

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne – ćwiczenia ogólnorozwojowe

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Katedra Terapii Zajęciowej Kierownik: Dr Grzegorz Bednarczuk
Nazwa przedmiotu	WF – Ćwiczenia ogólnorozwojowe
Kod przedmiotu	TZ-I-78
Język wykładowy	polski
Rodzaj kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	obowiązkowy
Poziom kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	I stopnia
Rok studiów	I - II
Semestr	I - IV
Liczba punktów ECTS	0
Imiona i nazwiska wykładowców	Mgr Wiktoria Bandura Wiktoria.bandura@awf.edu.pl
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	Terapia Zajęciowa
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	Stacjonarny
Wymaganie wstępne i dodatkowe	Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej. Znajomość podstaw teorii ruchu.

Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta z zasadami bezpieczeństwa i metodyki prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych, gimnastycznych, korekcyjnych i muzyczno-ruchowych, z uwzględnieniem właściwego nazewnictwa, form organizacyjnych i asekuracji.
C2	Wykształcenie umiejętności planowania, realizacji i modyfikowania ćwiczeń fizycznych dostosowanych do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami funkcjonalnymi, w tym z niepełnosprawnościami, z uwzględnieniem zadań profilaktycznych i korekcyjnych.
C3	Kształtowanie zdolności do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem różnych form aktywności fizycznej: ćwiczeń kształtujących, rytmicznych, zwinnościowych oraz integracyjnych, zgodnie z zasadami nauczania ruchu i asekuracji.
C4	Wzmacnianie postawy promującej aktywny, zdrowy styl życia oraz gotowości do propagowania ćwiczeń fizycznych jako integralnej części terapii zajęciowej i profilaktyki zdrowotnej.

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu

Efekt uczenia się	Efekty uczenia się przedmiotowe	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	1) Zna zasady bezpieczeństwa, metodyki i organizacji zajęć ogólnorozwojowych, gimnastycznych i korekcyjnych. 2) Charakteryzuje ćwiczenia i ich zastosowanie u osób z niepełnosprawnościami oraz zna zasady doboru aktywności..	C1, C2, C3	P7SM_WG P7SM_WK

stopniu zaawansowanym; F.W7. zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej oraz dyscyplin sportowych osób z niepełnosprawnościami w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób ze specjalnymi potrzebami.	3) Zna terminologię gimnastyczną i muzyczno-ruchową oraz metodykę nauczania ruchu.		
Umiejętności			
W zakresie umiejętności absolwent potrafi: O.U10. Inspirować inne osoby do uczenia się i podejmowania aktywności fizycznej B.U9. Wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	1) Potrafi zaplanować i przeprowadzić ćwiczenia ogólnorozwojowe, dostosowane do różnych grup odbiorców. 2) Potrafi wykonać i zademonstrować ćwiczenia zwinnościowe, rytmiczne, kształtujące i korekcyjne. 3) Potrafi wykorzystać ćwiczenia jako narzędzie terapii zajęciowej i profilaktyki zdrowotnej. 4) Potrafi asekurować współwiczającego oraz dbać o bezpieczeństwo w czasie zajęć. 5) Potrafi wykorzystać formy aktywności w doskonaleniu własnych umiejętności ruchowych oraz kształtowaniu zdolności motorycznych	C1, C2, C3 C4	P7SM_UK P7SM_UO P7SM_UW

	6) Posiada podstawowy poziom sprawności fizycznej specjalnej potrzebny do uczestnictwa w zajęciach ogólnorozwojowych		
Kompetencje społeczne			
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do: K_P16 Dbą o własny rozwój zawodowy, kreując i realizując plan rozwoju i podnoszenia kwalifikacji poprzez całościowe samokształcenie. 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 terapeuty zajęciowego;	1) Wykazuje aktywną postawę w promowaniu zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, równocześnie podejmując działania na rzecz własnego rozwoju zawodowego i doskonalenia kompetencji. 2) Współpracuje z grupą i wspiera osoby z ograniczoną sprawnością w bezpiecznym uczestnictwie w zajęciach. 3) Ma świadomość potrzeby poznawania różnych form aktywności fizycznej, dla poszerzania swojej wiedzy i kompetencji zawodowych. 4) Posiada świadomość korzystnego wpływu sprawności fizycznej na wszystkie sfery życia oraz jego utrzymywania na jak najwyższym poziomie, jako	C4	P7SM_KO P7SM_KK P6S_KR

