



Sylabus na rok akademicki: 2020/21														
Cykl kształcenia: 2020-25														
Opis przedmiotu kształcenia														
Nazwa modułu/przedmiotu		Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu 1												
Wydział		Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów		Fizjoterapia												
Specjalność														
Poziom studiów		jednolite magisterskie X* I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe <input type="checkbox"/>												
Forma studiów		X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów		1				Semestr studiów:		X zimowy letni						
Typ przedmiotu		X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy		X polski <input type="checkbox"/> angielski <input type="checkbox"/> inny												
* zaznaczyć odpowiednio, zamieniając <input type="checkbox"/> na X														
Liczba godzin														
Forma kształcenia														
Jednostka realizująca przedmiot	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytorne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Ćwiczenia specjalistyczne - magisterskie (CM)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego-obowiązkowe (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie (Czas pracy własnej studenta)	E-learning (EL)
Semestr zimowy:														
	10		15										25	
Semestr letni														
Razem w roku:														

	10	15										25	

Cele kształcenia:
 C1. Zdobyć wiedzy na temat metodyki nauczania czynności ruchowych oraz kształtowania wzorców ruchowych i postawy ciała człowieka.
 C2. Opanowanie wiedzy na temat roli aktywności ruchowej w życiu człowieka zdrowego i chorego.
 C3. Znajomość pozycji wyjściowych oraz ćwiczeń ruchowych wykorzystywanych w fizjoterapii.
 C4. Zdobyć wiedzy na temat terminologii ćwiczeń gimnastycznych oraz budowy instruktażu i konspektu dla pacjentów w różnych grupach wiekowych i o różnej tematyce.
 C5. Opanowanie umiejętności planowania i przeprowadzania ćwiczeń w różnych schorzeniach z pacjentami w różnym wieku.

Macierz efektów uczenia się dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:

Numer efektu uczenia się przedmiotowego	Numer efektu uczenia się kierunkowego	Student, który zaliczy moduł/przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się (formujące i podsumowujące)	Forma zajęć dydaktycznych <i>** wpisz symbol</i>
W 01 W 02 W 03 W 04 W 05	C W06	<p>Zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych.</p> <p>1. Wie jakie znaczenie ma kultura fizyczna w kontekście zdrowotnym.</p> <p>2. Potrafi opisać na czym polega nauczanie czynności ruchowych.</p> <p>3. Potrafi opisać rodzaje, cele i zadania gimnastyki podstawowej, pomocniczej, specjalnej, leczniczej i stosowanej dla osób w różnym wieku (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy).</p> <p>4. Umie dokonać podziału ćwiczeń gimnastycznych pod względem anatomicznym, fizjologicznym, strukturalnym, stosowanym i psychomotorycznym.</p> <p>5. Wie na czym polega metodyka nauczania ćwiczeń kształtujących wolnych, z przyborami, na przyrządach, ze współwiczącym, koordynacyjnym i równoważnym oraz pozycje wyjściowe do ich budowy.</p>	<p>Zaangażowanie w dyskusji.</p> <p>Rozwiązanie zadania problemowego.</p>	Wy

W 06		6. Umie wymienić metody, zasady, formy oraz środki nauczania czynności ruchowych.		WY
W 07		7. Potrafi omówić zasady BHP w gimnastyce.		
W 08		8. Wie jakie są zasady budowy konspektu lekcji gimnastycznej z wykorzystaniem różnych rodzajach toków lekcyjnych.		
U 01	C U05	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; 1. Wie, jak zastosować ćwiczenia kształtujące KKG, KKD.T i szyi, uwzględniając odpowiednie pozycje wyjściowe oraz metodyczną nomenklaturę.	Pisemny raport sporządzony na podstawie pracy własnej	CA
U 02		2..Potrafi opisać i wykonać ćwiczenia kształtujące z przyborami i na przyrządach, uwzględniając zadania i cele w zakresie zwiększenia zakresu ruchu oraz siły mięśniowej.		CA
U 03		.3. Rozwiązuje i opracowuje w grupie zadania i cele zajęć ruchowych dobierając odpowiedni tok lekcyjny i uwzględniając krzywą natężenia wysiłku fizycznego.		
U 04		4.Wykonuje samodzielnie przykładowy instruktaż na wybrany przez siebie temat uwzględniając nomenklaturę, formy, metody i zasady metodyczne.	Pisemny raport sporządzony na podstawie pracy własnej.	CA

