7.	Sprawdzian praktyczny; Aktywność na zajęciach; Obserwacja zachowań

**kompetencji społecznych:**

1	jest gotów do 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	K3.	Obserwacja zachowań; Aktywność na zajęciach
2	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K5.	Obserwacja zachowań; Aktywność na zajęciach
3	jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób	K9.	Obserwacja zachowań; Aktywność na zajęciach

**IV. TREŚCI PROGRAMOWE**

**Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)**

**Wykład**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Kultura fizyczna – podstawowe pojęcia, jej obszary i ich cele. Rola i znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka. Fizyczne kształcenie i wychowanie. Zasady doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania fizycznego i ich zastosowania w fizjoterapii (podmiotowe traktowanie pacjenta, różnicowanie doboru treści, metod i form; łączenie teorii z praktyką, integracja kształcenia i wychowania; kształcenie ustawiczne)	2
Wykład 2	Podstawy motoryczności człowieka - jej rodzaje i struktura. Podstawowe i złożone umiejętności ruchowe człowieka – ich miejsce i rola w aktywności fizycznej człowieka.	2
Wykład 3	Ontogeneza – wprowadzenie, podstawowe pojęcia i prawidłowości występujące w procesie rozwoju motorycznego. Rozwój motoryczny od dzieciństwa poprzez dojrzałość do starości ze wskazaniem na potrzeby ruchowe człowieka i jego możliwości. Kryteria gotowości uczenia się. Metody zdobywania umiejętności ruchowych. Podstawowe wzorce ruchowe.	3
Wykład 4	Siła i wytrzymałość jako kondycyjne zdolności motoryczne człowieka i ich znaczenie zdrowotne. Definicje, uwarunkowania, metody kształtowania siły i wytrzymałości, ich pomiar i ocena	4
Wykład 5	Koordynacyjne zdolności motoryczne. Podstawowe pojęcia, elementy składowe, uwarunkowania, metody kształtowania zdolności koordynacyjnych, ich pomiar i ocena. Szybkość i zwinność jako	2

	kompleksowe zdolności motoryczne człowieka (podstawowe definicje, uwarunkowania, metody kształtowania, ich pomiar i ocena).	
Wykład 6	Gibkość jako element pasywnego systemu przenoszenia energii i cecha anatomiczna (podstawowe definicje, uwarunkowania, metody kształtowania, ich pomiar i ocena). Gibkość a mobilność.	1
Wykład 7	Kolokwium (test wiedzy) - zaliczenie wykładów.	1
<b>Ćwiczenia</b>		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z programem zajęć, piśmiennictwem, zasadami oraz warunkami zaliczenia. Poznanie i wdrożenie zasad BHP obowiązujących w zajęciach grupowych.	1
Ćwiczenie 2	Zapoznanie z terminologią. Systematyka i podział ćwiczeń fizycznych. Opanowanie zasad opisu ćwiczeń, ich płaszczyzn i nazewnictwa. Ocena sprawności fizycznej – zastosowanie wybranych testów.	3
Ćwiczenie 3	Zastosowanie ćwiczeń kształtujących – ćwiczenia ramion, nóg, tułowia, głowy i szyi. Zapoznanie się i doskonalenie podstawowych wzorców ruchowych. Metodyka nauczania ćwiczeń wzmacniających, rozluźniających i rozciągających w różnych pozycjach wyjściowych i w różnych płaszczyznach ruchu (wolnych, ze współpartnerem i przyborami) Zaliczenia praktyczne – demonstracja wskazanych pozycji wyjściowych do ćwiczeń oraz demonstracja i opis wybranych zastosowanych ćwiczeń.	10
Ćwiczenie 4	Metodyka stosowania wybranych elementów jogi. Nauka oddechu i świadomej pracy z ciałem.	4
Ćwiczenie 5	Trening obwodowy - kształtowanie sprawności fizycznej z wykorzystaniem ćwiczeń wolnych oraz zastosowaniem przyborów różnych (m.in. piłki lekarskie, piłki power-ball, taśmy theraband, stepy)	6
Ćwiczenie 6	Poszerzanie znajomości doboru i stosowania ćwiczeń usprawniających z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ćwiczących. Zaliczenie praktyczne – przygotowanie pisemne i praktyczne oraz demonstracja i opis wybranych ćwiczeń wzmacniających, rozciągających i koordynacyjnych (wolnych i z przyborami) dla wybranych grup wiekowych z uwzględnieniem różnych zaburzeń i możliwości funkcjonalnych.	6
<b>V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>		
<b>1. Metody kształcenia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wykład informacyjny</li> <li>● Wykład konwersatoryjny</li> <li>● Prezentacje multimedialne.</li> <li>● Filmy edukacyjne i poglądowe</li> <li>● Dyskusja</li> <li>● Pokaz</li> <li>● Ćwiczenia praktyczne</li> </ul> <b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Projektor/tablica multimedialna</li> <li>● Tablica</li> <li>● Sala fitness</li> <li>● Sprzęt i przybory rekreacyjno-sportowe</li> </ul>		
<b>VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU</b>		
<b>1. Sposób zaliczenia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zaliczenie z oceną</li> </ul> <b>2. Formy zaliczenia:</b>		

