

**KARTA PRZEDMIOTU – I/II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024;2024/2025**

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

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1. Język wykładowy</b>    | polski, angielski                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>2.2. Wymagania wstępne*</b> | 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. |

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:</b><br><b>C1.</b> 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.<br><b>C2.</b> 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.<br><b>C3.</b> 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. |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:</b><br>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.<br>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 osnovy 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 <b>WIEDZY zna i rozumie:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| W01                                                      | teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;                                                                                                                                                                              | FIZJ_C.W6.<br>FIZJ_OW9<br>FIZJ_OW11      |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| U01                                                      | dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;                                                                      | FIZJ_C.U6.<br>FIZJ_OU7                   |
| U02                                                      | wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;                                                                                                                                     | FIZJ_C.U7.<br>FIZJ_OU8<br>FIZJ_OU10      |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |
| 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%.<br>Zaliczenie kolokwiów na 60%.<br>Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu – 100%.<br>Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.                                   |
|                                                             | 3,5   | Samodzielne opracowanie trzech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 70%.<br>Zaliczenie kolokwiów na 61-69%.<br>Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych z pomocą przygotowanego konspektu - 100%.<br>Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.                          |
|                                                             | 4     | Samodzielne opracowanie czterech konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych - 80%.<br>Zaliczenie kolokwiów na 70-79%.<br>Samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%.<br>Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.             |
|                                                             | 4,5   | Samodzielne opracowanie pięciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 90%.<br>Zaliczenie kolokwiów na 80-89%.<br>Samodzielne przeprowadzenie 1-2 fragmentów zajęć ruchowych bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%.<br>Bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych 100%.          |
|                                                             | 5     | Samodzielne opracowanie sześciu konspektów 30 minutowych na wzmacnianie wybranych grup mięśniowych – 100%.<br>Zaliczenie kolokwiów na 90-100%.<br>Samodzielne przeprowadzenie zajęć ruchowych i fragmentów zajęć bez korzystania z pomocy przygotowanego konspektu - 100%.<br>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                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>100</b>          | <b>100</b>            |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>4</b>            | <b>4</b>              |

\*niepotrzebne usunąć

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

.....