

PRZEDMIOT: WYCHOWANIE FIZYCZNE – ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego Niepełnosprawnych Kierownik: Izabela Rutkowska
Nazwa przedmiotu	Wychowanie Fizyczne – Ćwiczenia ogólnorozwojowe
Kod przedmiotu	FI-40
Język wykładowy	Polski
Rodzaj przedmiotu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy
Poziom (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	I stopnia
Rok studiów	I
Semestr (zimowy, letni)	Letni (I rok)
Liczba punktów ECTS	1
Imiona i nazwiska tytuł/ stopień naukowy, adres e-mailowy wykładowców prowadzących zajęcia	Dr hab. Izabela Rutkowska; izarutkowska7@tlen.pl Dr Grzegorz Bednarczuk bednarczuk.awf@gmail.com
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	Fizjoterapia
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	Stacjonarny
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji oraz dodatkowe	Wymagania wstępne. Przed przystąpieniem do przedmiotu student posiada wiedzę, umiejętności i kompetencje z zakresu: Gry i Zabawy Niepełnosprawnych Teoria i Metodyka 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 i treningu zdrowotnym,
C3	Zapoznanie studenta z praktycznymi umiejętnościami w zakresie rekreacyjnych form lekkoatletycznych (poprawa poziomu umiejętności ruchowych studenta)

Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu

Efekt kształcenia kierunkowy	Treść efektu kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Odniesienie do efektów obszarowych
Wiedza			
K_W14; ma wiedzę w zakresie doboru różnych form aktywności dla osób ze specjalnymi potrzebami	- Ma wiedzę na temat bezpieczeństwa i organizacji zajęć ogólnorozwojowych oraz trening zdrowotnego pełnosprawnych i ze specjalnymi potrzebami - Zna ogólne zasady doboru różnych form aktywności, a także metod i środków w zajęciach ogólnorozwojowych - Ma wiedzę na temat doskonalenia umiejętności ruchowych oraz kształtowania zdolności motorycznych osób pełnosprawnych i ze specjalnymi potrzebami	C1, C2, C3	M1P_W05, M1P_W06
K_W13 ma wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia oraz profilaktyki z uwzględnieniem zjawiska niepełnosprawności	Zna problematykę treningu zdrowotnego przeznaczonego dla osób pełnosprawnych i ze specjalnymi potrzebami	C1, C2, C3	M1P_W10,
Umiejętności			
K_U16 potrafi planować i kontrolować oraz prowadzić proces nauczania i uczenia się ruchów z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i	- Potrafi zaplanować i kontrolować proces uczenia się ćwiczeń ogólnorozwojowych z uwzględnieniem metodyki nauczania ruchu oraz z wykorzystaniem fachowego nazewnictwa - Potrafi wykorzystać rekreacyjne formy lekkoatletyczne w doskonaleniu własnych umiejętności ruchowych oraz kształtowaniu zdolności motorycznych	C1,C2, C3	M1P_U10, M1P_U11

metodyki nauczania ruchu z wykorzystaniem fachowego nazewnictwa ćwiczeń dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi			
K_U15; posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	1. Posiada umiejętności ruchowe niezbędne do realizacji zajęć ogólnorozwojowych i treningu zdrowotnego 2. Posiada podstawowy poziom sprawności fizycznej specjalnej (ćwiczenia wstępne do wybranych konkurencji lekkoatletycznych) potrzebny do uczestnictwa w rekreacyjnych formach lekkoatletycznych 3. Posiada odpowiedni poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (pozytywny wyniki w teście sprawności)	C3	M1P_U11
Kompetencje społeczne			
K_K12 potrafi określić poziom sprawności niezbędny do wykonywania zawodu fizjoterapeuty oraz aktywnie uczestniczyć w różnych formach działań z zakresu aktywności fizycznej i promocji zdrowia	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, a także identyfikować problemy związane z wykonaniem zawodu. 3. Potrafi uczestniczyć w zajęciach ogólnorozwojowych i treningu zdrowotnym	C1,C2,C3	M1P_K09

