



SYLABUS ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa zajęć: Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu	
Rodzaj ZAJĘĆ	<i>Obowiązkowy</i>
Wydział PUM	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Specjalność	<i>Nie dotyczy</i>
Poziom studiów	<i>jednolite magisterskie X</i> <i>I stopnia</i> ☐ <i>II stopnia</i> ☐
Forma studiów	<i>stacjonarne</i>
Rok studiów /semestr studiów	I rok
Liczba przypisanych punktów ECTS	3
Formy prowadzenia zajęć (liczba godzin)	<i>wykłady (10), seminaria (20), e-learning (10), ćwiczenia (20)</i>
Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się	- <i>zaliczenie na ocenę:</i> ☐ <i>opisowe</i> ☐ <i>testowe</i> ☒ <i>praktyczne</i> ☐ <i>ustne</i> ☐ <i>zaliczenie bez oceny</i> - <i>egzamin końcowy:</i> ☐ <i>opisowy</i> ☒ <i>testowy</i> ☐ <i>praktyczny</i> ☐ <i>ustny</i>
Kierownik jednostki	Prof. dr hab. n med. Łukasz Kołodziej
Adiunkt dydaktyczny lub osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr hab n. med i n. zdr. Magdalena Gębska e-mail: mgebska@pum.edu.pl dr n. zdr. Katarzyna Weber-Nowakowska email: katarzyna.weber.nowakowska@pum.edu.pl mgr Paweł Cichocki e-mail: pawel.cichocki@pum.edu.pl mgr Joanna Śniada e-mail: joanna.sniada@pum.edu.pl mgr Oliwia Żółtowska e-mail: oliwia.zoltowska@pum.edu.pl
Strona internetowa jednostki	https://www.pum.edu.pl/uniwersytet/dydaktyka_i_leczeni_e/kliniki_katedry_zaklady_i_pracownie/wnoz/katedra_ortopedii/zaklad_rehabilitacji_narzadu_ruchu/

Język prowadzenia zajęć	polski
-------------------------	--------

*zaznaczyć odpowiednio, zmieniając ☐ na X

Informacje szczegółowe

Cele zajęć		W wyniku realizacji przedmiotu student potrafi przeprowadzać zgodnie z celem ćwiczenia fizyczne, ich układy oraz lekcje ćwiczeń w różnych formach. Student opanuje technikę prowadzenia dokumentację ćwiczeń, Student potrafi przygotowywać konspekty lekcyjne ćwiczeń zbiorowych w salach gimnastycznych, dobierać i proponować właściwe zestawy ćwiczeń dla pacjentów, w zależności od ich indywidualnych potrzeb i problemów zdrowotnych.
Wymagania wstępne w zakresie	Wiedzy	Anatomii, fizjologii
	Umiejętności	Zdolność wykorzystania wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii
	Kompetencji społecznych	Komunikatywność, samodzielność, umiejętność współpracy

EFEKTY UCZENIA SIĘ			
lp. efektu uczenia się	Student, który zaliczył ZAJĘCIA wie/umie/potrafi:	SYMBOL (odniesienie do) efektów uczenia się dla kierunku	Sposób weryfikacji efektów UCZENIA SIĘ*
M1_W01	Posiada wiedzę w zakresie fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej oraz bardziej szczegółową wiedzę w zakresie swojego kierunku i specjalności.	K_W01, K_W04	E, D, P
M1_W02	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka w obszarach związanych z kierunkiem i specjalnością.	K_W08, K_W10, K_W11	E, D, P
M1_W03	Zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych w zakresie niezbędnym dla swojego kierunku i specjalności.	K_W14	E, D, P
M1_W04	Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, w zakresie niezbędnym	K_W25	E, D, P

	dla swojego kierunku i specjalności.		
M1_W07	Zna mechanizm działania i skutki uboczne zabiegów fizycznych i aktywności ruchowych stosowanych w ramach E, D, P specjalności.	K_W30, K_W35	E, D, P
M1_W08	Zna prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania wykonywania działalności zawodowej w ramach swojego kierunku i specjalności.	K_W40	E, D, P
M1_U01	Opanował umiejętności techniczne, manualne, ruchowe związane z kierunkiem i specjalnością.	K_U04	E, D, P
M1_U04	Potrafi identyfikować problemy pacjenta, klienta, grupy społecznej.	K_U15,	E, D, P
M1_U09	Potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą jednostek, sytuacji oraz podejmowanych działań.	K_U24,	E, D, P
M1_U011	Posiada umiejętności tworzenia typowych prac pisemnych w języku polskim oraz w języku obcym dotyczących zagadnień szczegółowych z wykorzystaniem podstawowych ujęć teoretycznych, a także różnych źródeł.	K_U26	E, D, P
M1_K02	Potrafi pracować w grupie przyjmując różne role.	K_K02,	E, D, P
M1_K06	Jest świadomy potrzeby ustawicznego doskonalenia zawodowego.	K_K13	E, D, P
M1_K07	Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.	K_K15,	E, D, P

Tabela efektów UCZENIA SIĘ w odniesieniu do formy zajęć

Ip. efektu uczenia się	Efekty uczenia się	Forma zajęć						
		Wykład	Seminarium	Ćwiczenia	Ćwiczenia kliniczne	Symulacje	E-learning	Inne formy

K_W01	Posługuje się mianownictwem anatomicznym; Określa budowę ciała ludzkiego w ujęciu topograficznym (kończyna górna i dolna, klatka piersiowa, brzuch, miednica, grzbiet, szyja, głowa) oraz czynnościowym (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy, układ krążenia, układ oddechowy, układ pokarmowy, układ moczowy, układy płciowe, układ nerwowy i narządy zmysłów, powłoka	x	x	x				
K_W04	Wymienia aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych	x	x	x				
K_W08	Objaśnia zasady ergonomii dla potrzeb pacjenta		x	x				
K_W10	Zna budowę anatomiczną poszczególnych układów człowieka takich jak: układ oddychania, krążenia, pokarmowy, wewnętrzny wydalniczy, narządu ruchu, narządów płciowych	x	x	x				
K_W11	Zna funkcje poszczególnych układów człowieka takich jak: układ oddychania, krążenia, pokarmowy, wewnętrzny wydalniczy, narządu ruchu, narządów	x	x	x				
K_W14	Nazywa i interpretuje fizjologiczne mechanizmy funkcjonowania organizmu oraz podstawowych wskaźników biochemicznych i ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego oraz w efekcie niektórych schorzeń	x	x	x				
K_W25	Definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu uczenia się i nauczania	x	x	x				

K_W30	Opisuje i wyjaśnia metodykę nauczania ruchów			x					
K_W35	Wskazuje podłoże i wyjaśnia kształtowanie się kontroli postawy ciała, wzorców ruchowych, nawyków ruchowych			x					
K_W40	Zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w placówkach ochrony zdrowia			x					
K_U04	Wykorzystuje różne formy aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych			x					
K_U15	Udziela porady w zakresie trybu życia oraz postępowania w stanach nieodwracalnej dysfunkcji lub przewlekłej choroby pacjenta.			x					
K_U24	Powadzi dokumentację fizjoterapii	x		x					
K_U26	Tworzy prace pisemne w języku polskim oraz w języku obcym dotyczące zagadnień z zakresu fizjoterapii z wykorzystaniem podstawowych źródeł			x					
K_K02	Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i właściwie organizuje własną pracę			x					
K_K13	Uznaje konieczność ustawicznego kształcenia się i rozwoju zawodowego	x	x	x					
K_K15	Propaguje i aktywnie kreuje zdrowy styl życia i promocję zdrowia	x	x	x					

TABELA TREŚCI PROGRAMOWYCH

Lp. treści programowej	Treści programowe	Ilość godzin	Odniesienie do efektów uczenia się dla ZAJĘĆ
Semestr zimowy i letni			
	Wykłady/e-learning/Seminaria:		
TK01	Zasady i metody prowadzenia zajęć ruchowych.	4	M1_W10, M1_U09,
TK02	Pozycje wyjściowe. Podział ćwiczeń i charakterystyka	4	M1_W01, M1_W03, M1_W07, M1_W10, M1_U04, M1_U09
TK03	wybranych ćwiczeń. Omówienie przygotowania konspektu.	4	

TK04	Rekreacja, sport i rehabilitacja, cele i zadania.	4	M1_W01, M1_W02, M1_W07, M1_W10, M1_U09, M1_U11, M1_K02,
TK05	Rozwój cech motorycznych.	4	M1_W01, M1_W02, M1_W07, M1_W10, M1_U09, M1_U11, M1_K02,
TK06	Istota oddychania podczas ćwiczeń.	4	M1_W01, M1_W08, M1_W10, M1_U09, M1_U11
TK07	Planowanie pracy ruchowej z pacjentem.	4	M1_W01, M1_W08, M1_W10, M1_U09, M1_U11
TK08	Pomiar aktywności fizycznej. Testy oceny sprawności motorycznej u dzieci i dorosłych.	4	M1_W01, M1_W03, M1_W07, M1_W10, M1_U04, M1_U09
TK09	Wybrane formy prowadzenia aktywności fizycznej.	4	M1_W01, M1_W08, M1_W10, M1_U09, M1_U11
TK10	Hipermobilność stawów w aspekcie uprawiania aktywności fizycznej.	4	M1_W01, M1_W02, M1_W03,
	Ćwiczenia:		
TK11	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnowy zajęć ruchowych dla osób powyżej 75 r.ż.	2	M1_W01, M1_W02, M1_W07, M1_W10, M1_U09, M1_U11, M1_K02,
	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnowy zajęć ruchowych dla osób z bólem kręgosłupa L-S.		M1_W01, M1_W03, M1_W07, M1_W10, M1_U04, M1_U09
TK12	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnowy zajęć ruchowych dla osób z otyłością i nadciśnieniem tętniczym.	2	M1_U09, M1_U11
	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnowy zajęć ruchowych dla dzieci.		
TK13	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnowy zajęć ruchowych dla osób z hipermobilnością stawów.	2	M1_W01, M1_W08, M1_W10, M1_U09, M1_U11
	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnowy		M1_U04, M1_K02

	zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży.		
TK14	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych dla kobiet po zabiegu mastektomii.	2	M1_U04, M1_K02
	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych dla osób z bólem kręgosłupa C.		M1_W01, M1_W03, M1_W07, M1_W10, M1_U04, M1_U09
TK15	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych przygotowujących do uprawiania wybranej dyscypliny sportowej.	2	M1_U03, M1_U09, M1_K02, M1_K07
	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych dla osób z chorobą Parkinsona.		
TK16	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych dla dzieci z wadami postawy.	2	M1_U04, M1_K02
	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych ogólnousprawniających dla osób w wieku 25-30 lat.		M1_U03, M1_U09, M1_K02, M1_K07
TK17	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie osnovy zajęć ruchowych Body Ball dla dorosłych.	2	M1_U03, M1_U09, M1_K02, M1_K07
TK18	Nordic Walking	2	M1_W01, M1_W03, M1_W07, M1_W10, M1_U04, M1_U09
	Ocena wybranych cech motorycznych		
TK19	Ścieżka zdrowia	2	M1_W01, M1_W03, M1_W07, M1_W10, M1_U04, M1_U09
	Organizacja i przebieg imprez sportowych cz.I).		M1_W03, M1_U04,

TK20	Organizacja i przebieg wybranych imprez sportowych (cz.II)	2	M1_W03, M1_U04, M1_W03, M1_U04,
	Organizacja i przebieg wybranych imprez sportowych (cz.III)		

Zalecana literatura:

Literatura podstawowa

1. Trześniowski R.: „Zabawy i gry i ruchowe.” WSiP Warszawa 2005
2. Nowotny J.: „Podstawy fizjoterapii.” Część 1,2,3 Kasper 2005.
3. Wilczewski A., Chaliburda I.: „Antropomotoryka – przewodnik do ćwiczeń”, PZWL 2011.
4. Kołodziej Ł., Żyżniewska-Banaszak E., Gębska M. Hipermobilność stawów. Aspekty kliniczne. Wydawnictwo PUM, 2020
5. J. Górski „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego”, PZWL, 2011

Literatura uzupełniająca

1. J. Nowotny „Edukacja i reedukacja ruchowa”, Wydawnictwo Kasper , 2003.
2. J. Orzech „Podstawy treningu siły mięśniowej”, Wydawnictwo sport i rehabilitacja, 2000.
3. Gębska M. “Aktywność fizyczna. Kosmetologia 2”, PZWL, 2020.

Nakład pracy studenta

Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)	Obciążenie studenta [h]
	W ocenie (opinii) nauczyciela
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60
Przygotowanie do ćwiczeń/seminarium	10
Czytanie wskazanej literatury	5
Napisanie raportu z laboratorium/ćwiczeń/przygotowanie projektu/referatu itp.	5
Przygotowanie do kolokwium/kartkówki	5
Przygotowanie do egzaminu	15
Inne	
Sumaryczne obciążenie pracy studenta	100
Punkty ECTS za moduł/przedmiot	6

Uwagi

*Przykładowe sposoby weryfikacji efektów kształcenia:

EP – egzamin pisemny

EU - egzamin ustny

ET – egzamin testowy

EPR – egzamin praktyczny

K – kolokwium

R – referat

S – sprawdzenie umiejętności praktycznych

RZĆ – raport z ćwiczeń z dyskusją wyników

O - ocena aktywności i postawy studenta

SL - sprawozdanie laboratoryjne

SP – studium przypadku

PS - ocena umiejętności pracy samodzielnej

W – kartkówka przed rozpoczęciem zajęć

PM – prezentacja multimedialna

i inne