



## Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu

<b>1. METRYCZKA</b>	
Rok akademicki	2024-2025
Wydział	Wydział Lekarsko Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Studia stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Podstaw Fizjoterapii (WLS15) Wydział Lekarsko-Stomatologiczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Anna Hadamus
Koordynator przedmiotu	Dr Andrzej Ochal <a href="mailto:andrzej.ochal@wum.edu.pl">andrzej.ochal@wum.edu.pl</a>
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr Andrzej Ochal <a href="mailto:andrzej.ochal@wum.edu.pl">andrzej.ochal@wum.edu.pl</a>
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Dr Andrzej Ochal, Mgr Krystyna Kasperska Mgr Emilia Wołyniec, Dr Anna Obszyńska-Litwiniec Mgr Agata Szymańska, Mgr Michalina Siekiera

<b>2. INFORMACJE PODSTAWOWE</b>			
Rok i semestr studiów	Rok I, semestr I i II	Liczba punktów ECTS	2.5
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)	6	0.2	
seminarium (S)	11	0.3	
ćwiczenia (C)	50	1.9	
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	3	0.1	

<b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b>	
C1	Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia ćwiczeń ruchowych w zakresie kinezyterapii zespołowej, zarówno w ramach profilaktyki zdrowotnej jak też rehabilitacji ruchowej niepełnosprawnych pacjentów i o specjalnych potrzebach.
C2	Przekazanie studentom odpowiedniej wiedzy i umiejętności doboru treści, form i metod prowadzenia zajęć usprawniających po zakończeniu danego kursu.

<b>4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
<b>Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się</b>	<b>Efekty w zakresie</b> (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
<b>Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:</b>	
C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

C.W6.	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
C.W11.	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;
<b>Umiejętności – Absolwent* potrafi:</b>	
C.U3	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 chodu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych;
C.U4	instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych w domu, sposobu posługiwania się wyrobami medycznymi oraz wykorzystywania przedmiotów użytku codziennego w celach terapeutycznych, instruować opiekuna w zakresie sprawowania opieki nad osobą ze specjalnymi potrzebami oraz nad dzieckiem - w celu stymulowania prawidłowego rozwoju;
C.U5.	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.	dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;
C.U17	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.

*\*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie*

<b>5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
<b>Numer efektu uczenia się</b>	<b>Efekty w zakresie</b>
<b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>	
W1	
W2	
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
U1	
U2	
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
G.K01.	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretycznometodologicznego w nauce;
G.K02.	samooceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmowania działań, które przekraczają jego

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)**

	możliwości i kompetencje, a w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu zasięga opinii ekspertów;
<b>G.K03.</b>	utożsamiania się z wartościami, celami i zasadami realizowanymi w praktyce fizjoterapeutycznej, odznaczania się rozważą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań terapeutycznych;
<b>G.K04.</b>	dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu oraz przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej; kierowania się właściwie pojętą solidarnością zawodową; dostrzegania potrzeb przynależności do organizacji fizjoterapeutów;
<b>G.K05.</b>	okazywania tolerancji dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych i kulturowych oraz do rozpoznawania wpływu sytuacji życiowych pacjentów na ich stan zdrowia; kierowania się wartościami humanistycznymi w relacjach osobowych; nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem;
<b>G.K06.</b>	rozwiązywania złożonych problemów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu fizjoterapeuty; dostrzegania i formułowania problemów moralnych i dylematów etycznych związanych z własną i cudzą pracą; poszukiwania optymalnych rozwiązań, postępując zgodnie z zasadami etyki;
<b>G.K07.</b>	określenia priorytetów służących realizacji zadań wyznaczonych przez siebie lub innych; planowania poszczególnych etapów działań;
<b>G.K08.</b>	przyjęcia odpowiedzialności za własne przygotowanie do pracy, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki; formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;
<b>G.K09.</b>	realizacji zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników; przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy; działania w warunkach niepewności i stresu, pełnienia obowiązku niesienia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym;
<b>G.K10.</b>	dbałości o poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej fizjoterapeuty; prezentowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną; ostrzegania przed zagrożeniami zdrowotnymi;

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
wykład	<p>Wykłady mają charakter obowiązkowy, mogą być realizowane w formie tradycyjnej lub w systemie e- learningu, na platformie MS Teams, w trybie synchronicznym</p> <p>Wykładowca: dr hab. Dariusz Boguszewski</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kultura fizyczna i rehabilitacja ruchowa – wprowadzenie teoretyczne. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych i nauczania czynności ruchowych.</li> <li>Terminologia ćwiczeń ruchowych – pozycje wyjściowe, ćwiczenia kształtujące. Struktura zajęć ruchowych. Prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci w różnym wieku.</li> <li>Podstawy antropomotoryki. Kształtowanie cech motorycznych. Programowanie procesu usprawniania (diagnoza, prognoza, plan, kontrola).</li> </ol>	C.W6, C.W11, C.W17
seminaria i ćwiczenia	<p>I semestr</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Zasady BHP podczas ćwiczeń ruchowych. Cele i zadania metodyki nauczania ruchu.</li> <li>Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość.</li> <li>Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność.</li> </ol>	C.U5, C.U6, C.U7, C.U8 G.K01. G.K02. G.K03. G.K04. G.K05. G.K06.

