

## Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Fizjoterapia
Profil kształcenia	Praktyczny
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Specjalność	
Forma studiów	Studia stacjonarne
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.					

### Program przedmiotu

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Ćwiczenia	50	30	

### Treści kształcenia

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.		26
L. godz. pracy własnej studenta		20	L. godz. kontaktowych w sem.
			30

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] Szwarc 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)