	C U 07	Potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;		
U 01		1. Potrafi aktywnie uczestniczyć podczas zajęć prezentując umiejętności ruchowe na zadane tematy.		CA
U 02		2. Wie i stosuje zasady BHP podczas demonstrowania ćwiczeń w kontekście asekuracji pacjenta podczas wykonywania czynności ruchowych na przyrządach.	Pisemny raport sporządzony na podstawie pracy w własnej.	
U 03		3. Umie dobrać odpowiednie przyrządy dla pacjenta mając na uwadze jego bezpieczne użycie, biorąc pod uwagę wiek oraz schorzenie pacjenta.	Pisemny wykaz niezbędnych umiejętności dotyczących bezpieczeństwa na sali ćwiczeń jakie powinien spełnić instruktor w czasie prowadzenia zajęć z pacjentem.	CA

** WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe (niekliniczne); CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CM – ćwiczenia specjalistyczne (mgr); CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; LE - lektoraty; zajęcia praktyczne przy pacjencie - PP; WF - zajęcia wychowania fizycznego (obowiązkowe); PZ- praktyki zawodowe; SK – samokształcenie, EL- E-learning.

Proszę ocenić w skali 1-5 jak powyższe efekty lokują państwa zajęcia w działach: przekaz wiedzy, umiejętności czy kształtowanie postaw:

Wiedza: 1

Umiejętności: 2

Kompetencje społeczne: 2

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):	
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)	Obciążenie studenta (h)
1. Godziny kontaktowe:	20
2. Czas pracy własnej studenta (samokształcenie):	25
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	45
Punkty ECTS za moduł/przedmiotu	1
Uwagi	
Treść zajęć: (proszę wpisać hasłowo tematykę poszczególnych zajęć z podziałem na formę zajęć dydaktycznych, pamiętając, aby przekładała się ona na zamierzone efekty uczenia się)	
<p>Wykłady:</p> <p>Rola aktywności ruchowej w życiu człowieka zdrowego i niepełnosprawnego. Znaczenie aktywności fizycznej. Kultura fizyczna – jej miejsce w kulturze ogólnej i środki, które ją tworzą. Nauczanie czynności ruchowych. Kierunki w gimnastyce. Definicja metodyki nauczania ruchu, cele i zadania. Podział ćwiczeń gimnastycznych, ich cele i zadania. Ćwiczenia kształtujące, stosowane, uzupełniające, cele i zadania. Terminologia i podział ćw. gimnastycznych. Zasady opisu ćwiczenia. Zasady, metody, formy, środki nauczania w prowadzeniu zajęć z dziećmi i dorosłymi. Gry i zabawy ruchowe. Rola instruktora. BHP na sali gimnastycznej. Sporządzanie dokumentacji – tok i osnowa lekcji. Przygotowanie konspektów lekcyjnych do ćwiczeń zbiorowych i indywidualnych. Rodzaje toków lekcyjnych. Krzywa natężenia wysiłku fizycznego (Gause'a). Rozwój sprawności fizycznej. Kształtowanie równowagi i koordynacji ruchowej.</p>	
<p>Ćwiczenia Audytoryjne:</p> <p>Zapoznanie się z regulaminem BHP na sali gimnastycznej. Podanie tematyki zajęć oraz zapoznanie studentów z kryteriami ocen i warunkiem zaliczenia przedmiotu. Ćw. porządkowo-dyscyplinujące w formie zabawowej. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćw. kształtujące ramion (RR), nóg (NN), tułowia (T) w różnych płaszczyznach ruchu. Ćw. kształtujące z przyborami: laseczka gimnastyczna, hantle, piłka lekarska. Ćw. kształtujące na przyrządach: drabinka, ławeczka gimnastyczna. Ćw. kształtujące ze współćwiczącym. Ćw. kształtujące równowagę i koordynację ciała. Metody prowadzenia zajęć ruchowych (naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, zabawowa - naśladowcza, klasyczna – opowieści ruchowej. Gimnastyka ogólnousprawniająca według wybranego toku lekcyjnego w formie ścisłej lub zabawowej. Prowadzenie gimnastyki ogólnousprawniającej według opracowanych konspektów na wybrany temat. Zaliczenie.</p> <p>Samokształcenie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Opracowanie 20 ćwiczeń kształtujących ze współćwiczącym z zastosowaniem piłek Power-Ball. Opracowanie 20 ćwiczeń w wodzie dla osób otyłych. Opracowanie 10 ćwiczeń koordynacyjnych i 10 ćwiczeń równoważnych dla osób starszych. Opracowanie 20 ćwiczeń w wodzie (Hydro – Fitness) dla kobiet otyłych w wieku 30-50 lat (na głębokiej wodzie) z zastosowaniem sprzętu. Opracowanie 20 ćwiczeń w wodzie (Aqua-aerobic) dla kobiet otyłych w wieku 40-55 (w wodzie płytkiej) z zastosowaniem sprzętu. Opracowanie 20 ćwiczeń kształtujących z taśmą Thera - Band dla osób z trudnościami lokomocyjnymi w pozycjach wyjściowych niskich. Cel – ogólna poprawa sprawności kończyn dolnych. Opracowanie 15 ćwiczeń kształtujących z przyborami i na przyrządach dla dzieci w wieku 3 – 5 lat w dowolnej formie zabawowej. Cel – poprawa ogólnej sprawności organizmu. Opracowanie 20 ćwiczeń kształtujących dla osób w wieku 40 – 50 lat ze schorzeniami narządu ruchu (kręgosłup, kończyny dolne – do wyboru) z zastosowaniem piłek Power – Ball. Opracowanie 20 ćwiczeń dla osób w wieku 50 – 60 lat ze schorzeniami kręgosłupa w formie Pilatesu. Opracowanie 20 ćwiczeń kształtujących dla osób ze schorzeniami kręgosłupa w odcinku szyjnym jako instruktaż 	