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**

**(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)**

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Test Coopera.</li> <li>5. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące. Budowa lekcji i konspekt zajęć.</li> <li>6. Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T, szyi (płaszczyzny ruchu).</li> <li>7. Ćwiczenia stosowane – użytkowo-sportowe (rzuty, biegi, skoki, wspinania). Lekkoatletyczne formy ruchu. Ćwiczenia uzupełniające.</li> <li>8. Wykorzystanie przyborów i przyrządów w zajęciach ruchowych.</li> <li>9. Zaliczenie terminologii – pozycje wyjściowe i ćwiczenia. Struktura zajęć ruchowych. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych.</li> <li>10. Zabawy i gry ruchowe (bieżne, skoczne, rzutne, kopne, z dźwiganiem i mocowaniem).</li> <li>11. Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość.</li> <li>12. Ćwiczenia kształtujące szybkość i koordynację ruchową.</li> <li>13. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i skoczność.</li> <li>14. Kolokwium. Zaliczenie semestralne.</li> <li>15. Poprawa i uzupełnienie zaliczeń. Omówienie materiału pierwszego semestru.</li> </ol> <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.</p>	<p>G.K07. G.K08. G.K09. G.K10.</p>
	<p><b>II semestr</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przedstawienie drugiego semestru. Przydział tematów do samodzielnego prowadzenia zajęć.</li> <li>2. Technika jazdy na wózku inwalidzkim aktywnym. Budowa wózka inwalidzkiego aktywnego, rozgrzewka na wózkach,</li> <li>3. Ćwiczenia z przyborami na wózkach aktywnych.</li> <li>4. Zastosowanie muzyki w zajęciach ruchowych (prowadzenie 15-min. ćwiczeń)</li> <li>5. Zastosowanie przyborów w zajęciach ruchowych – Gymstick, piłka lekarska, poduszka sensomotoryczna (prowadzenie 15-min. ćwiczeń).</li> <li>6. Zastosowanie przyborów w zajęciach ruchowych – hantle, piłka rehabilitacyjna duża, piłka rehabilitacyjna mała, ekspandery (prowadzenie 15-min. ćwiczeń).</li> <li>7. Zastosowanie przyrządów w zajęciach ruchowych – drabinki, step, ławeczka (prowadzenie 15-min. ćwiczeń).</li> <li>8. Rozgrzewka w Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające. Nauka podstawowej techniki Nordic Walking.</li> <li>9. Nauka zaawansowanych technik Nordic Walking, pokonywanie wzniesień.</li> <li>10. Kolokwium semestralne. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne.</li> <li>11. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość.</li> <li>12. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność.</li> <li>13. Zaliczenie semestru, poprawa testów sprawności.</li> </ol> <p>* kolejność tematów może ulec zmianie (w zależności od warunków lokalowych i dostępności sprzętu)</p> <p>Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna</p>	<p>C.U5, C.U6, C.U7, C.U8 G.K01. G.K02. G.K03. G.K04. G.K05. G.K06. G.K07. G.K08. G.K09. G.K10.</p>

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

	Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.	
--	-------------------------------------	--

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

1. Kasperska K, Smolis-Bąk E, Boguszewski D, Wołyniec E, Białoszewski D. Metodyka nauczania ruchu (usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych). Skrypt dla studentów fizjoterapii. WUM, Warszawa 2017.
2. Jezierski R, Rybicka A. Gimnastyka, teoria i metodyka. AWF, Wrocław 2002

### Uzupełniająca

1. Sozański H, Sadowski J, Czerwiński J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I i II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2015.
2. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1998.
3. Klukowski K. (red.) Medycyna aktywności fizycznej. AWF, Warszawa 2010.
4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Sport i Turystyka, Warszawa 1980.
5. Morgulec-Adamowicz N, Kosmol A, Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. PZWL Warszawa 2014.
6. Sozański H, Adamczyk JG. (red.) Multisport. Program aktywności sportowej dla dzieci klas 4-6. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2013.
7. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2003.

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
C.U7, C.U8  C.W6, C.W11, C.W17 G.K01. G.K02. G.K03. G.K04. G.K05. G.K06. G.K07. G.K08. G.K09. G.K10.	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach.  2. Zaliczenia etapowe – pisemne kolokwia po każdym bloku tematycznym.  3. Opracowanie konspektów zajęć ruchowych na wybrany temat.  4. Samodzielne prowadzenie zestawu ćwiczeń.  5. Zaliczenie testów sprawności	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i wykładach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń – min. 60% punktów - ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi 3. Zaliczone konspekty zajęć – na ocenę 4. Zaliczone prowadzenie ćwiczeń – na ocenę 5. Zaliczone testy – na ocenę
C.U7, C.U8  C.W6, C.W11, C.W17	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach.  2. Zaliczenia etapowe – pisemne kolokwia po każdym bloku tematycznym.	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i wykładach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń – min. 60% punktów

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

<p>C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 G.K01. G.K02. G.K03. G.K04. G.K05. G.K06. G.K07. G.K08. G.K09. G.K10.</p>	<p>3. Opracowanie konspektów zajęć ruchowych na wybrany temat.  4. Samodzielne prowadzenie zestawu ćwiczeń.  5. Zaliczenie testów sprawności</p>	<p>- ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi 3. Zaliczone konspekty zajęć – na ocenę 4. Zaliczone prowadzenie ćwiczeń – na ocenę 5. Zaliczone testy – na ocenę</p>
--	--	---

### 9. INFORMACJE DODATKOWE

Na zajęciach obowiązuje strój sportowy oraz zmienione obuwie sportowe. Zajęcia można odrabiać z innymi grupami oraz pod koniec semestru. Miejsce prowadzenia zajęć: sala gimnastyczna Zakładu Rehabilitacji.

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

#### UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich