

## 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	REKREACYJNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	POLSKI
PROWADZĄCY	MGR PAWEŁ JANUS
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	MGR PAWEŁ JANUS
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	-
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	34 zajęcia praktyczne
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Celem zajęć jest zapoznanie studentów z zagadnieniami związanymi z prozdrowotnym stylem życia. Cykl zajęć ma na celu zapoznanie studentów z potrzebą aktywności ruchowej w celu zapobiegania chorobą cywilizacyjnym.
CEL 2:	Zapoznanie z różnorodnymi formami aktywności ruchowej wykorzystywanymi w rekreacji ruchowej oraz z organizacją imprez rekreacyjnych
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
C.W1	Znajomość terminologii dotyczącej rekreacyjnych form aktywności ruchowej oraz jej wpływu na organizm człowieka. Zna pojęcia z zakresu rehabilitacji medycznej, fizjoterapii oraz niepełnosprawności;
C.W6	Znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć z rekreacji ruchowej. Zna teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;

NAZWA PRZEDMIOTU	
C.W6,11	Znajomość podstawowych form klasyfikacji metod, form i środków stosowanych w rekreacji. Zna 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;
C.U5	Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach rekreacji ruchowej.
C.U9	Student posiada znajomość zastosowania przyborów i sprzętu dedykowanego dla przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania;
C.U17	Opanowanie umiejętności organizowania specjalistycznej jednostki aktywności na zajęciach z rekreacyjnych form aktywności ruchowej. Kształtowanie właściwych postaw oraz samorozwoju w zakresie kultury fizycznej i rehabilitacji realizowanej na zajęciach z rekreacyjnych form aktywności ruchowej dla aktywności całego życia. Zdobywanie kompetencji w zakresie przepisów prawa jak i obowiązujących regulaminów dotyczących prowadzenia zajęć rekreacyjnych. Promowanie aktywności fizycznej.
O.K3	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
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE</b>	
	Ma podstawową wiedzę z zakresu funkcjonowania organizmu. Zna korzystny wpływ ruchu na organizm. Potrafi wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące. Jest komunikatywny, potrafi współdziałać w zespole.
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>	
ZP	PODSTAWOWE POJECIA I KLASYFIKACJE: CZAS WOLNY, REKREACJA, REKREACJA FIZYCZNA, SPORT DLA WSZYSTKICH. ISTOTA, CECHY, RODZAJE I FUNKCJE REKREACJI ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM REKREACJI RUCHOWEJ.
ZP	SPRAWNOŚĆ I WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA JAKO EFEKT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZP	ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE JAKO PODŁOŻE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ.
ZP	SPOŁECZNO-KULTUROWE I ŚRODOWISKOWE UWARUNKOWANIA REKREACJI FIZYCZNEJ.
ZP	WYCHOWANIE DO UCZESTNICTWA W REKREACJI FIZYCZNEJ.
ZP	ZAPOZNANIE STUDENTÓW Z RÓŻNYMI FORMAMI REKREACJI RUCHOWEJ.
ZP	FORMY REKREACJI RUCHOWEJ, ICH PODSTAWOWE KRYTERIA KLASYFIKACYJNE.
ZP	METODY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE STOSOWANE W KSZTAŁTOWANIU ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH.
ZP	FORMY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W REKREACKI( PODZIAŁU ĆWICZĄCYCH, PORZĄDKOWE, PROWADZENIA ZAJĘĆ).
ZP	ZALICZENIE PRZEDMIOTU
METODY DYDAKTYCZNE	
	WYKŁAD, DYSKUSJA, ZAJĘCIA PRAKTYCZNE.
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	34
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć 6 Przygotowanie do zaliczenia - 10 godzin
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	Suma z powyższych pól godzin - 50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Zaliczenie praktyczne – zaliczenie z oceną. OBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH TERMIN I: PROJEKT INDYWIDUALNY JAKO ZALICZENIE PRAKTYCZNE: PRZYGOTOWANIE I PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	SPRAWDZIAN USTNY
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	DEMONSTRACJA UMIEJĘTNOŚCI (SPRAWDZIAN PRAKTYCZNY)

NAZWA PRZEDMIOTU	
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	PRACA ŚRÓDSEMESTRALNA
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I: PROJEKT INDYWIDUALNY JAKO ZALICZENIE PRAKTYCZNE: PRZYGOTOWANIE I PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ  Termin II: TEST WIEDZY TEORETYCZNEJ
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	60 % obecności na zajęciach praktycznych. Dostateczna - znajomość terminologii dotyczącej rekreacyjnych form aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka. Dostateczna znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć oraz dostateczna znajomość podstawowych metod, form i środków. Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach rekreacji.
NA OCENĘ 3,5	70 % obecności na zajęciach praktycznych. Dobra - znajomość terminologii dotyczącej rekreacyjnych form aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka. Dostateczna znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć oraz dostateczna znajomość podstawowych metod, form i środków. Opanowanie podstawowego zasobu ćwiczeń w poszczególnych formach rekreacji.
NA OCENĘ 4,0	80 % obecności na zajęciach praktycznych. Progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego oraz dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć oraz dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji metod i środków. Opanowanie rozszerzonego zakresu ćwiczeń w poszczególnych formach rekreacji. Student potrafi sklasyfikować i wskazać podstawowe obszary udziału głównych grup mięśniowych w wybranych formach zajęć.
NA OCENĘ 4,5	90 % obecności na zajęciach praktycznych. Progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego oraz dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć oraz dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji metod i środków. Opanowanie rozszerzonego zakresu ćwiczeń w poszczególnych formach rekreacji. Umiejętność klasyfikacji głównych grup mięśniowych w większości form zajęć.

NAZWA PRZEDMIOTU	
NA OCENĘ 5,0	100 % obecności na zajęciach praktycznych. Ponadprzeciętna progresja kompetencji w odniesieniu do poziomu wyjściowego. Bardzo dobra znajomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem prowadzenia i organizacji zajęć oraz bardzo dobra znajomość podstawowych form klasyfikacji metod form i środków wykorzystywanych w rekreacji. Opanowanie bardzo szerokiego wachlarza ćwiczeń w poszczególnych formach rekreacji, wraz z podaniem docelowym klasyfikacji głównych grup mięśniowych pracujących w poszczególnych ćwiczeniach.
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antropomotoryka, Wiesław Osiński, AWF Poznań, 2000.</li> <li>2. Rekreacja ruchowa, Wolańska, AWF Warszawa, 1998.</li> <li>3. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe), praca zbiorowa/ pod redakcją Iwony Kielbasiewicz - Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego, Poznań AWF 2001.</li> <li>4. Teoria wychowania fizycznego, Wiesław Osiński, Poznań AWF, 2011.</li> <li>5. Wstęp do teorii rekreacji, Ryszard Winiarski. AWF Kraków 1989.</li> </ol>
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastyka – zarys, terminologia i systematyka – podręcznik dla studentów wychowania fizycznego – M. Nowak</li> <li>2. Gimnastyka podstawowa – L. Mazurek</li> <li>3. Właściwości ćwiczeń fizycznych: ich systematyka i metodyka : podręcznik dla medycznych studiów zawodowych – wydziałów fizjoterapii. – J. Bahrynowska-Fic</li> <li>4. Zabawy i gry ruchowe – R. Trzeźniowski</li> <li>5. Zabawy w grach sportowych – M. Bondarowicz</li> <li>6. Podstawy teorii treningu sportowego – Henryk Sozański</li> </ol>