



Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2025-2026
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 andrzej.ochal@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr Andrzej Ochal andrzej.ochal@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Dr Andrzej Ochal, Mgr Emilia Wołyniec, Dr Anna Obszyńska-Litwiniec Mgr Michalina Siekiera

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	Rok I, semestr I i II	Liczba punktów ECTS	2.5
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
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)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		3	0.1

3. CELE KSZTAŁCENIA	
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.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W6.	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;

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.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;
--------	--

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

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

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W.O.11	zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, w tym osobom starszym, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia – w stopniu zaawansowanym;
--------	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U.O.8	wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania i wykonywania zabiegów z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz stosowania metod specjalnych u osób z różnymi chorobami, dysfunkcjami oraz z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności;
-------	--

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

KS.O.3	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;
--------	---

6. ZAJĘCIA

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.)

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
wykład	Wykłady mają charakter obowiązkowy, mogą być realizowane w formie tradycyjnej lub w systemie e- learningu, na platformie MS Teams, w trybie synchronicznym Wykładowca: dr hab. Dariusz Boguszewski 1. Kultura fizyczna i rehabilitacja ruchowa – wprowadzenie teoretyczne. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych i nauczania czynności ruchowych. 2. Terminologia ćwiczeń ruchowych – pozycje wyjściowe, ćwiczenia kształtujące. Struktura zajęć ruchowych. Prowadzenie zajęć ruchowych dla dzieci w różnym wieku. 3. Podstawy antropomotoryki. Kształtowanie cech motorycznych. Programowanie procesu usprawniania (diagnoza, prognoza, plan, kontrola).	C.W6, C.W11, C.W17
seminaria i ćwiczenia	I semestr 1. Zasady BHP podczas ćwiczeń ruchowych. Cele i zadania metodyki nauczania ruchu. 2. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość. 3. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. 4. Test Coopera. 5. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące. Budowa lekcji i konspekt zajęć. 6. Ćwiczenia kształtujące RR, NN, T, szyi (płaszczyzny ruchu). 7. Ćwiczenia stosowane – użytkowo-sportowe (rzuty, biegi, skoki, wspinania). Lekkoatletyczne formy ruchu. Ćwiczenia uzupełniające. 8. Wykorzystanie przyborów i przyrządów w zajęciach ruchowych. 9. Zaliczenie terminologii – pozycje wyjściowe i ćwiczenia. Struktura zajęć ruchowych. Metody i formy prowadzenia zajęć ruchowych. 10. Zabawy i gry ruchowe (bieżne, skoczne, rzutne, kopne, z dźwiganiem i mocowaniem). 11. Ćwiczenia kształtujące siłę i gibkość. 12. Ćwiczenia kształtujące szybkość i koordynację ruchową. 13. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i skoczność. 14. Kolokwium. Zaliczenie semestralne. 15. Poprawa i uzupełnienie zaliczeń. Omówienie materiału pierwszego semestru. Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.	C.U5, C.U6, C.U7, C.U8
	II semestr 1. Przedstawienie drugiego semestru. Przydział tematów do samodzielnego prowadzenia zajęć. 2. Technika jazdy na wózku inwalidzkim aktywnym. Budowa wózka inwalidzkiego aktywnego, rozgrzewka na wózkach, 3. Ćwiczenia z przyborami na wózkach aktywnych.	C.U5, C.U6, C.U7, C.U8

	4. Zastosowanie muzyki w zajęciach ruchowych (prowadzenie 15-min. ćwiczeń) 5. Zastosowanie przyborów w zajęciach ruchowych – Gymstick, piłka lekarska, poduszka sensomotoryczna (prowadzenie 15-min. ćwiczeń). 6. Zastosowanie przyborów w zajęciach ruchowych – hantle, piłka rehabilitacyjna duża, piłka rehabilitacyjna mała, ekspandery (prowadzenie 15-min. ćwiczeń). 7. Zastosowanie przyrządów w zajęciach ruchowych – drabinki, step, ławeczka (prowadzenie 15-min. ćwiczeń). 8. Rozgrzewka w Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające. Nauka podstawowej techniki Nordic Walking. 9. Nauka zaawansowanych technik Nordic Walking, pokonywanie wzniesień. 10. Kolokwium semestralne. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne. 11. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość. 12. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej - próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. 13. Zaliczenie semestru, poprawa testów sprawności. * kolejność tematów może ulec zmianie (w zależności od warunków lokalowych i dostępności sprzętu) Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna 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. Trześniowski 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	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach.	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i wykładach

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, C.W11, C.W17 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6	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	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 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6	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

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