

## Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów		Fizjoterapia					
Profil kształcenia		Praktyczny					
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia					
Specjalność							
Forma studiów		Studia niestacjonarne					
Semestr studiów		II					

  

Nazwa przedmiotu		Przedmiot do wyboru IV: Rekreacyjne formy aktywności ruchowej				Nauki podst. (T/N)		T
Subject Title		Subject to chose IV: Recreational forms of physical activity						
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu		
Całk.	2	Kont.	1,2	Prakt.	0,6	Zaliczenie na ocenę	IF-II-10	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu		Nazwy przedmiotów	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu.					
		Wiedza	1. Posiada wiedzę na temat podstawowych zagadnień dotyczących aktów ruchowych, form i metod stosowanych w nauczaniu czynności ruchowych.					
		Umiejętności	1. Potrafi wykorzystać zasady, metody i środki nauczania aktów ruchowych w procesie fizjoterapii.					
		Kompetencje społeczne	1. Dbą o poziom sprawności fizycznej, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi pożądanymi w zawodzie fizjoterapeuty.					
<b>Program przedmiotu</b>								

  

Forma zajęć		L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
		Całkowita	Kontaktowa		
Ćwiczenia		62	12		

  

<b>Treści kształcenia</b>				
Ćwiczenia	Sposób realizacji	Ćwiczenia praktyczne.		
Lp.	Tematyka zajęć	Liczba godzin		
1.	Podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach.	1		
2.	Teoria rekreacji ruchowej.	1		
3.	Wpływ aktywności fizycznej na pracę układów ciała człowieka.	1		
4.	Klasyfikacja rekreacyjnych form aktywności fizycznej.	1		
5.	Wybrane formy rekreacji ruchowej.	8		
L. godz. pracy własnej studenta		50	L. godz. kontaktowych w sem.	12
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Praktyczna lub ustna prezentacja wiedzy i umiejętności, obserwacja postawy i zachowania studenta		

  

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia		Wiedza	KF_W14 posiada wiedzę z zakresu wykorzystania wybranych form rekreacji ruchowej jako środka promującego zdrowy styl życia
		Umiejętności	KF_U25 potrafi wykonać i zademonstrować różne formy rekreacyjnej aktywności ruchowej jako środków wspomagających proces fizjoterapii
		Kompetencje społeczne	KF_K11 wykorzystując ćwiczenia kształtujące dba o poziom sprawności fizycznej, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi pożądanymi w zawodzie fizjoterapeuty

## Metody dydaktyczne:

Gry dydaktyczne, ćwiczenia przedmiotowe.

## Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest obecność na 85% zajęć, tj. możliwe jest opuszczenie 2 zajęć. Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez przedstawienie konspektu zajęć z wykorzystaniem różnych form rekreacyjnych aktywności ruchowych oraz pokaz praktycznych umiejętności.

## Literatura podstawowa:

- [1] Siwiński W, Tauber R. Rekreacja ruchowa : zagadnienia teoretyczno-metodologiczne. Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii. Poznań 2004
- [2] Szwarz H, Wasilewska R. Rekreacja ruchowa osób starszych. AWF Warszawa 1986
- [3] Lipowski M. Rekreacja ruchowa kobiet : motywy zachowań prozdrowotnych. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. 2005
- [4] Kubińska Z, Bergier B. Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa. Instytut Turystyki i Rekreacji. Biała Podlaska. 2005
- [5] Koszczyca T. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Wrocław 2007
- [6] Umiastowska D. Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 11 cz. 1, 2. Wydawnictwo Promocyjne "Albatros". Szczecin. 2007
- [7] Umiastowska D. Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 12. Wydawnictwo Promocyjne "Albatros". Szczecin. 2007
- [8] Umiastowska D. Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. T. 13. Wydawnictwo Promocyjne "Albatros". Szczecin. 2007

## Literatura uzupełniająca:

- [1] Schwanbeck K., 2013. Nordic walking, sport i rekreacja, Helion. Warszawa
- [2] Grodzka, Kubiak E. 2002, Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań
- [3] Rodriguez J., 2009. Pilates dla każdego. Bellona SA, Warszawa

\* niewłaściwe przekreślić

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)