

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Fizjoterapia
Forma studiów: Stacjonarne/ Niestacjonarne
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite
Specjalności: Bez specjalności
2022/2023

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2 – I semestr / 2 – II semestr
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10 – I semestr, 10 – II semestr
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	24 – I semestr, 24 – II semestr
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Zapoznanie studentów ze współczesnymi kierunkami kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.
CEL 2:	Nabycie wiedzy i umiejętności organizowania i prowadzenia form rekreacyjno-sportowych oraz terapeutycznych z zakresu gimnastyki, gier sportowych, atletyki w ujęciu rozwojowym oraz efektywności procesu usprawniania uwzględniającego indywidualne potrzeby człowieka.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
O.W9.	Student zna specjalistyczne zagadnienia z zakresu teorii, metodyki i praktyki fizjoterapii.
C.W1.	Student zna i rozumie pojęcia z zakresu rehabilitacji, fizjoterapii oraz niepełnosprawności.
C.W6.	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych.
C.W5.	Student zna zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta.
C.W8.	Student zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii.
C.W13.	Student zna i rozumie zagrożenia i ograniczenia treningowe związane z niepełnosprawnością.

NAZWA PRZEDMIOTU	
C.W17.	Student zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.
C.U3.	Student potrafi dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację ruchu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych
C.U5.	Student 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.
C.U6.	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego.
C.U7.	Student potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń.
C.U17.	Student 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.K5.	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacji.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	Student posiada umiejętności ruchowe z zakresu szkolnego wychowania fizycznego oraz wiedzę z zakresu anatomii.
TREŚCI PROGRAMOWE	
WYKŁAD 1:	Treści organizacyjne. Bezpieczeństwo i higiena w prowadzeniu zajęć ruchowych. Evidence based medicine – poszukiwanie i wykorzystanie metod usprawniania ruchem, których skuteczność potwierdzono w badaniach naukowych. Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka oraz skutki hipokinezji.
WYKŁAD 2:	Charakterystyka zdolności motorycznych człowieka. Kontrola posturalna. Funkcje i sposoby oceny systemu posturalnego. Techniki relaksacyjne stosowane w fizjoterapii. Metoda Feldenkraisa – zwiększanie świadomości ruchu.
WYKŁAD 3:	Rozwój motoryczny człowieka w ontogenezie. Etapy rozwoju motorycznego dziecka. Kształtowanie zdolności motorycznych.

