

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne/niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2024/2025

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|----------------------|--|
| NAZWA PRZEDMIOTU | Plenerowe formy ruchu |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 2 |
| JĘZYK WYKŁADOWY | polski |
| OSOBA ODPOWIEDZIALNA | Mgr Iwona Sihinkiewicz |
| LICZBA GODZIN: | |
| WYKŁADY: | - |
| ĆWICZENIA: | 34h |
| CELE PRZEDMIOTU | |
| CEL 1: | Przygotowanie studentów do programowania, organizacji i prowadzenia plenerowych form rekreacji. |
| CEL 2 | Przygotowanie studentów do kontroli procesu treningu zdrowotnego w plenerowych form rekreacji. |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | |
| C.W1 | Absolwent zna i rozumie pojęcia z zakresu rehabilitacji medycznej, fizjoterapii oraz niepełnosprawności |
| C.W5 | Absolwent zna i rozumie zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta; |
| C.U5 | Absolwent 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; |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|--------------------------|---|
| C.W11 | Absolwent zna i rozumie 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.U17 | Absolwent potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. |
| O.K3 | Absolwent 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; |
| WYMAGANIA WSTĘPNE | |
| | Student zna zagadnienia związane z fizjologią człowieka. |
| TREŚCI PROGRAMOWE | |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|--|---|
| | <p>Podział technik stosowanych w survivalu, psychologia przetrwania w terenie . Podstawy działań obronnych w survivalu . Specyfika egzystencji w trudnych warunkach terenowych na obszarach trudnodostępnych i odludnych typu: puszcza, pustynia, góry, morza. Działania praktyczne w wybranym terenie. Zapoznanie z przepisami gry zespołowej korfball. Nauka podstawowych elementów techniki gry. (Rzut osobisty i z biegu; elementy wykonywane bez piłki i z piłką). Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki gry poprzez próby samodzielnego prowadzenia zajęć przez studentów. Zapoznanie się z historią i przepisami gry intercrosse. Nauka przyjęć i podań piłki łapką. Zestawy ćwiczeń oswajających z przyborem. Adaptacja gier i zabaw ruchowych dla potrzeb gry w intercrosse (propozycje studentów). Poznanie przepisów gry indyaka. Zestawy ćwiczeń oswajających z przyborem. Adaptacja gier i zabaw ruchowych do gry w indyakę (przygotowują studenci). Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie Boot Camp ćwiczenia siłowe (60min) z wykorzystaniem ciężaru partnera. Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie Boot Camp (60min) poprzez kształtowanie wytrzymałości specjalnej z wykorzystaniem naturalnych przeszkód. Praktyczne poznanie form aktywności fizycznej w terenie Boot Camp (60min) z wykorzystaniem zaprawy ogólnorozwojowej. Kształtowanie wydolności fizycznej w warunkach terenowych mała zabawa biegowa. Wprowadzenie teoretyczne do ćwiczeń kalistenicznych. Zasady bezpieczeństwa i higieny prowadzenia treningu kalistenicznego. Zapoznanie się z najczęściej stosowaną infrastrukturą i przyrządami do ćwiczeń. Wstępny trening obwodowy. Wykorzystanie aerobowego charakteru pracy w treningu kalistenicznym. Obwód stacyjny przeplatany joggingiem. Wykorzystanie fundamentalnych ćwiczeń kalistenicznych podciągania na drążku, unoszenia nóg w zwisie na drążku, przysiadów głębokich, ugięć i wyprostów ra</p> |
| METODY DYDAKTYCZNE | |
| | Praca w grupach. Konsultacje. Projekty. Ćwiczenia projektowe |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA: | |
| GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM | 34 |
| GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO | 16 |
| SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU | 50 |
| REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA | |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|--|--|
| | Zajęcia praktyczne – zaliczenie z oceną. 1 Obecność na zajęciach 2 Aktywny, czynny udział w zajęciach praktycznych 3 Pozytywna ocena projektu grupowego - opracowanie teoretyczne, zapis konspektu i przeprowadzenie zajęć praktycznych 4 Obserwacja przedłużona postawy studenta wobec udziału w aktywności fizycznej oraz poziomu jego zaangażowania w samodzielnym wyborze form 5 Obserwacja przedłużona postawy studenta wobec udziału w aktywności fizycznej oraz stopień jego świadomości w prozdrowotnym stylu życia 6 Realizacja części zajęć rekreacyjnych uwzględniających konkretne wskazania i przeciwwskazania zdrowotne; wyliczenie oraz kontrola indywidualnego tętna |
| FORMA ZALICZENIA PRZEDMIOTU | Zaliczenie ocena |
| METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW: | |
| W ZAKRESIE WIEDZY: | Projekt indywidualny – opracowanie teoretyczne |
| W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI: | Ćwiczenia praktyczne, Projekt indywidualny – prezentacja projektu |
| W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | Aktywność na zajęciach |
| SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE: | Kolokwia |
| SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin) | Średnia ważona ocen formułujących |
| KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ | |
| NA OCENĘ 3,0 | min. 51% |
| NA OCENĘ 3,5 | min. 66% |
| NA OCENĘ 4,0 | min. 71% |
| NA OCENĘ 4,5 | min. 86% |
| NA OCENĘ 5,0 | min. 91% |
| LITERATURA OBOWIĄZKOWA | |
| | Bondarowicz M. — Dyscypliny nieznane i mało znane., Warszawa, 1994, Bellona |
| | Cooper K.H. — The Aerobic way, New York, 1981, Bantham Books |

| NAZWA PRZEDMIOTU | |
|-----------------------------|---|
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA | |
| | Czajkowski Z. — Nauczanie techniki sportowej, Warszawa, 1991, RCMSzKFiS |
| | Drabik J. — Wytrzymałość i jej uwarunkowania somatyczne u dzieci i młodzieży w wieku 8-19 lat, Gdańsk, 1989, AWF Gdańsk |