



Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu

1. METRYCZKA

Rok akademicki	2025-2026
Wydział	Wydział Lekarsko Stomatologiczny
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Dyscyplina wiodąca	Nauki o zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Forma studiów	Studia stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie / Egzamin
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	Zakład Podstaw Fizjoterapii (WLS15) Wydział Lekarsko-Stomatologiczny WUM ul. Księcia Trojdena 2c Tel. 22 57 20 920
Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Dr hab. Anna Hadamus
Koordynator przedmiotu	Dr Andrzej Ochal andrzej.ochal@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus)	Dr Andrzej Ochal andrzej.ochal@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	Dr hab. Dariusz Boguszewski, Dr Andrzej Ochal, Mgr Emilia Wołyniec, Dr Anna Obszyńska-Litwiniec Mgr Michalina Siekiera

2. INFORMACJE PODSTAWOWE			
Rok i semestr studiów	II rok, III semestr	Liczba punktów ECTS	1.5
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)		5	0,2
ćwiczenia (C)		20	0,8
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		12	0,5

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia ćwiczeń ruchowych w zakresie kinezyterapii zespołowej, zarówno w ramach profilaktyki zdrowotnej jak też rehabilitacji ruchowej niepełnosprawnych pacjentów i o specjalnych potrzebach.
C2	Przekazanie studentom odpowiedniej wiedzy i umiejętności doboru treści, form i metod prowadzenia zajęć usprawniających po zakończeniu danego kursu.

4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)
Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:	
C.W5	zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;
C.W6.	teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;

Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

C.W11.	zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;
--------	--

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

C.U3	dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację chodu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych;
C.U4	instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych w domu, sposobu posługiwania się wyrobami medycznymi oraz wykorzystywania przedmiotów użytku codziennego w celach terapeutycznych, instruować opiekuna w zakresie sprawowania opieki nad osobą ze specjalnymi potrzebami oraz nad dzieckiem - w celu stymulowania prawidłowego rozwoju;
C.U5.	konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń;
C.U6.	dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;
C.U17	podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.

*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	(pole nieobowiązkowe) Efekty w zakresie
---------------------------------	---

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W.O.11	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 stopniu zaawansowanym;
--------	---

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U.O.8	wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania i wykonywania zabiegów z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz stosowania metod specjalnych u osób z różnymi chorobami, dysfunkcjami oraz z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności;
-------	--

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

KS.O.3	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 fizjoterapeuty;
--------	---

6. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
seminaria i ćwiczenia	1. Przedstawienie trzeciego semestru. Przydział tematów do samodzielnego prowadzenia zajęć. Sport jako element rehabilitacji osób niepełnosprawnych. 2. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na szybkość, wytrzymałość. 3. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej – próby na koordynację ruchową, siłę, gibkość, skoczność. 4. Test Coopera. 5. Programowanie aktywności fizycznej. Konspekt zajęć ruchowych. Zasady prowadzenia zajęć ruchowych dla różnych grup wiekowych. Podstawy adaptowanej aktywności fizycznej. Ćwiczenia korekcyjne. 6. Ćwiczenia ruchowe dla dzieci w wieku przedszkolnym (samodzielne prowadzenie zajęć). 7. Ćwiczenia ruchowe dla dzieci w wieku szkolnym (samodzielne prowadzenie zajęć). 8. Ćwiczenia korekcyjne i kompensacyjne – plecy wklęsłe (samodzielne prowadzenie zajęć). 9. Ćwiczenia korekcyjne i kompensacyjne – plecy okrągłe (samodzielne prowadzenie zajęć). 10. Ćwiczenia korekcyjne i kompensacyjne – wady kończyn dolnych (samodzielne prowadzenie zajęć). 11. Ćwiczenia na wózkach inwalidzkich z przyborami (samodzielne prowadzenie zajęć). 12. Gry i zabawy na wózkach inwalidzkich (samodzielne prowadzenie zajęć). 13. Ćwiczenia integracyjne – osoby pełnosprawne z osobami na wózkach inwalidzkich aktywnych (samodzielne prowadzenie zajęć). 14. Kolokwium semestralne 15. Zaliczenie semestru, poprawa testów sprawności. * kolejność tematów może ulec zmianie (w zależności od warunków lokalowych i dostępności sprzętu) Sala zajęć ruchowych w Zakładzie Rehabilitacji oraz Sala Gimnastyczna Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.	C.U5, C.U6, C.U7, C.U8

7. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Kasperska K, Smolis-Bąk E, Boguszewski D, Wołyniec E, Białoszewski D. Metodyka nauczania ruchu (usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych). Skrypt dla studentów fizjoterapii. WUM, Warszawa 2017.
2. Jezierski R, Rybicka A. Gimnastyka, teoria i metodyka. AWF, Wrocław 2002

Uzupełniająca

1. Sozański H, Sadowski J, Czerwiński J. (red.) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom I i II. AWF, Warszawa, Biała Podlaska 2015.
2. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1998.
3. Klukowski K. (red.) Medycyna aktywności fizycznej. AWF, Warszawa 2010.
4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa. Sport i Turystyka, Warszawa 1980.
5. Morgulec-Adamowicz N, Kosmol A, Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. PZWL Warszawa 2014.
6. Sozański H, Adamczyk JG. (red.) Multisport. Program aktywności sportowej dla dzieci klas 4-6. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2013.
7. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 2003.

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
C.U7, C.U8 C.W6, C.W11, C.W17 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach. 2. Zaliczenia etapowe – pisemne kolokwia po każdym bloku tematycznym. 3. Opracowanie konspektów zajęć ruchowych na wybrany temat. 4. Samodzielne prowadzenie zestawu ćwiczeń. 5. Zaliczenie testów sprawności	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i wykładach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń – min. 60% punktów - ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi 3. Zaliczone konspekty zajęć – na ocenę 4. Zaliczone prowadzenie ćwiczeń – na ocenę 5. Zaliczone testy – na ocenę
C.U7, C.U8 C.W6, C.W11, C.W17 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6 C.W6, C.W11, C.U5, C.U6	1. Czynne uczestnictwo w ćwiczeniach. 2. Zaliczenia etapowe – pisemne kolokwia po każdym bloku tematycznym. 3. Opracowanie konspektów zajęć ruchowych na wybrany temat. 4. Samodzielne prowadzenie zestawu ćwiczeń. 5. Zaliczenie testów sprawności	1. Uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach i wykładach 2. Uzyskanie oceny pozytywnej z zaliczeń – min. 60% punktów - ocena 3 (dst) – 60-68% prawidłowych odpowiedzi - ocena 3,5 (ddb) 69-75% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,0 (db) – 76-82% prawidłowych odpowiedzi - ocena 4,5 (pdb) 83-90% prawidłowych odpowiedzi - ocena 5,0 (bdb) powyżej 91% prawidłowych odpowiedzi 3. Zaliczone konspekty zajęć – na ocenę 4. Zaliczone prowadzenie ćwiczeń – na ocenę 5. Zaliczone testy – na ocenę

9. INFORMACJE DODATKOWE

Na zajęciach obowiązuje strój sportowy oraz zmienione obuwie sportowe. Zajęcia można odrabiać z innymi grupami oraz pod koniec semestru. Miejsce prowadzenia zajęć: sala gimnastyczna Zakładu Rehabilitacji.

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów
Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich