

Przedmiot: WF – ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Katedra Nauczania Ruchu
Nazwa przedmiotu	WF – ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE
Kod przedmiotu	FV-39
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom modułu kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	5-letnie Jednolite studia magisterskie
Rok studiów	II
Semestr	IV
Liczba punktów ECTS	0
Imiona i nazwiska wykładowców	Dr hab. Izabela Rutkowska Dr Grzegorz Bednarczuk
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	FIZJOTERAPIA
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	stacjonarny
Wymaganie wstępne i dodatkowe	Wymagania wstępne. Przed przystąpieniem do modułu student posiada wiedzę z zakresu: Gier i zabaw ruchowych Teorii nauczania ruchu

II. Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu	
C1	Zapoznanie studenta z podstawowymi informacjami na temat bezpieczeństwa i organizacji zajęć ogólnorozwojowych
C2	Zapoznanie studenta z metodami, środkami i formami stosowanymi w zajęciach ogólnorozwojowych
C3	Zapoznanie studenta z metodami, środkami i formami kształtowania wybranych zdolności motorycznych
C4	Zapoznanie studenta ze sposobami oceny poziomu sprawności oraz organizacji stanowisk ich pomiaru

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu			
Efekt uczenia się - standard	Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia PRK
Wiedza			
O.W11. 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 B.W8. Podstawowe formy i sposoby przekazywania informacji z wykorzystaniem środków dydaktycznych w zakresie nauczania fizjoterapii, prowadzenia szkoleń i doskonalenia zawodowego	1. Ma wiedzę na temat bezpieczeństwa i organizacji zajęć ogólnorozwojowych 2. Zna ogólne zasady doboru metod form i środków w zajęciach ogólnorozwojowych 3. Ma wiedzę na temat metod nauczania i doskonalenia umiejętności ruchowych oraz kształtowania wybranych zdolności motorycznych	C1, C2, C3,	P7SM_WG P&SM_WK
Umiejętności			
O.U10. Inspirować inne osoby do uczenia się i podejmowania aktywności fizycznej B.U9. Wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych	1. Potrafi zaplanować i kontrolować proces uczenia się ćwiczeń ogólnorozwojowych z uwzględnieniem metodyki nauczania ruchu oraz z wykorzystaniem fachowego nazewnictwa	C2, C3,	P7SM_UK P7SM_UO P7SM_UW

form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	2. Potrafi wykorzystać formy aktywności w doskonaleniu własnych umiejętności ruchowych oraz kształtowaniu zdolności motorycznych 3. Posiada umiejętności ruchowe niezbędne do realizacji zajęć ogólnorozwojowych 4. Posiada podstawowy poziom sprawności fizycznej specjalnej potrzebny do uczestnictwa w zajęciach ogólnorozwojowych 5. Posiada odpowiedni poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (pozytywny wyniki w teście sprawności)		
Kompetencje społeczne			
O.K3 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	1. Potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia oraz ideę sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie 2. Potrafi krytycznie oceniać poziom sprawności oraz dokonywać weryfikacji proponowanych rozwiązań, 3. Potrafi uczestniczyć w zajęciach ogólnorozwojowych	C1, C2, C3,	P7SM_KO

III. Treści programowe

Treści programowe			
	Tytuł	Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu / przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
Ćwiczenia/ zajęcia praktyczne			
TP1	Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa oraz sposobem organizacji zajęć ogólnorozwojowych.	O.W11/ 1	C1
TP2	Wykorzystanie i zastosowanie wybranych metod, środków i form w zajęciach ogólnorozwojowych.	O.W11/ 1, 2 B.W8/ 2	C2
TP3-13	Zajęcia ogólnorozwojowe z akcentem na kształtowanie wybranych zdolności motorycznych (wytrzymałość, szybkość, moc) oraz umiejętności technicznych: - trening wytrzymałości (Duża Zabawa Biegowa) - trening wytrzymałości (Mała Zabawa Biegowa) - trening wytrzymałości (tempowy)	O.W11/ 1, 2, 3 O.U10/ 1, 2, 3, 4, 5 B.U9/ 1, 2, 3, 4, 5 O.K3/ 1, 3	C1, C2, C3,

	- trening wytrzymałości metodą interwałową - trening wytrzymałości metodą obwodu stacyjnego - technika biegu sprinterskiego, trening szybkości - doskonalenie czasu reakcji w biegach sprinterskich, start wysoki, elementy rywalizacji - trening skoczności (m.in. wieloskoki) - trening skoczności (z wykorzystaniem piaskownicy) - trening plyometryczny		
TP14	Przygotowanie do zaliczenia. Organizacja stanowisk pomiaru i komisji sędziowskich, tworzenie protokołów z testów	B.U9/ 3, 4	C4
TP15	Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (50m, skok w dal z miejsca, 800/ 1000m)	B.U9/ 5 O.K3/ 2	C4

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu / przedmiotowych
TP1-14	pokaz, pokaz czynności, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, ćwiczenia utrwalające, ćwiczenia przedmiotowe,	O.W11/ 1, 2, 3 B.W8/ 1, 2, 3, O.U10/ 1, 2, 3, 4, 5 B.U9/ 1, 2, 3, 4, 5 O.K3/ 1, 2, 3,
Środki dydaktyczne: Sprzęt sportowo – rekreacyjny: znaczniki, stoper, klepka startowa, taśma miernicza, piłki lekarskie, skakanki, płotki, taśmy thera band,		

Metody i kryteria oceniania		
Odniesienie do efektów uczenia się ze standardu / przedmiotowych	Treści programowe (TP)	Typy/ Metody oceniania D – ocenianie diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
O.W11/ 1, 2, 3 B.W8/ 1, 2, 3, O.U10/ 1, 2, 3, 4, 5 B.U9/ 1, 2, 3, 4, 5 O.K3/ 1, 2, 3,	T 3-13	Opracowanie i przeprowadzenie zajęć/ ćwiczeń uwzględniających ich temat – obserwacja poprawności prowadzenia, skala 2 – 5;
B.U9/ 4, 5	TP15	Test praktyczny: ocena ogólnej sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (50m, skok w dal z miejsca, 800/ 1000m) – skala 2 – 5;

*D – ocena przypadku, rozpoznanie, F – sprawdzian pisemny, dyskusja, obserwacja, P - egzamin pisemny lub wybór z załączonej walidacji wyników.

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe

Literatura obowiązkowa:

1. Iskra J., Wojna J. (2008): Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska.
2. Iskra J., Wojna J. (2009): Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF Katowice
3. Stawczyk Z. (1998): Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań
4. Thompson PJL. (2009): Biegaj! Skacz! Rzucaj! IAAF
5. Thompson PJL. (2009): Podstawy treningu lekkoatletycznego. IAAF

Literatura uzupełniająca:

1. Bondarowicz M. (2002): Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. COS Warszawa
2. Szelest Z., Sulisz S. (1985): Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. WsiT.
3. Talaga J. (1995): A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń. Ypsilon, Warszawa

Punkty ECTS (1 pkt – 25-30 godz. pracy studenta)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Razem = 30 godz. = 0 ECTS	