NAZWA PRZEDMIOTU	
WYKŁAD 4:	Metodyka usprawniania osób starszych. Kinezygerontoprofilaktyka. Klasyfikacja ICF. Formy i rodzaje adaptowanej aktywności fizycznej dla osób dorosłych. Ćwiczenia w wodzie.
WYKŁAD 5:	Trening rehabilitacyjny w sporcie. Rodzaje pracy mięśniowej w otwartym i zamkniętym łańcuchu biokinematycznym. Mięśnie agonistyczne, antagonistyczne, synergistyczne, stabilizatory czynne i bierne narządu ruchu. Trening reedukacji nerwowo-mięśniowej. Ocena sprawności fizycznej – charakterystyka wybranych metod.
WYKŁAD 6:	Reedukacja ruchowa. Etapy kształcenia umiejętności ruchowych. Zasady edukacji i reedukacji ruchowej. Ontogeneza postawy ciała. Wady postawy ciała – charakterystyka, ocena, postępowanie fizjoterapeutyczne.
WYKŁAD 7:	Analiza chodu fizjologicznego oraz jego zaburzeń. Metody reedukacji chodu. Lokomocja przy pomocy zaopatrzenia ortopedycznego. Reedukacja kończyn górnych.
WYKŁAD 8:	Adaptowana aktywność ruchowa osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz z deficytami wzroku i słuchu. Metody usprawniania.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1	Treści organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć ruchowych na sali gimnastycznej. Przybory i przyrządy stosowane w kształtowaniu umiejętności ruchowych. Płaszczyzny i osie ruchu. Nomenklatura gimnastyki leczniczej. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, położenia i kierunki ramion.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2	Testy statyczne i dynamiczne do oceny równowagi ciała. Wykorzystanie trenera równowagi oraz piłek sensorycznych w kształtowaniu zdolności równoważnych. Ćwiczenia sensomotoryczne na niestabilnych podłożach. Stymulacja układu przedsionkowego oraz czucia głębokiego.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3	Kształtowanie siły mięśniowej. Ćwiczenia z taśmami thera-band, gumami oporowymi. Ćwiczenia kalisteniczne. Charakterystyka treningu obwodowego (przykłady treningu stacyjnego).
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4	Ocena podstawowych wzorców ruchowych. Ocena funkcjonalna (FMS). Ćwiczenia korygujące. Ocena wytrzymałości mięśniowej oraz mocy. Trening plyometryczny.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5	Techniki relaksacyjne. Ćwiczenia oddechowe (tory oddechowe, przykłady ćwiczeń). Trening autogenny Schultza.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 6	Zdolności koordynacyjne (ogólna charakterystyka, ocena, przykłady ćwiczeń, trening koordynacyjny). Gibkość (ogólna charakterystyka, ocena, przykłady ćwiczeń, trening utrzymujący i zwiększający zakres ruchu w stawach). Rozciąganie statyczne i dynamiczne. PIR. Rolowanie.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 7	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu treści realizowanych na zajęciach w minionym semestrze.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 8	Zaliczenie praktyczne. Przedstawienie konspektów oraz poprowadzenie zajęć z grupą.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 9	Ocena postawy ciała. Postawa prawidłowa i postawa wadliwa. Charakterystyka wad postawy. Plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy proste, skoliozy – opis, przykłady ćwiczeń korekcyjnych. Trening medyczny w wadach postawy.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 10	Charakterystyka wad kończyn dolnych – kolana koślawe, szpotawe, płaskostopie – diagnostyka, ćwiczenia korekcyjne. Trening medyczny w wadach kończyn dolnych.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 11	Kształtowanie zdolności motorycznych osób niepełnosprawnych intelektualnie. Specyfika zajęć z osobami z dysfunkcją narządu wzroku oraz słuchu – formy, zadania, realizacja.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 12	Gry i zabawy ruchowe stosowane w usprawnianiu dzieci (metoda Weroniki Sherborne). Kształtowanie umiejętności ruchowych w aspekcie lokomocji na wózkach inwalidzkich.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 13	Testy oceny chodu. Rodzaje nieprawidłowego chodu. Reedukacja chodu. Uczenie się i nauczanie chodu za pomocą kul. Testy oceniające ryzyko upadku, metody wstawania po upadku. Ćwiczenia koordynacyjne, równoważne i sensomotoryczne w profilaktyce upadków.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 14	Kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania codziennych czynności motorycznych (pochylanie się, podnoszenie przedmiotów). Usprawnianie ruchowe osób z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa. Profilaktyka dolegliwości bólowych kręgosłupa. Ćwiczenia w podporach.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 15	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu treści realizowanych na zajęciach w minionym semestrze.
ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 16	Zaliczenie praktyczne w parach. Instruktaż ćwiczeń w wadach postawy. Przykłady treningu medycznego w różnych grupach pacjentów.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykład – prezentacja multimedialna Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia Zajęcia praktyczne Analiza
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Obecność na zajęciach – otrzymanie pozytywnych ocen z zaliczeń. I semestr – wykłady – zaliczenie z oceną, zajęcia praktyczne – zaliczenie. II semestr – wykłady – egzamin, zajęcia praktyczne – zaliczenie.

NAZWA PRZEDMIOTU	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Dyskusja, konspekt
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Pokaz umiejętności praktycznych
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:	Ocena pracy w grupie, aktywność na zajęciach
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Kolokwia
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Termin I – test minimum 20 pytań Termin II – test minimum 20 pytań
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 12-13 pytań z testu
NA OCENĘ 3,5	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 14 pytań z testu
NA OCENĘ 4,0	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 15-16 pytań z testu
NA OCENĘ 4,5	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 17-18 pytań z testu
NA OCENĘ 5,0	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 19-20 pytań z testu
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
	Śmiglewska M., Lewandowski A., Sarwińska J. O procesie nauczania ruchu. Wybrane zagadnienia metodyki edukacji fizycznej. Wyd. II OW MW, Bydgoszcz 2015.
	Osiński W., Antropomotoryka. AWF, Poznań 2003.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
	Raczek J., Mynarski W., Ljach W., Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice 2003.
	Osiński W., Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL, Warszawa 2013.
	Szopa J., Mleczko E., Żak S., Podstawy antropomotoryki . PWN, Warszawa-Kraków1999.

NAZWA PRZEDMIOTU

Nowotny J. i wsp, Kształcenie umiejętności ruchowych. Podstawy teoretyczne oraz aspekty praktyczne – podręcznik dla studentów fizjoterapii. Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2002.