Treści programowe

ĆWICZENIA/ ZAJĘCIA PRAKTYCZNE			
TP1	Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa oraz sposobem organizacji zajęć ogólnorozwojowych i treningu zdrowotnego.	K_W14/1 K_U15/1,2,3 K_K12	C1,C3
TP2	Zajęcia pokazowe - wykorzystanie wybranych metod, środków i form w zajęciach ogólnorozwojowych.	K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_K12	C1, C2,C3
TP3	Zajęcia pokazowe - wykorzystanie wybranych metod, środków i form w treningu zdrowotnym osób pełnosprawnych oraz ze specjalnymi potrzebami	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_K12	C1, C2,C3

TP4	Przykłady gier i zabaw wykorzystywanych w rekreacyjnych formach lekkoatletycznych	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_K12	C1, C2,C3
TP5-7	Zajęcia ogólnorozwojowe z akcentem na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16 K_K12	C1, C2,C3
TP8-9	Zajęcia ogólnorozwojowe z akcentem na nauczanie ćwiczeń wstępnych do wybranych konkurencji lekkoatletycznych	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16 K_K12	C1, C2,C3
TP10-11	Doskonalenie umiejętności ruchowych z zastosowaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz metody ich adaptacji dla osób ze specjalnymi potrzebami	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16 K_K12	C1, C2,C3
TP12-13	Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie	K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16 K_K12	C1, C2,C3
TP14-15	Doskonalenie umiejętności ruchowych z zastosowaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz metody ich adaptacji dla osób ze specjalnymi potrzebami	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16 K_K12	C1, C2,C3

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów kształcenia kierunkowych/ przedmiotowych
TP1 - TP11, TP14, 15	pokaz, pokaz czynności, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, ćwiczenia utrwalające, ćwiczenia przedmiotowe,	K_W13 K_W14/1,2,3 K_U15/1,2,3 K_U16 K_K12
Środki dydaktyczne: Sprzęt sportowo- rekreacyjny – różnego rodzaju piłki, piłki dźwiękowe, woreczki, szarfy, chorągiewki, znaczniki, liny, skakanki, ławeczki, materace, skrzynie gimnastyczne Osłony na oczy		

Metody i kryteria oceniania		
Efekt kształcenia dla przedmiotu	Treści programowe (TP)	Typy/ Metody oceniania D – ocenianie diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub

		wybór z załączonej listy walidacji wyników
K_W13 K_W14/1,2,3 K_U16 K_K12	TP1 – 11 TP14 – 15	Opracowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń ogólnorozwojowych (wybrany temat, wybrana grupa docelowa) – obserwacja poprawności prowadzenia – skala 2 – 5;
K_U15/1,2,3	TP12-13	Test praktyczny: ocena ogólnej sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (50m, skok w dal z miejsca, 800/ 1000m) – skala 2 – 5;

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 Literatura uzupełniająca: 1. Bondarowicz M. (2002): Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. COS Warszawa 2. Gawlik K., Zwierzchowska A. (2006): Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży głuchej i słabosłyszącej. AWF Katowice 3. Rutkowska I., Kosmol A. (2010). Sprawność i aktywność fizyczna osób niewidomych. Wyniki badań i zastosowania praktyczne, Studia i Monografie nr 134, AWF, Warszawa. 4. Serafin J. (1987): Gry i zabawy dla dzieci niewidomych i słabowidzących. Zeszyty tyflogiczne 5, PZN, Warszawa 5. Szelest Z., Sulisz S. (1985): Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. WsiT. 6. Talaga J. (1995): A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń. Ypsilon, Warszawa

Punkty ECTS - 1 pkt - 30 godz. pracy studenta (kontaktowych + samodzielnych)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Razem = 30 godz. = 1 ECTS	