

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 12.6

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Lekkoatletyczne formy rehabilitacji ruchowej
KOD PRZEDMIOTU	IKF 12.6 PIS C1 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kształcenia wynikające z innych wymagań kierunkowych
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
SEMESTRY	2

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LABORATORYJNE/ SEMINARIUM	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
2					30

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Opanowanie przez studenta podstawowego zasobu ćwiczeń lekkoatletycznych możliwych do wykorzystania w profilaktyce i rehabilitacji chorób cywilizacyjnych.

**Cel 2** Poznanie technik wybranych konkurencji lekkoatletycznych oraz sposobem ich adaptacji dla potrzeb sportu osób niepełnosprawnych.

**Cel 3** Podniesienie osobistej sprawności fizycznej poprzez aktywny udział studentów w zajęciach dydaktycznych.

**Cel 4** Nauczenie studenta kontroli oceny efektów nauczania lekkoatletycznych czynności ruchowych.

**Cel 5** Diagnozowanie własnej sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

- a Ogólny zasób wiedzy w zakresie wiedzy i umiejętności lekkoatletycznych. Podstawowa wiedza z zakresu anatomii fizjologii człowieka.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1** Kompetencje społeczne: Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej fizjoterapeuty.
- EK2** Umiejętności: Potrafi dobrać i wykorzystać odpowiedni sprzęt do prowadzenia ćwiczeń ruchowych w tym ćwiczeń z zakresu kinezyterapii.
- EK3** Umiejętności: Potrafi przeprowadzić proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u pacjentów w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji
- EK4** Umiejętności: Potrafi poprawnie dobrać, zademonstrować oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe z pacjentami w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

### ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/LEKTORAT

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Informacja o realizacji programu, zasady bhp. Diagnoza sprawności fizycznej - omówienie.	2
C2	Lekkoatletyka terenowa zaprawa ogólnorozwojowa. Sposoby pracy nad wytrzymałością. Marszobieg terenowy. Elementy chodu sportowego.	4
C3	Lekkoatletyczne gry i zabawy wytrzymałościowe. Omówienie i przeprowadzenie Testu Coopera.	2
C4	Technika biegów krótkich. Ćwiczenia specjalne sprintera. Nauka startu wysokiego i niskiego. Zmiany sztafetowe.	4
C5	Ćwiczenia gibkościowe i koordynacyjne z pomocą płotków lekkoatletycznych. Elementy biegu przez płotki.	2
C6	Ćwiczenia z piłką lekarską w różnych pozycjach, ze współwiczającym przygotowujące do pchnięcia kulą. Nauka pchnięcia kulą z miejsca i z doskoku. Rzuty z pozycji izolowanych.	4
C7	Rzut piłeczką palantową wraz z ćwiczeniami oszczepników przydatne w usprawnieniu osób niepełnosprawnych.	2
C8	Lekkoatletyczne gry i zabawy rzutne, szybkościowe, skocznościowe. Technika naturalna skoku w dal.	2
C9	Nauka skoku w dal techniką piersiową. Konkurs skoku w dal.	2
C10	Ćwiczenia skoku wzwyż przydatnych w poprawie koordynacji ruchowej osób niepełnosprawnych. Technika naturalna oraz flop. Konkurs skoku wzwyż.	4
C11	Omówienie przepisów wybranych konkurencji lekkoatletycznych. Podstawowe informacje nt organizowania zawodów LA. Uzupełnienie zaliczeń. Wpis do indeksu.	2
	RAZEM	30



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Dyskusja

M2 Konsultacje

M3 Praca z podręcznikiem

M4 Słowne objaśnienie

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>30</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

## 9 SPOSOBY OCENY

Brak

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Aktywność na zajęciach

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a Średnia ważona ocen formułujących.

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student słabo dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej fizjoterapeuty.
NA OCENĘ 4	Student prezentuje dobry poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej fizjoterapeuty.
NA OCENĘ 5	Student prezentuje bardzo dobry poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej fizjoterapeuty.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	



NA OCENĘ 3	Student w stopniu minimalnym potrafi dobrać i wykorzystać odpowiedni sprzęt do prowadzenia ćwiczeń ruchowych w tym ćwiczeń z zakresu kinezyterapii.
NA OCENĘ 4	Student w stopniu dobrym potrafi dobrać i wykorzystać odpowiedni sprzęt do prowadzenia ćwiczeń ruchowych w tym ćwiczeń z zakresu kinezyterapii.
NA OCENĘ 5	Student w stopniu bardzo dobrym potrafi dobrać i wykorzystać odpowiedni sprzęt do prowadzenia ćwiczeń ruchowych w tym ćwiczeń z zakresu kinezyterapii.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi przeprowadzić proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrze przeprowadzić proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze przeprowadzić proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dobrać, zademonstrować oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe z pacjentami w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji.
NA OCENĘ 4	Student potrafi właściwie dobrać, zademonstrować oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe z pacjentami w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji.
NA OCENĘ 5	Student potrafi bardzo dobrze dobrać, zademonstrować oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe z pacjentami w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji.

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U06, K_U02, K_K08, K_U01	Cel1, Cel3, Cel5	C1, C11	M1, M2, M3, M4	F1, P1
EK2	K_U06	Cel2, Cel5	C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11	M1, M2, M3, M4	F1, P1
EK3	K_U02	Cel2, Cel4, Cel5	C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11	M1, M2, M3, M4	F1, P1
EK4	K_U01	Cel2, Cel5	C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11	M1, M2, M3, M4	F1, P1

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Mleczko E. — *Lekkoatletyka*, Kraków, 2007, AWF
- [2] Stawczyk Z. — *Gry i zabawy lekkoatletyczne*, Poznań, 1998, AWF
- [3] Mleczko E. — *Gry i zabawy bieżne, wytrzymałościowe*, Kraków, 1983, AWF
- [4] Replewicz J. — *Lekka atletyka dla niewidomych*, Warszawa, 1988, Zakład Wydawnictw i Nagrań Polskiego Związku Niwidomych



- [5] Szelest Z. Sulisz S. — *Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych*, Warszawa, 1985, Sport i Turystyka
- [6] Stawczyk Z. — *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*, Poznań, 1998, AWF
- [7] Orzech A. Sobiecka J. — *Sport inwalidów*, Kraków, 1990, AWF

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Szopa J, Grabowski H. — *Europejski Test Sprawności Fizycznej*, Kraków, 1990, AWF

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

#### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Tadeusz Pietrzak (kontakt: tadeusz.pietrzak@op.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------