

KARTA PRZEDMIOTU – I/II ROK
Rok akademicki 2024/2025;2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.C2.KRiMNR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu <i>Movement education and movement teaching methodology</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o kř. Elżbieta Cieřła
1.6. Kontakt	eciesla@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Optymalny poziom sprawności i wydolności fizycznej, potrzebny do praktycznej realizacji zajęć ruchowych. Właściwy poziom umiejętności ruchowych związanych z dyscyplinami sportowo-rekreacyjnymi, możliwymi do zastosowania w kinezyterapii oraz sporcie inwalidzkim przez osoby podlegające usprawnianiu ruchowemu.</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne(CP)	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK, sala gimnastyczna, zajęcia w terenie	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Podające: Instruktař opis, objařnienie</i> <i>Problemowe: Analiza przypadków, metoda sytuacyjna i inscenizacji</i> <i>Praktyczne: Zajęcia praktyczne, pokaz z opisem i objařnieniem oraz instruktařem, pomiar sprawności fizycznej.</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Bahrynowska – Fic J. Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych i sport inwalidzki. PZWL, Warszawa 2000. 2. Bator A., Kasprzyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków 2000. 3. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 2003.
	uzupełniająca	1. Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie). Instytut Sportu. Warszawa 2003. 2. Szopa J., Mleczko E., Źak S. Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa 2000. 3. Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2008.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne: C1. Zapoznanie studentów z systematyką gimnastyki, nauczanie prowadzenia zajęć grupowych, zapoznanie z etapami nauczania czynności ruchowych oraz wyposażenie w odpowiedni zasób metod, technik i ćwiczeń ruchowych dzięki którym będzie możliwe podjęcie pracy w zakresie usprawniania motorycznego. C2. Wyposażenie studentów w umiejętności i kompetencje z zakresu motoryki człowieka w różnych etapach ontogenezy i stopnia niepełnosprawności, kształtowanie umiejętności prowadzenia zajęć praktycznych z zakresu nauczania czynności ruchowych oraz wyboru właściwych metod, form i środków do możliwości ruchowych ćwiczących. C3. Kształtowanie postawy gotowości do aktualizowania wiedzy w zakresie metod prowadzenia zajęć ruchowych a także gotowości do udzielenia wsparcia osobom w sytuacjach różnych ograniczeń ruchowych oraz inicjatywy działań społecznych na rzecz osób o różnym poziomie sprawności ruchowej i w różnych etapach ontogenezy.	4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne: 1. Kultura fizyczna jej treść i struktura. Planowanie i prognozowanie w procesie nauczania czynności ruchowych w zależności od możliwości ruchowych osób ćwiczących* Metody, formy, środki stosowane w zajęciach ruchowych z osobami sprawnymi i niepełnosprawnymi ruchowo. Etapy nauczania czynności ruchowych. 2. Właściwości zajęć ruchowych. Zasady prowadzenia zajęć ruchowych. Sposoby intensyfikacji zajęć ruchowych. Różnice w intensywności zajęć ruchowych u ćwiczących z różnymi dysfunkcjami ruchowymi. Wszelchność jako podstawowa zasada realizacji zajęć ruchowych dla osób sprawnych i niepełnosprawnych. Naprzemienność pracy mięśniowej. Indywidualizacja zajęć ruchowych w zależności od możliwości pacjenta oraz jego wieku*
---	--