O.K5. dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	istotnego elementu kompetencji zawodowych terapeuty.		
Treści programowe			
Ćwiczenia / zajęcia praktyczne			
TP1	Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa oraz sposobem organizacji zajęć ogólnorozwojowych.	O.W11 / 1 O.U10 / 1, 4 O.K5 / 2	C1
TP2	Wykorzystanie i zastosowanie wybranych metod, środków i form w zajęciach ogólnorozwojowych.	O.W11 / 1 O.U10 / 1, 3 O.K3. / 1 K_P16 / 3	C1, C3
TP3	Ćwiczenia ogólnorozwojowe – trening wytrzymałości, siły i koordynacji w formie obwodu stacyjnego.	O.W11. / 1 O.U10. / 1, 3, 5, 6O.K3. / 4	C2, C3
TP4	Ćwiczenia kształtujące postawę ciała – podstawy gimnastyki i stabilizacja centralna	O.W11. / 1, 2 O.U10. / 1, 3, 5 O.K3. / 4	C2, C3
TP5	Gry i zabawy integracyjne – aktywizacja grupy i kształtowanie motywacji ruchowej	O.W11. / 2 O.U10. / 1, 3, 5 O.K5. / 1, 2 K_P16. / 1, 2	C3
TP6	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	O.W11. / 1, 3 O.U10.. / 2, 4, 5, 6 O.K3. / 4	C3
TP7	Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne – rozwijanie kontroli motorycznej	F.W7 / 2 O.W11 / 2	C2, C4

		O.K3 / 4 K_P16 / 2	
TP8	Wykorzystanie i zastosowanie wybranych metod, środków i form w tworzeniu i prowadzeniu krótkiego zestawu ćwiczeń z zastosowaniem w terapii zajęciowej. Podsumowanie semestru.	B.U9 / 1, 3, 5 F.W7 / 2 O.K5 / 3	C2, C3
TP9	Przypomnienie informacji z poprzedniego semestru na temat wykorzystania różnych metod i form w prowadzeniu ćwiczeń ogólnorozwojowych. Trening funkcjonalny – praca w parach, obwody stacyjne	F.W7 / 1 O.W11 / 1 O.K5 / 3	C2
TP10	Nauka ćwiczeń dwójkowych, kształtujących prawidłową postawę, siłę mięśniową i koordynację ruchową.	F.W7 / 2 O.W11 / 2 O.K3 / 4	C2
TP11	Ćwiczenia z przyborami (piłki, kije, taśmy) – różnicowanie bodźców ruchowych. Praktyczne modyfikacje ćwiczeń ogólnorozwojowych dla osób z ograniczeniami sprawności.	F.W7 / 2 O.W11 / 2 O.K3 / 2	C2, C4
TP12	Nauka ćwiczeń dwójkowych, kształtujących prawidłową postawę, siłę mięśniową i koordynację ruchową	O.W11 / 1, 2 F.W7 / 2 B.U9 / 1, 2, 5 O.U10 / 1, 2, 5 K_P16 / 2, 3	C2, C3, C4
TP13	Wprowadzenie do ćwiczeń korekcyjnych – analiza podstawowych wad postawy ciała	O.W11 / 2 B.U9 / 1, 3 O.K3 / 4 O.K5 / 4 K_P16 / 3	C4

TP14	Gry i zabawy ruchowe z elementami gimnastyki – zastosowanie w korygowaniu wad postawy ciała	O.W11 / 1, 2 B.U9 / 1, 2, 3, 5 O.K3 / 1, 4	C1, C2
TP15	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – bezpieczeństwo, asekuracja współwiczących i kontrola ruchu. Nauka piramid dwójkowych. Nauka prostych układów gimnastycznych z elementami akrobatyki (np. przewroty, podpory)	B.U9 / 2, 4, 5, 6 O.U10 / 1, 2, 4, 5 O.K5 / 2, 4	C1, C3
TP16	Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – Kontynuacja. Nauka prostych układów gimnastycznych z elementami akrobatyki zakończone pokazem przed grupą.	B.U9 / 2, 4, 5, 6 O.U10 / 1, 2, 4, 5 O.K5 / 2, 4	C1, C3
TP17	Zagadnienia organizacyjne. Przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa obowiązujących na zajęciach ruchowych i gimnastycznych. Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe z muzyką – koordynacja słuchowo-ruchowa.	O.W11 / 1, 3 B.U9 / 2, 5 O.K3 / 1, 3	C1, C3
TP18	Proste układy taneczno-ruchowe – nauka schematów i sekwencji	B.U9 / 2, 5 O.U10 / 1, 2, 5	C1, C3
TP19	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe – redukcja napięcia mięśniowego. Trening Autogeny – Metoda Jacobsona.	F.W7 / 2 O.W11 / 2 O.K3 / 1, 4	C2, C4
TP20	Gry i ćwiczenia zespołowe – kształtowanie współpracy i komunikacji w grupie	O.U10 / 1, 3 B.U9 / 1, 5 O.K3 / 2, 3	C3, C4
TP21	Ćwiczenia koordynacyjne, koncentracyjne i orientacji przestrzennej – rozwój świadomości ciała	O.W11 / 2 B.U9 / 5, 6	C2, C3
TP22	Zasady prowadzenia zajęć ruchowych z osobami z niepełnosprawnościami. Praktyczne	F.W7 / 2 O.W11 / 2	C2

	modyfikacje ćwiczeń ogólnorozwojowych dla osób z ograniczeniami sprawności.	O.K5 / 2, 4	
TP23	Wpływ aktywności fizycznej na dobrostan psychofizyczny osób z niepełnosprawnościami – refleksja i zastosowanie w terapii zajęciowej. Wybrane formy Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.	F.W7 / 2 O.W11 / 2 O.K3 / 1, 4	C2, C4
TP24	Zastosowanie zasad adaptacji w planowaniu zajęć ruchowych dla osób z dysfunkcjami. Prowadzenie zajęć w grupach – planowanie, adaptacja i prezentacja ćwiczeń dla uczestników ze specjalnymi potrzebami (ograniczenia zdrowotne i funkcjonalne).	F.W7 / 2 O.U10 / 1, 3 O.K5 / 2, 3	C2, C3
TP25	Zagadnienia organizacyjne. Przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz zasad planowania bezpiecznych i dostosowanych zajęć ruchowych. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii – omówienie przykładów.	O.W11 / 1, 2 O.K3 / 1, 4	C1, C4
TP26	Ćwiczenia adaptacyjne dla osób z ograniczeniami sprawności – modyfikacja form i przyborów.	F.W7 / 2 B.U9 / 1, 3 O.K5 / 2, 3	C2
TP27	Praca z osobami starszymi – adaptacja ćwiczeń ogólnorozwojowych.	F.W7 / 2 O.W11 / 2 O.K3 / 1,4	C2
TP28	Elementy relaksacji, koncentracji i wyciszenia – elementy innych form ćwiczeń: pilates, rozciąganie i techniki oddechowe.	O.W11 / 2 B.U9 / 3,5	C2, C4
TP29	Tworzenie i prowadzenie krótkiego zestawu ćwiczeń z zastosowaniem w terapii zajęciowej.	B.U9 / 1,3,5 O.U10 / 1,3,5 K_P16 / 3	C2, C3

TP30	Opracowanie przypadku: Samodzielne tworzenie konspektu zajęć z wykorzystaniem zdobytej wiedzy i umiejętności.	O.U10 / 1,3,5 K_P16 / 3,4 O.K5 / 3	C2, C3
TP31	Prezentacja proponowanego konspektu zajęć dostosowanych do opracowanego przypadku pacjenta / schorzenia.	B.U9 / 1,3,5 O.U10 / 1,3,5 K_P16 / 3,4	C2, C3
TP32	Podsumowanie semestru i przedmiotu – refleksja nad zdobytymi umiejętnościami i wiedzą.	O.W11 / 1, 2, 3 O.U10 / 1, 2, 3, 4, 5, 6 B.U9 / 1, 2, 3, 4, 5, 6 F.W7 / 1, 2 O.K3 / 1, 2, 3, 4 O.K5 / 1, 2, 3, 4 K_P16 / 1, 2, 3, 4	C1, C2, C3, C4
Planowane formy / działania / metody dydaktyczne			
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów uczenia się	
TP1-TP32	pokaz, pokaz czynności, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, ćwiczenia utrwalające, ćwiczenia przedmiotowe, wyjaśnienie, doskonalenie i utrwalenie, ćwiczenia w małych grupach	O.W11/ 1, 2, 3 F.W7/ 2 O.U10/ 1, 3, 5 B.U9/ 1, 2, 3, 4, 5, 6 O.K3/ 1, 4 O.K5/ 3 K_P16 / 1,3, 4	
Środki dydaktyczne:			
- Sala gimnastyczna z matą do ćwiczeń i lustrami - Przyrządy (m.in. materace, drabinki, skrzynia, ławeczki) - Przybory (np. kije, szarfy, taśmy theraband, ringo, pachołki, znaczniki, piłki lekarskie, piłki do rehabilitacji) - Sprzęt do odtwarzania muzyki			

Metody i kryteria oceniania		
Efekt uczenia się dla przedmiotu	Treści programowe (TP)	Typy / Metody oceniania D – analiza przypadku, rozpoznanie F – obserwacja aktywności studenta P – ocena końcowa (praca zaliczeniowa, pokaz, prezentacja, konspekt)
O.W11 / 1, 2, 3 O.U10 / 1, 2, 3, 4, 5, 6 B.U9 / 1, 2, 3, 4, 5, 6 F.W7 / 1, 2 O.K3 / 1, 2, 3, 4 O.K5 / 1, 2, 3, 4 K_P16 / 1, 2, 3, 4	TP1-TP32	Obecność na zajęciach Opracowanie, zaplanowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń z uwzględnieniem ich celu, formy, metod i odbiorcy. Ocena poprawności metodycznej i organizacyjnej prowadzenia zajęć, umiejętności dopasowania ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i ograniczeń zdrowotnych uczestników (analiza przypadku). Weryfikacja przygotowanego konspektu oraz obserwacja realizacji zajęć.

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

Zasady BHP
1. Strój obowiązujący na zajęciach to wygodna odzież sportowa: koszulki z rękawkami (bez dużych dekolatów) oraz spodenki lub legginsy. Ćwiczenia odbywają się na matach – boso lub w skarpetkach antypoślizgowych. 2. Studenci zobowiązani są do przynoszenia własnej wody i mogą się nawadniać w trakcie zajęć – szczególnie po intensywnych ćwiczeniach lub rozgrzewce. 3. W przypadku urazów, kontuzji lub ograniczeń zdrowotnych, student informuje prowadzącego przed zajęciami i wykonuje ćwiczenia zastępcze, dostosowane do swoich możliwości. Nie powinno się wykonywać ćwiczeń przekraczających granicę bólu. 4. W przypadku złego samopoczucia lub wystąpienia objawów pogorszenia stanu zdrowia, student niezwłocznie zgłasza ten fakt prowadzącemu. 5. Ćwiczenia wykonuje się wyłącznie na matach, nie przekraczając ich obrębu, z zachowaniem bezpiecznego dystansu od innych uczestników oraz wyposażenia sali. 6. Podczas ćwiczeń dynamicznych lub grupowych należy zachować szczególną ostrożność ze względu na obecność drabinek, luster, szyb oraz innych elementów wyposażenia sali.

