

<b>Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku</b>							
<b>SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014-2016</b>							
<b>Jednostka Organizacyjna:</b> Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych						<b>Kierunek:</b> <b>Fizjoterapia</b>	
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):</b>				II st., ogólnieakade micki		<b>Kod przedmiotu:</b> FIISNs05/ FIISNs06	
<b>Nazwa przedmiotu:</b> <i>Nowoczesne formy ruchu w rekreacji leczniczej</i>				<i>Przedmiot do wyboru</i>			
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
<i>Stacjonarne/ niestacjonarne</i>	II	3	<i>wykłady</i>		2		polski
			<i>ćwiczenia</i>	30			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b> dr Agnieszka Zabrocka,							
<b>e-mail:</b> agazabrocka@wp.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
<p>Poznanie współczesnych kierunków kształcenia ruchowego opartego na pedagogice kultury fizycznej i metodyce edukacji fizycznej.</p> <p>Przedmiot wyposaża studenta w niezbędną wiedzę dotyczącą prozdrowotnych form aktywności ruchowej. Wskazuje jej ważną rolę nie tylko w profilaktyce, lecz również w procesie usprawniania. Ruch oraz ćwiczenia fizyczne są podstawowym środkiem leczniczym, dlatego przedmiot ukierunkowany jest na nauczanie umiejętności prowadzenia zajęć metodą Pilates zarówno indywidualnych oraz zbiorowych.</p>							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							
<b>WIEDZA</b>							
W1	Zna podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii. Zna podstawowe wiadomości z zakresu aktywności fizycznej.					K_W06,	M2_W02

W2	Zna zasady techniki ćwiczeń nowoczesnych form ruchu (pilates, zdrowy kręgosłup, ovo ball, choreoterapia, ćw. z dyskiem sensomotorycznym, ćw. z rollerami i piłeczkami tenisowymi jako masaż powięzi, ćw. mięśni głębokich, treningu funkcjonalnego, dance conditioning), zasady oddychania, prawidłowe ustawienie ciała , zna zasób ćwiczeń i ich modyfikacje w ćw. nowoczesnych form ruchu, umie dobrać je w określone zestawy przydatne do realizacji zadań leczniczych, profilaktycznych, prozdrowotnych i korekcyjnych. Omawia technikę wykonania i metodykę nauczania poszczególnych ćwiczeń.	K_W15	M2_W06
W3	Zna historię i charakterystykę ćw. nowoczesnych form ruchu.	K_W15	M2_W06
W4	Określa rolę ćw. nowoczesnych form ruchu w rozwoju indywidualnym i społecznym.	K_W15	M2_W06
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>			
U1	Potrafi konstruować i wykonywać ćwiczenia nowoczesnych form ruchu i ich modyfikacje oraz wykorzystuje fachowe nazewnictwo ćwiczeń.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U2	Potrafi przeprowadzić zajęcia z nowoczesnych form ruchu.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U3	Potrafi ustabilizować kręgosłup w ćwiczeniach fizycznych.	K_U08, K_U09,	M2_U05
U4	Potrafi wzmacniać mięśnie stosując ćw. nowoczesnych form ruchu.	K_U08, K_U09,	M2_U05
<b>KOMPETENCJE</b>			
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Jest świadom własnych ograniczeń, potrafi samodzielnie wykonywać powierzone mu zadania i właściwie organizować pracę własną, potrafi brać odpowiedzialność za pracę własną, potrafi pracować w zespole.	K_K01,	M2_K01
K2	Rozumie potrzebę profilaktyki kręgosłupa przez prozdrowotną aktywność fizyczną.	K_K02,	M2_K02
<p><b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b></p> <p>W1, W3, W4 – praca teoretyczna, sprawdzian ustny</p> <p>W2 – sprawdzian praktyczny</p> <p>U1, U2, U3, U4 – sprawdzian praktyczny</p> <p>K1, K2 – sprawdzian ustny</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia</p>			

### **Metody i formy realizacji przedmiotu:**

- **demonstrowanie:** jako forma przekazywania informacji nauczania umiejętności ruchowych;
- **instruowanie:** przekazywanie informacji nauczania w sposób werbalny lub pisemny;
- **trening umiejętności:** indywidualny/ pary/ trójki/ zespoły;
- **metoda małych grup zadaniowych/ problemowych.**

### **zaliczenia na ocenę**

### **Treści kształcenia:**

#### *Ćwiczenia:*

*Zaznajomienie studenta z organizacją zajęć ruchowych – jej znaczenie dla efektywności i unikania zakłóceń w pracy.*

1. Metodyka prowadzenia ćwiczeń z nowoczesnych form ruchu (pilates, zdrowy kręgosłup, ovo ball, choreoterapia, ćw. z dyskiem sensomotorycznym, ćw. z rollerami i piłeczkami tenisowymi jako masaż powięzi, ćw. mięśni głębokich, podstawy treningu funkcjonalnego, dance conditioning) oraz ćw. oddechowych, relaksacyjnych.
2. Wdrażanie do umiejętności prowadzenia ćwiczeń w różnych środowiskach (sale sportowe, sale chorych, boiska sportowe).
3. Anatomia człowieka, mechanizm skurczu mięśnia.
4. Historia ćwiczeń z nowoczesnych form ruchu.
5. Rola instruktora ćwiczeń z nowoczesnych form ruchu.
6. Zasady techniki ćwiczeń z nowoczesnych form ruchu.
7. Struktura lekcji nowoczesnych form ruchu.
8. Stabilizacja kręgosłupa.
9. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
10. Ćwiczenia z nowoczesnych form ruchu i ich modyfikacje.

<b>Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną</b>	
<b>Literatura:</b>	
<i>Podstawowa:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bochenek A., Reicher M., 1968, Anatomia człowieka, PZWL Warszawa.</li> <li>– Fidelus K., 1997, Anatomia funkcjonalna kręgosłupa. /W:/ Bóle kręgosłupa. Red. Kiwerski J., Fiutko R. PZWL Warszawa.</li> <li>– Greene Haas J., 2011, Anatomia w tańcu, MUZA SA, Warszawa.</li> <li>– Richardson C., Hodges P. i Hides J., 2009, Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego, Elsevier Urban &amp; Partner, Wrocław.</li> <li>– Ungaro A., 2003, Metoda ćwiczeń Josepha Pilatesa, gimnastyka która leczy, Świat książki, Warszawa.</li> <li>– LeMay M., 2005, Stretching, KDC, Warszawa.</li> <li>– Włodarczyk I., B., Pilates z drobnymi przyrządami.</li> <li>– Gallagher-Mundy Ch., 2007, Ćwiczenia z piłką, Świat Książki, Warszawa.</li> </ul>	
<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b>	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.
Udział w ćwiczeniach	30 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10 godz.
Konsultacje	10 godz.
....	godz.
....	godz.
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>50 godz.</b>
<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	<b>2 ECTS</b>