

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------|---------------------------------------------|-----|---------|---|----|---------|--------|-----|-----|---|----|----|--|--|--|--|----|----|----|--|--|--|--|
| <b>INFORMACJE OGÓLNE</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>1. Nazwa przedmiotu</b>                                                                       | KSZTAŁCENIE RUCHOWE I METODYKA NAUCZANIA RUCHU /C                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>2. Nazwa kierunku</b>                                                                         | FIZJOTERAPIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>3. Poziom studiów</b>                                                                         | JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>4. Liczba punktów ECTS</b>                                                                    | 6 (3+3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>5. Liczba godzin w semestrze</b>                                                              | <table border="1"> <thead> <tr> <th>semestr</th> <th>w</th> <th>ćw</th> <th>lab/lek</th> <th>prj/zp</th> <th>pws</th> <th>prk</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td> <td>30</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>30</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> |    |         |        |                                             |     | semestr | w | ćw | lab/lek | prj/zp | pws | prk | I | 30 | 30 |  |  |  |  | II | 30 | 30 |  |  |  |  |
| semestr                                                                                          | w                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ćw | lab/lek | prj/zp | pws                                         | prk |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| I                                                                                                | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30 |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| II                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30 |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>6. Język wykładowy</b>                                                                        | polski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>7. Wykładowca</b>                                                                             | Krystyna Gawlik, dr hab.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>8. Wymagania wstępne</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| Brak                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>9. Cele przedmiotu</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| C1 Zdobyć wiedzę z zakresu rozwoju ruchowego człowieka.                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| C2 Zdobyć wiedzę z zakresu kształcenia motorycznego na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| C3 Zdobyć wiedzę z zakresu metodyki nauczania ruchu (metody, formy, środki dydaktyczne).         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| C4 Zdobyć wiedzę na temat różnych form aktywności fizycznej i ich znaczenia dla zdrowia.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        | odniesienie do ogólnych efektów uczenia się |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>WIEDZA</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| EU01                                                                                             | posiada wiedzę na temat motoryczności człowieka oraz teoretycznych i metodycznych podstaw procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych (C.W6.)                                                                                                                                                                                                    |    |         |        | K_W11                                       |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| EU02                                                                                             | potrafi dobierać i prowadzić zajęcia ukierunkowane na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, z zastosowaniem odpowiednich metod, form i środków dydaktycznych; dokonać pomiaru zdolności motorycznych (C.U3.)                                                                             |    |         |        | K_U06                                       |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |        |                                             |     |         |   |    |         |        |     |     |   |    |    |  |  |  |  |    |    |    |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| EU03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jest gotów do prowadzenia zajęć ruchowych, wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób w nich uczestniczących | K_K9 |
| <b>11. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |      |
