

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	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2 - I semestr / 2 -II - semestr
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
PROWADZĄCY	mgr Ewa Strój, mgr Kamila Makulec, mgr Karolina Szymańska, mgr Klaudia Bednarek mgr Iwona Sihinkiewicz
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Kamila Makulec
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10 I semestr, 10 II semestr.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:	24 I semestr, 24 II semestr
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Zapoznanie studentów ze współczesnymi kierunkami kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.
CEL 2:	Nabycie wiedzy i umiejętności organizowania i prowadzenia form rekreacyjno-sportowych oraz terapeutycznych z zakresu gimnastyki, gier sportowych, atletyki w ujęciu rozwojowym oraz efektywności procesu usprawniania uwzględniającego indywidualne potrzeby człowieka.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
O.W9.	Student zna specjalistyczne zagadnienia z zakresu teorii, metodyki i praktyki fizjoterapii
C.W1.	Student zna i rozumie pojęcia z zakresu rehabilitacji, fizjoterapii oraz niepełnosprawności.

NAZWA PRZEDMIOTU	
C.W6.	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych.
C.W5.	Zna zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W8.	Student zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii.
C.W13.	Student zna i rozumie zagrożenia i ograniczenia treningowe związane z niepełnosprawnością.
C.W17.	Student zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.
C.U3.	Student potrafi 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.U5.	Student potrafi 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.	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego.
C.U7.	Student potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń.
C.U17.	Student potrafi 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.
O.K5.	Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Student powinien posiadać umiejętności ruchowe z zakresu szkolnego wychowania fizycznego oraz wiedzę nabytą z zakresu anatomii.
TREŚCI PROGRAMOWE	