3. Wybrane sposoby oceny sprawności ruchowych osób w różnym wieku w oparciu o współczesne koncepcje sprawności H-RF (preferowane testowanie sprawności w grupie studentów w celu nabycia praktyki)
 4. Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna – jej znaczenie dla prawidłowego przebiegu zajęć właściwych. Rodzaje grupowych zajęć ruchowych**.
 5. Zajęcia ogólnokondycyjne, gimnastyka poranna. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych**. Systematyka ćwiczeń gimnastycznych. General conduction classes, morning gymnastics. Starting positions for gymnastic exercises **. Systematics of gymnastic exercises.
 6. Gimnastyka jako podstawowa forma zajęć usprawniających dla osób w różnym wieku i płci a także różnym poziomie sprawności fizycznej. Basic gymnastic for people including sex, age and different level of physical condition
 7. Właściwości ćwiczeń fizycznych dla osób w różnym wieku i płci. Properties and influence on sport and recreation excercises on people of all ages.
 8. Toki zajęć – przykłady rozwiązywania. Osnowa rozwojowa**. How write a proper course of excercise lesson, and outlines for people on different stage of development including their movement capabilities.
 9. Wspólne opracowanie przykładowego konspektu zajęć ruchowych 30 i 45 minutowych nastawionych na zajęcia ogólnokondycyjne oraz wzmacnianie siły mięśniowej*. Praktyczna realizacja ćwiczeń ruchowych- prowadzenie przygotowanych konspektów dla różnych grup wieku i płci oraz stopnia niepełnosprawności.
 10. Nauczanie czynności ruchowych w grach zespołowych. Praktyczne prowadzenie zajęć w oparciu i systematykę i metodykę nauczania piłki siatkowej, koszykowej. Przepisy gry, zasady sędziowania, organizacja turniejów w grach zespołowych.
 11. Nauczanie czynności ruchowych w różnych formach rekreacyjnych – przykłady wybranych tańców regionalnych i towarzyskich. Teaching movement activities in various recreational forms - examples of selected regional and social dances.
 12. Nording walking Zajęcia rekreacyjno-sportowe w terenie – przykłady zastosowania poznanych form rekreacyjno-sportowych w terenie dla osób sprawnych i o różnym stopniu niepełnosprawności ruchowej.
 13. Gry i zabawy ruchowe - systematyka i właściwości. Przykłady zastosowań dla różnych grup wiekowych oraz osób o różnym stopniu sprawności.
 14. Kształcenie umiejętności ruchowych i zdolności motorycznych z zastosowaniem nowoczesnych przyrządów i przyborów:
 15. -Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśni z ekspanderem (jako jednostka treningowa oraz uzupełniające trening)
 16. -Ćwiczenia koordynacji, równowagi, szybkości i precyzji ruchów z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej (PERFORMANCE). Balance, coordination, and precision of movement using coordination leder (PERFORMANCE)
 17. - Ćwiczenia oporowe stosowane m.in. w rehabilitacji ortopedycznej i neurologicznej oraz w treningu funkcjonalnym z wykorzystaniem pętli gumowej MSD
 18. - Ćwiczenia w terenie. Umiejętność zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczeń organizowanych w terenie, specyfika zajęć w terenie, wykorzystanie form aktywności sportowo-rekreacyjnej związanej z przebywaniem na świeżym powietrzu: rajd pieszy, zgaduj-zgadule terenowe, podchody dla dzieci i młodzieży oraz osób starszych.
- * Studenci studiów opracowują dodatkowo część teoretyczną z zakresu definicji podstawowych pojęć, obszarów kultury fizycznej, ponadto opracowują fragmenty zajęć, konspekty i osnowy rozwojowe na podany przez prowadzącego temat. (5h)
- ** Kolejność zajęć praktycznych na sali gimnastycznej może ulec zmianie w zależności od stopnia przygotowania sprawnościowego studentów. Preferowane kształcenie dyscyplinami (piłka siatkowa, koszykowa, gry i zabawy, itd.)

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;	FIZJ_C.W6. FIZJ_OW9 FIZJ_OW11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;	FIZJ_C.U6. FIZJ_OU7
U02	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	FIZJ_C.U7. FIZJ_OU8 FIZJ_OU10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	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;	FIZJ_OK3

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																									
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																								
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Prowadzenie zajęć						
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć						
	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...	
W01						x										x							x		
U01						x										x							x		
U02						x										x							x		
K01																								x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)	3	Samodzielne opracowanie dwóch konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 60%. Zaliczenie kolokwiów na 60%. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu – 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	3,5	Samodzielne opracowanie trzech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 70%. Zaliczenie kolokwiów na 61-69%. Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	4	Samodzielne opracowanie czterech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 80%. Zaliczenie kolokwiów na 70-79%. Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	4,5	Samodzielne opracowanie pięciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 90%. Zaliczenie kolokwiów na 80-89%. Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.
	5	Samodzielne opracowanie sześciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 100%. Zaliczenie kolokwiów na 90-100%. Samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych i fragmentów zajęć bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%. Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych – 100%.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	70	70
Udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	70	70
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	30	30
Przygotowanie do ćwiczeń kształtujących umiejętności praktyczne	10	10
Przygotowanie do kolokwium	10	10
Opracowanie konspektów	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....