

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Forma studiów: Stacjonarne/niestacjonarne

Stopień studiów: Magisterskie, jednolite

Specjalności: Bez specjalności

2025/2026

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	
	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
METODY DYDAKTYCZNE	
	Praca w grupach. Konsultacje. Projekty. Ćwiczenia projektowe
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	34
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	26
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	60
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%
NA OCENĘ 6,0	100% oraz dodatkowe osiągnięcia wykraczające ilościowo lub jakościowo poza te przewidziane na ocenę bardzo dobrą
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	Bondarowicz M. — Dyscypliny nieznane i mało znane., Warszawa, 1994, Bellona

NAZWA PRZEDMIOTU	
	Cooper K.H. — The Aerobic way, New York, 1981, Bantham Books
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