- kolokwium – test jednokrotnego wyboru (wykład)
- aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań (ćwiczenia)
- sprawdzian praktyczny (ćwiczenia)

### 3. Podstawowe kryteria ocen:

#### a) kolokwium – test jednokrotnego wyboru – kryteria oceny:

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

#### b) zaliczenie na ocenę - kryteria ocen formujących:

##### - sprawdzian praktyczny:

5,0 – student samodzielnie wykonuje prawidłowo zadania zgodnie z wymaganymi procedurami. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

3,5 – student wykonuje zadania w zdecydowanej większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia kilka drobnych błędów (3), które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

3,0 – student wykonuje zadania w większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4-5), które potrafi skorygować przy pomocy nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

2,0 – student wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy, który wymaga częstej korekty ze strony prowadzącego. Student przejawia brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, w większości przypadków nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii.

##### - aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- częstości uczestnictwa, aktywności i stopnia zaangażowania w zajęciach
- przejawianej przez studenta sprawności fizycznej i czynionych postępów w jej zakresie
- przejawianych kompetencji społecznych

**Ocena podsumowująca:** średnia arytmetyczna ocen formujących

## VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
<b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>	
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	30
Inne (-)	-
<b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczenia)	5
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć (ćwiczenia)	10
Inne (samodzielne rozwijanie umiejętności rekreacyjno-sportowych odpowiadających treściom przedmiotu)	10

<b>Łączna liczba godzin</b>	75
<b>Punkty ECTS za moduł</b>	3
<b>VIII. ZALECANA LITERATURA</b>	
<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gąsior P.: Elementy kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu. Nowy Targ, 2015</li> <li>2. Czabański B. Kształcenie psychomotoryczne. AWF Wrocław 2002.</li> <li>3. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny, Wyd. Galaktyka, 2019</li> </ol>	
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szabuniewicz S., Orlikowska A., Niesłuchowski W., Ćwiczenia usprawniające kręgosłup – poradnik, Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2011.</li> <li>2. Powieź : sport i aktywność ruchowa , Schleip R., Baker A. (red.), Wrocław : Edra Urban &amp; Partner, 2017.</li> <li>3. Coulter, H. D. Anatomia hatha jogi : podręcznik dla uczniów, nauczycieli i praktykujących, Kraków : A-ti 2018</li> <li>4. Manocchia P., Anatomiczne modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń, Warszawa : Wydawnictwo Buchmann, 2010.</li> <li>5. Osiński W. Antropomotoryka, AWF Poznań 2003</li> <li>6. Fugiel J., K. Czajka, P. Posłuszny, T. Sławińska, Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki.</li> </ol> <p><i>Literatura i artykuły związane z tematyką przedmiotu</i>  <i>Strony WWW i filmy szkoleniowe/instruktażowe/poglądowe - związane z tematyką przedmiotu</i></p>	