

## 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	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2 – I semestr / 2 – II semestr
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr Iwona Sihinkiewicz, dr Marta Barłowska, mgr Joanna Adamska, mgr Paweł Janus
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr Iwona Sihinkiewicz
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:	Nabywanie 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.

NAZWA PRZEDMIOTU	
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.
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 hipokinezy.

NAZWA PRZEDMIOTU	
<b>WYKŁAD 2:</b>	Charakterystyka zdolności motorycznych człowieka. Kontrola posturalna. Funkcje i sposoby oceny systemu posturalnego. Techniki relaksacyjne stosowane w fizjoterapii. Metoda Feldenkraisa – zwiększanie świadomości ruchu.
<b>WYKŁAD 3:</b>	Rozwój motoryczny człowieka w ontogenezie. Etapy rozwoju motorycznego dziecka. Kształtowanie zdolności motorycznych.
<b>WYKŁAD 4:</b>	Metodyka usprawniania osób starszych. Kinezygerontoprofilaktyka. Klasyfikacja ICF. Formy i rodzaje adaptowanej aktywności fizycznej dla osób dorosłych. Ćwiczenia w wodzie.
<b>WYKŁAD 5:</b>	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.
<b>WYKŁAD 6:</b>	Reedukacja ruchowa. Etapy kształcenia umiejętności ruchowych. Zasady edukacji i reedukacji ruchowej. Ontogeneza postawy ciała. Wady postawy ciała – charakterystyka, ocena, postępowanie fizjoterapeutyczne.
<b>WYKŁAD 7:</b>	Analiza chodu fizjologicznego oraz jego zaburzeń. Metody reedukacji chodu. Lokomocja przy pomocy zaopatrzenia ortopedycznego. Reedukacja kończyn górnych.
<b>WYKŁAD 8:</b>	Adaptowana aktywność ruchowa osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz z deficytami wzroku i słuchu. Metody usprawniania.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 1</b>	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.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 2</b>	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.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 3</b>	Kształtowanie siły mięśniowej. Ćwiczenia z taśmami thera-band, gumami oporowymi. Ćwiczenia kalisteniczne. Charakterystyka treningu obwodowego (przykłady treningu stacyjnego).
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 4</b>	Ocena podstawowych wzorców ruchowych. Ocena funkcjonalna (FMS). Ćwiczenia korygujące. Ocena wytrzymałości mięśniowej oraz mocy. Trening plyometryczny.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 5</b>	Techniki relaksacyjne. Ćwiczenia oddechowe (tory oddechowe, przykłady ćwiczeń). Trening autogenny Schultza.

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 6</b>	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.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 7</b>	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu treści realizowanych na zajęciach w minionym semestrze.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 8</b>	Zaliczenie praktyczne. Przedstawienie konspektów oraz poprowadzenie zajęć z grupą.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 9</b>	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.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 10</b>	Charakterystyka wad kończyn dolnych – kolana koślawe, szpotawe, płaskostopie – diagnostyka, ćwiczenia korekcyjne. Trening medyczny w wadach kończyn dolnych.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 11</b>	Kształtowanie zdolności motorycznych osób niepełnosprawnych intelektualnie. Specyfika zajęć z osobami z dysfunkcją narządu wzroku oraz słuchu – formy, zadania, realizacja.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 12</b>	Gry i zabawy ruchowe stosowane w usprawnianiu dzieci (metoda Weroniki Sherborne). Kształtowanie umiejętności ruchowych w aspekcie lokomocji na wózkach inwalidzkich.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 13</b>	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.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 14</b>	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.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 15</b>	Powtórzenie i utrwalenie wiadomości teoretycznych i praktycznych z zakresu treści realizowanych na zajęciach w minionym semestrze.
<b>ZAJĘCIA PRAKTYCZNE 16</b>	Zaliczenie praktyczne w parach. Instruktaż ćwiczeń w wadach postawy. Przykłady treningu medycznego w różnych grupach pacjentów.
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>	

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
	Wykład – prezentacja multimedialna Dyskusja Praca w grupach Ćwiczenia Zajęcia praktyczne Analiza
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA:</b>	
<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	68
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	Przygotowanie do zajęć: 12 Przygotowanie do egzaminu lub zaliczenia z oceną: 20
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	100
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA</b>	
	Obecność na zajęciach – otrzymanie pozytywnych ocen z zaliczeń. I semestr – wykłady – zaliczenie z oceną, zajęcia praktyczne – zaliczenie. II semestr – wykłady – egzamin, zajęcia praktyczne – zaliczenie.
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY:</b>	Dyskusja, konspekt
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:</b>	Pokaz umiejętności praktycznych
<b>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>	Ocena pracy w grupie, aktywność na zajęciach
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:</b>	Kolokwia
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)</b>	Termin I – test minimum 20 pytań Termin II – test minimum 20 pytań
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ</b>	
<b>NA OCENĘ 3,0</b>	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 12-13 pytań z testu
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 14 pytań z testu
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 15-16 pytań z testu

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 17-18 pytań z testu
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	Obecność na 90% zajęć i poprawna odpowiedź na 19-20 pytań z testu
<b>LITERATURA OBOWIĄZKOWA</b>	
	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.
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b>	
	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.
	Nowotny J. i wsp, Kształcenie umiejętności ruchowych. Podstawy teoretyczne oraz aspekty praktyczne – podręcznik dla studentów fizjoterapii. Śląska Akademia Medyczna, Katowice 2002.