| <b>Forma zajęć – wykłady</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zajęcia organizacyjne; zapoznanie z programem nauczania, tematyką zajęć i literaturą; warunki zaliczenia.</li> <li>2) Podstawowe pojęcia związane z aktywnością ruchową człowieka – kultura fizyczna, aktywność fizyczna, sprawność i wydolność fizyczna, akt ruchowy, nawyk ruchowy.</li> <li>3) Wpływ aktywności fizycznej oraz hipokinezy i akinezy na organizm człowieka.</li> <li>4) Układ kontroli ruchu.</li> <li>5) Struktura zdolności motorycznych.</li> <li>6) Kondycyjne zdolności motoryczne.</li> <li>7) Koordynacyjne zdolności motoryczne.</li> <li>8) Rozwój fizyczny i motoryczny człowieka na różnych etapach ontogenezy.</li> <li>9) Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego dziecka od urodzenia do 3 roku życia.</li> <li>10) Charakterystyka rozwoju fizycznego dziecka w wieku przedszkolnym.</li> <li>11) Charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.</li> <li>12) Charakterystyka sprawności fizycznej i zdolności motorycznych osób dorosłych i starszych.</li> <li>13) Metody oceny sprawności fizycznej i zdolności motorycznych.</li> <li>14) Lokomocja; reedukacja chodu.</li> <li>15) Rola czucia głębokiego w kształceniu ruchowym.</li> <li>16) Kształtowanie integracji motorycznej.</li> <li>17) Integracja bilateralna.</li> <li>18) Reedukacja posturalna.</li> <li>19) Szkoła pleców.</li> </ol> |                                                                                                          |      |
| <b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |      |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zapoznanie z tematyką zajęć, piśmiennictwem i wymogami przedmiotu.</li> <li>2) Systematyka ćwiczeń i pozycji wyjściowych.</li> <li>3) Kształtowanie kondycyjnych zdolności motorycznych.</li> <li>4) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych i gibkości.</li> <li>5) Praktyczna ocena zdolności motorycznych i sprawności fizycznej.</li> <li>6) Zasady uczenia i nauczania ruchu, metody i środki dydaktyczne.</li> <li>7) Metody wychowania fizycznego wg S. Strzyżewskiego.</li> <li>8) Budowa jednostki ćwiczebnej (tok, konspekt).</li> <li>9) Formy aktywności fizycznej.</li> <li>10) Rola gier i zabaw w usprawnianiu ruchowym.</li> <li>11) Ćwiczenia muzyczno-ruchowe.</li> <li>12) Joga jako forma ćwiczeń fizycznych.</li> <li>13) Ćwiczenia relaksacyjne i ich znaczenie dla zdrowia. Techniki relaksacyjne.</li> <li>14) Opracowanie rozgrzewki, części głównej zajęć, części końcowej z dostosowaniem do grupy wiekowej.</li> <li>15) Praktyczne prowadzenie zajęć ruchowych dostosowanych do kategorii wieku.</li> <li>16) Bezpieczeństwo zajęć ruchowych. Przyczyny wypadków.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                          |      |
| <b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |      |
| 1. Wykład, prezentacja multimedialna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |      |
| 2. Rozwiązywanie problemu, dyskusja, demonstracja (pokaz)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |      |
| 3. Studiowanie literatury przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |      |
| 4. Konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>13. Sposoby oceny</b> (częstkowe, końcowe)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| 1. Obecność i aktywność na zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| 2. Opracowanie ćwiczeń fizycznych, prowadzenie zajęć ruchowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| 3. Zaliczenie zajęć praktycznych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| 4. Test wyboru – wykłady w sem. I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 5. Egzamin pisemny – wykłady sem. II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| <b>14. Obciążenie pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| Forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | liczba godzin |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 132           |
| 2. Nakład pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18            |
| suma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 150           |
| liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6             |
| <b>15. Literatura</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| 1) Osiński W. Teoria wychowania fizycznego. AWF Poznań (2011).<br>2) Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice (2003).<br>3) Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa (2005).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| 1) Bogdanowicz E., Durlow G. Rytmika w terapii dziecka. UŚ (2012).<br>2) Karaskowa V. Zabawy ruchowe: dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych. GWP (2007).<br>3) Smiths J., Hall d. Joga dla każdego. Wyd. Bellona (2006).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| <b>16. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| <b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b><br>Zaliczenie I semestru wykładów - zaliczenie pisemne (test wyboru).<br>Zaliczenie I semestru ćwiczeń – obecność, aktywność, opracowanie i prowadzenie ćwiczeń fizycznych – zaliczenie praktyczne, zaliczenie kolokwium ustnego.<br>Zaliczenie II semestru wykładów – egzamin pisemny (test wyboru).<br>Zaliczenie II semestru ćwiczeń - obecność, aktywność, samodzielne prowadzenie zajęć ruchowych – zaliczenie praktyczne, zaliczenie kolokwium ustnego.<br>Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywność na zajęciach. |               |
| <b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| 1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| 2. Zajęcia odbywają się w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| 3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| 4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

\* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)