

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne/Niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Plenerowe formy ruchu
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
PROWADZĄCY	mgr Iwona Sihinkiewicz
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Iwona Sihinkiewicz
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	-
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:	34
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Przygotowanie studentów do programowania, organizacji i prowadzenia plenerowych form rekreacji.
CEL 2:	Przygotowanie studentów do kontroli procesu treningu zdrowotnego w plenerowych form rekreacji.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
	W – Student zna U – Student potrafi, umie K – Student jest gotów do
CW5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
CW11	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;
CW17	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.

NAZWA PRZEDMIOTU	
CU5	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
CU6	dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
CU7/CU17	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń; 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
KO3	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;
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	-
TREŚCI PROGRAMOWE	

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 1	<p>Podział technik stosowanych w survivalu, psychologia przetrwania w terenie . Podstawy działań obronnych w survivalu . Specyfika egzystencji w trudnych warunkach terenowych na obszarach trudnodostępnych i odludnych typu: puszcza, pustynia, góry, morza. Działania praktyczne w wybranym terenie. Zapoznanie z przepisami gry zespołowej korfball. Nauka podstawowych elementów techniki gry. (Rzut osobisty i z biegu; elementy wykonywane bez piłki i z piłką). Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki gry poprzez próby samodzielnego prowadzenia zajęć przez studentów. Zapoznanie się z historią i przepisami gry intercross. Nauka przyjęć i podań piłki łapką. Zestawy ćwiczeń oswojających z przyborem. Adaptacja gier i zabaw ruchowych dla potrzeb gry w intercross (proponując studentów). Poznanie przepisów gry indyaka. Zestawy ćwiczeń oswojających z przyborem. Adaptacja gier i zabaw ruchowych do gry w indyaka (przygotowują studenci). Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie Boot Camp ćwiczenia siłowe (60min) z wykorzystaniem ciężaru partnera. Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie Boot Camp (60min) poprzez kształtowanie wytrzymałości specjalnej z wykorzystaniem naturalnych przeszkód. Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie Boot Camp (60min) z wykorzystaniem zaprawy ogólnorozwojowej. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych mała zabawa biegowa. Wprowadzenie teoretyczne do ćwiczeń kalistenicznych. Zasady bezpieczeństwa i higieny prowadzenia treningu kalistenicznego. Zapoznanie się z najczęściej stosowaną infrastrukturą i przyrządami do ćwiczeń. Wstępny trening obwodowy. Wykorzystanie aerobowego charakteru pracy w treningu kalistenicznym. Obwód stacyjny przeplatany joggingiem. Wykorzystanie fundamentalnych ćwiczeń kalistenicznych podciągania na drążku, unoszenia nóg w zwisie na drążku, przysiadów głębokich, ugięć i wyprostów ramion w podporze przodem. Trening wytrzymałości siłowej</p>
METODY DYDAKTYCZNE	
	Praca w grupach. Konsultacje. Projekty. Ćwiczenia projektowe
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	34
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	<p>Przygotowanie do zajęć 3</p> <p>Przygotowanie raportu, prezentacji 3</p> <p>Przygotowanie do zaliczeń 10</p>
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	Suma z powyższych pól. 50

NAZWA PRZEDMIOTU	
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Zajęcia praktyczne – zaliczenie z oceną. 1 Obecność na zajęciach 2 Aktywny, czynny udział w zajęciach praktycznych 3 Pozytywna ocena projektu grupowego - opracowanie teoretyczne, zapis konspektu i przeprowadzenie zajęć praktycznych 4 Obserwacja przedłużona postawy studenta wobec udziału w aktywności fizycznej oraz poziomu jego zaangażowania w samodzielnym wyborze form 5 Obserwacja przedłużona postawy studenta wobec udziału w aktywności fizycznej oraz stopień jego świadomości w prozdrowotnym stylu życia 6 Realizacja części zajęć rekreacyjnych uwzględniających konkretne wskazania i przeciwwskazania zdrowotne; wyliczenie oraz kontrola indywidualnego tętna
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Projekt indywidualny – opracowanie teoretyczne
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Ćwiczenia praktyczne, Projekt indywidualny – prezentacja projektu
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Aktywność na zajęciach
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Kolokwia
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Średnia ważona ocen formułujących
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	wyżej wymienione formujące metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia oceniono systemem procentowym 60% lub punktowym 16-17
NA OCENĘ 3,5	wyżej wymienione formujące metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia oceniono systemem procentowym 60% lub punktowym 18-19
NA OCENĘ 4,0	wyżej wymienione formujące metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia oceniono systemem procentowym 60% lub punktowym 20-22
NA OCENĘ 4,5	wyżej wymienione formujące metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia oceniono systemem procentowym 60% lub punktowym 23-24
NA OCENĘ 5,0	wyżej wymienione formujące metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia oceniono systemem procentowym 60% lub punktowym 25-26

NAZWA PRZEDMIOTU	
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	Bondarowicz M. — Dyscypliny nieznane i mało znane., Warszawa, 1994, Bellona
	Cooper K.H. — The Aerobic way, New York, 1981, Bantham Books
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	Czajkowski Z. — Nauczanie techniki sportowej, Warszawa, 1991, RCMSzKFIS
	Drabik J. — Wytrzymałość i jej uwarunkowania somatyczne u dzieci i młodzieży w wieku 8-19 lat, Gdańsk, 1989, AWF Gdańsk