7. Przed zajęciami należy zdjąć biżuterię (kolczyki, łańcuszki, zegarki, pierścionki) oraz – jeśli to możliwe – okulary. Włosy powinny być związane, aby nie ograniczały widoczności ani swobody ruchów.
8. Wyjście ewakuacyjne znajduje się przy drzwiach wejściowych i jest odpowiednio oznakowane. Studenci powinni znać jego lokalizację.
9. Szafki i rzeczy osobiste należy zabezpieczyć – zamknąć na klucz lub zostawić w miejscu wyznaczonym przez prowadzącego. Prowadzący i uczelnia nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez nadzoru.
10. Studenci mają prawo przebywać w sali tylko w godzinach wyznaczonych planem zajęć i tylko w obecności prowadzącego zajęcia.
11. Zabrania się samodzielnego wykonywania ćwiczeń nieobjętych programem zajęć bez wyraźnej zgody prowadzącego. Wszystkie aktywności odbywają się na jego polecenie.
12. Prowadzący ma prawo nie dopuścić studenta do zajęć, jeśli:
 - spóźni się i nie uczestniczy w rozgrzewce,
 - nie stosuje się do poleceń prowadzącego,
 - zakłóca przebieg zajęć lub stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
13. Przed wejściem do sali i po jej opuszczeniu zaleca się dezynfekcję rąk. Zalecenie to szczególnie dotyczy zajęć z osobami z ograniczeniami odporności lub funkcjonujących w zwiększonym reżimie sanitarnym.
14. W przypadku zajęć z udziałem osób z niepełnosprawnościami lub osób starszych, student ma obowiązek zachować szczególną ostrożność, empatię i dostosować swoje działania do ich potrzeb i możliwości.

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe

Literatura obowiązkowa:

- 1) **Bogdanowicz M., Okrzesik D.** (2011): *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Wyd. Harmonia.
- 2) **Iskra J., Wojna J.** (2008): *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży*. Politechnika Opolska.
- 3) **Iskra J., Wojna J.** (2009): *Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej*. AWF Katowice.
- 4) **Jezierski R., Rybicka A.** (1995): *Gimnastyka: teoria i metodyka*. AWF Wrocław.
- 5) **Korpak L.** (2014): *Gimnastyka korekcyjna – ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała*. RAABE, Warszawa.
- 6) **Kutzner-Kozińska M., Olszewska E., Popiel M., Trzcńska D.** (2001): *Proces korygowania wad postawy*. AWF Warszawa.
- 7) **Mazurek L.** (1980): *Gimnastyka podstawowa*. Warszawa.
- 8) **Owczarek S.** (2016): *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*. WSiP.
- 9) **Owczarek S., Bondarowicz M.** (2016): *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. Korso, Warszawa.
- 10) **Stawczyk Z.** (1998): *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
- 11) **Thompson PJL.** (2009): *Biegaj! Skacz! Rzucaj!*. IAAF.
- 12) **Thompson PJL.** (2009): *Podstawy treningu lekkoatletycznego*. IAAF.
- 13) **Tuzinek S., Biniaszewski T., Ratyńska A.** (2010): *Podstawy teorii i metodyki gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej*. Politechnika Radomska, Radom.

Literatura uzupełniająca:

- 1) **Bondarowicz M.** (2002): *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. COS, Warszawa.
- 2) **Giergielewicz B., Stolarczyk E.** (2003): *Ćwiczenia gimnastyczne i gry sportowe w klasach I–III*. Wyd. Edukacyjne Zofii Dobkowskiej.
- 3) **Jezierski R.** (1999): *Gimnastyka: ćwiczenia kondycyjne i koordynacyjne ze współćwiczącym i z przyborami*. Wyd. BK, Wrocław.
- 4) **Karásková V.** (2010): *Zabawy ruchowe: dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- 5) **Kulmatycki L., Torzyńska K.** (2013): *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*. AWF Wrocław.

- 6) **Nowotny J.** (2003): *Edukacja i reedukacja ruchowa: podręcznik dla studentów fizjoterapii i fizjoterapeutów*. Wyd. Kasper, Kraków.
- 7) **Romanowska A.** (2011): *Wychowanie do postępowania korekcyjnego. Podręcznik dla studentów oraz nauczycieli wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej*. Wyd. Korepetytor.
- 8) **Szot Z., Tomczak M., Proczek A., Paterek J.** (2010): *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, dwójkowe i piramidy: nauczanie programowane*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- 9) **Szelest Z., Sulisz S.** (1985): *Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych*. WSiT.
- 10) **Talaga J.** (1995): *A–Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń*. Ypsilon, Warszawa.
- 11) **Wilczyński J.** (2001): *Korekcja wad postawy człowieka*. Wyd. Anthropos.

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

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	60
Przygotowanie do zajęć	10
Razem = 70 godz. = 0 ECTS	