- do ćwiczeń w warunkach domowych.
11. Opracowanie 20 ćwiczeń kształtujących dla osób ze schorzeniami kręgosłupa w odcinku lędźwiowym jako instruktaż do ćwiczeń w warunkach domowych.
 12. Opracowanie 20 ćwiczeń dla osób w wieku 50 – 60 lat ze schorzeniami kręgosłupa z zastosowaniem piątek gumowych.
 13. Opracowanie 20 ćwiczeń równoważnych z zastosowaniem przyborów w pozycjach półwysokich i niskich dla osób w wieku 50 – 60 lat.
 14. Opracowanie konspektu z gimnastyki ogólnousprawniającej (czas 20 minut) w formie opowieści ruchowej dla dzieci w wieku 3 -5 lat.
 15. Opracowanie 5 zabaw dla dzieci w wieku 10 lat w pozycjach wyjściowych niskich.

Literatura podstawowa:

1. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005
2. Nowotny J. (red.) Kształcenie umiejętności ruchowych – podstawy teoretyczne i aspekty praktyczne, Katowice 2002.
3. Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D. Metodyka nauczania ruchu, WUM Warszawa 2014

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych: rzutnik multimedialny, sprzęt gimnastyczny stanowiący wyposażenie Sali gimnastycznej.

Warunki wstępne: student powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu układu ruchu (kości, mięśnie, stawy); powinien być sprawny fizycznie; posiadać umiejętności komunikowania się i współpracy w grupie studenckiej; powinien być kreatywny i asertywny; powinien umieć stosować samoocenę w stosunku do siebie oraz obiektywnie oceniać pracę innych; powinien znać podstawowe zadania z pierwszej pomocy medycznej i umieć je zastosować w sytuacji nagłej;

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: bieżące przygotowanie do zajęć, pozytywnie zaliczony pisemny konspekt z gimnastyki ogólnousprawniającej, częściowe zaliczenie pisemne i praktyczne z ćwiczeń zaplanowanych w programie przedmiotu (zadania domowe), aktywność na zajęciach, zaliczenie sprawdzianów na ocenę pozytywną.

Ocena:	Kryteria oceny: (tylko dla przedmiotów/modułów kończących się egzaminem,)
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

Nazwa i adres jednostki prowadzącej moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Katedra Fizjoterapii; Zakład Rehabilitacji w Dysfunkcjach Narządu Ruchu; Wydział Nauk o Zdrowiu;

Tel: (71) 784 01 81. Email: malgorzata.paprocka-borowicz@umed.wroc.pl

Koordinator / Osoba odpowiedzialna za moduł/przedmiot, kontakt: tel. i adres email

Dr Bożena Bogut; bozena.bogut@umed.wroc.pl. Kom. 602-603-583

Wykaz osób prowadzących poszczególne formy zajęć: Imię i Nazwisko, stopień/tytuł naukowy lub zawodowy, dziedzina naukowa, wykonywany zawód, forma prowadzenia zajęć.

Dr Bożena Bogut, starszy wykładowca, dr nauk o zdrowiu; Rehabilitantka; Wykład, Ćwiczenia
Audytoryjne

.....

Data opracowania sylabusu

15.02.2021r.

Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusu:

Dr Bożena Bogut

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

.....