NAZWA PRZEDMIOTU	
WYKŁAD 1:	Treści organizacyjne. Bezpieczeństwo i higiena w prowadzeniu zajęć ruchowych. Evidence based medicine - poszukiwanie i wykorzystanie metod usprawniania ruchem których skuteczność potwierdzono w badaniach naukowych (Tai Chi). Klasyfikacja ICF. Funkcje i sposoby oceny systemu posturalnego i ruchowego.
WYKŁAD 2:	Kontrola posturalna. Metoda Feldenkraisa-zwiększanie świadomości ruchu. Metodyka prowadzenia ćwiczeń ruchowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów do ćwiczeń. Prezentacje multimedialne dotyczące grupowych ćwiczeń usprawniających stosowanych w kinezygerontoprofilaktyce ruchowej oraz leczeniu uzdrowiskowym. Rodzaje pracy mięśniowej w otwartym i zamkniętym łańcuchu biokinematycznym. Mięśnie agonistyczne, anatagonistyczne, synergistyczne, stabilizatory czynne i bierne.
WYKŁAD 3:	Sensomotoryka - definicje i założenia. Przykłady zastosowań ćwiczeń z wykorzystaniem różnych przyborów sensomotorycznych w treningu i fizjoterapii sportowej.
WYKŁAD 4:	Formy i rodzaje adaptowanej aktywności fizycznej dla osób dorosłych. Ćwiczenia w wodzie.
WYKŁAD 5:	Formy i rodzaje adaptowanej aktywności fizycznej dla dzieci.
WYKŁAD 6:	Koordynacja nerwowo-mięśniowa oraz metody jej reedukacji. Systemy eksteroreceptorów i proprioreceptorów.
WYKŁAD 7:	Analiza chodu fizjologicznego oraz jego zaburzeń. Metody reedukacji chodu. Lokomocja przy pomocy zaopatrzenia ortopedycznego oraz na wózku inwalidzkim
WYKŁAD 8:	Etapy rozwoju motorycznego dziecka. Kształtowanie zdolności motorycznych w rozwoju ontologicznym.
WYKŁAD 9:	Kinezylogia edukacyjna. Testy oceny sprawności funkcjonalnej. Diagnoza i prognoza pedagogiczna w procesie nauczania czynności ruchowych.
WYKŁAD 10:	Planowanie procesu nauczania czynności ruchowych osób z dysfunkcją ruchową oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 1	Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć ruchowych na sali gimnastycznej. Przybory i przyrządy stosowane w kształtowaniu umiejętności ruchowych. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Oddychanie dolno-żebrowe. Masaż piłką sensoryczną.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 2	Ćwiczenia ożywiające ze skakanką. Wykorzystanie trenera równowagi oraz piłek sensorycznych w kształtowaniu zdolności równoważnych i koordynacyjnych.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 3	Ćwiczenia z taśmą elastyczną. Kształtowanie siły, wytrzymałości, zwiększanie gibkości. Metoda Feldenkraisa. 4. Ćwiczenia sensomotoryczne z wykorzystaniem batuty oraz podłogi niestabilnych. Stymulacja układu przedsionkowego.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 4	Ćwiczenia sensomotoryczne z wykorzystaniem batuty oraz podłoży niestabilnych. Stymulacja układu przedsionkowego.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 5	Rola i znaczenie ruchu w życiu człowieka. Kształtowanie umiejętności ruchowych w aspekcie procesu rozwoju ontogenetycznego.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 6	Zdolności koordynacyjne. (Omówienie, przykłady ćwiczeń, trening koordynacyjny). Zdolności gibkościowe. (Omówienie, przykłady ćwiczeń, trening utrzymujący i zwiększający zakres ruchu w stawach).
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 7	Zdolności kondycyjne siła, wytrzymałość. Omówienie, przykłady i rodzaje ćwiczeń w tym izometrycznych, koncentrycznych i ekscentrycznych oraz z oporem, różnice pomiędzy treningiem siłowym i wytrzymałościowym.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 8	Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w przód i w tył oraz ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej oraz złożonej. Ćwiczenia izometryczne, oddechowe i rozluźniające. Stretching.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 9	Ćwiczenia przy drabinkach; czynne wolne w różnych płaszczyznach i pozycjach wyjściowych; ćwiczenia przy drabinkach w parach.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 10	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu treści realizowanych na ćwiczeniach w minionym semestrze.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 11	Prowadzenie dwóch grupowych ćwiczeń ruchowych z grupą osób współćwiczących-zaliczenie praktyczne.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 12	Kształtowanie zdolności motorycznych osób niepełnosprawnych intelektualnie. Specyfika zajęć z osobami z dysfunkcją narządu wzroku oraz słuchu - formy, zadania, realizacja.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 13	Kształtowanie umiejętności ruchowych w aspekcie lokomocji na wózkach inwalidzkich. Specyfika zajęć w środowisku wodnym, ćwiczenia w wodzie, ich rola i przydatność w procesie usprawniania i kształtowania zdolności ruchowych.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 14	Kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania codziennych czynności motorycznych (pochylenie się, podnoszenie przedmiotów). Ćwiczenia w podporach. Trening relaksacyjny. Ćwiczenia w formie zabawowej stosowane w usprawnianiu dzieci. Kinezylogia edukacyjna.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 15	Testy statyczne i dynamiczne do oceny równowagi ciała. Terapia zaburzeń równowagi według koncepcji Bobath w siadzie, w staniu, strategii kroczenia i terapia w kroczeniu, facilitacja ochronnego wyprost. Ćwiczenia habituacyjne: mechanizm rehabilitacji przedsionkowej, zasady postępowania i program usprawniania.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE: 16	Testy oceny chodu. Ćwiczenia fizyczne w reedukacji chodu. Uczenie się i nauczanie chodu o kulach łokciowych i pachowych. Testy oceniające ryzyko upadku, metody wstawania po upadku. Ćwiczenia koordynacyjne, równoważne i sensomotoryczne w profilaktyce upadków. Transfery osób z dysfunkcją motoryczną według koncepcji PNF oraz Bobath. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu treści realizowanych na ćwiczeniach w minionym semestrze.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykład – prezentacja multimedialna Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia Zajęcia praktyczne Analiza
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	68
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć 12 Przygotowanie do zaliczenia z oceną 20
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	100
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność na zajęciach – Otrzymanie pozytywnych ocen z zaliczeń. I sem. Wykłady – zaliczenie z oceną, zajęcia praktyczne – zaliczenie II sem. Wykłady – egzamin, zajęcia praktyczne - zaliczenie
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Dyskusja, rozmowa
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Pokaz umiejętności
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Ocena pracy w grupie, aktywność na zajęciach
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Kolokwia
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I: test minimum 15 pytań Termin II: test minimum 15 pytań

NAZWA PRZEDMIOTU	
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 8-9 pytań z testu
NA OCENĘ 3,5	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 10 pytań z testu
NA OCENĘ 4,0	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 11-12 pytań z testu
NA OCENĘ 4,5	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 13 pytań z testu
NA OCENĘ 5,0	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 14-15 pytań z testu
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	Śmiglewska M., A. Lewandowski, J. Sarwińska (red.); O procesie nauczania ruchu. Wybrane zagadnienia metodyki edukacji fizycznej. wyd. II OW MW, Bydgoszcz 2015.
	Osiński W.; Antropomotoryka. AWF, Poznań 2003.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	Raczek J., Mynarski W., Ljach W.; Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice 2003.
	Osiński W.; Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL, Warszawa 2013.
	Szopa J., Mleczo E., Żak S.; Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa-Kraków 1999.
	Nowotny J. i wsp; Kształcenie umiejętności ruchowych. Podstawy teoretyczne oraz aspekty praktyczne – podręcznik dla studentów fizjoterapii. Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2002.