

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Aktywność fizyczna jako forma rewalidacji osób niepełnosprawnych	
114/P/1/ST/B ₂ 6a			Fitness as a Form of Revalidation of Disabled People	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Dawid Mucha		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.mucha@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Opanowanie wiedzy i umiejętności praktycznego doboru różnych form aktywności ruchowej, prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami niepełnosprawnymi, programowania aktywności fizycznej, jako formy rewalidacji osób niepełnosprawnych.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Aktywność ruchowa adaptacyjna jako istotny czynnik rehabilitacji niepełnosprawnych. 2. Umiejętności ruchowe, ich miejsce i rola w aktywności fizycznej człowieka zdrowego i niepełnosprawnego. 3. Sport osób niepełnosprawnych. 4. Formy, metody i środki aktywności ruchowej i adaptacyjnej. 5. Zajęcia w wodzie. 6. Gimnastyka funkcjonalna. 7. Aktywność ruchowa jako czynnik zapobiegający powstawaniu lub rozwojowi chorób cywilizacyjnych. 8. Programowanie aktywności ruchowej adaptacyjnej w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności ruchowej osób w poszczególnych grupach wiekowych. 9. Charakterystyka wybranych form rekreacji fizycznej i turystyki osób starszych. 10. Definicja, klasyfikacje i skutki otyłości. Zasady programowania aktywności ruchowej w dążeniu do redukcji nadmiernej masy ciała. 11. Trening mobilności i propriocepcji. 12. FMS – funkcjonal movement system jako przydatne narzędzie diagnostyczne do oceny możliwości funkcjonalnych pacjenta. 13. Formy muzyczno-taneczne jako dodatkowy element terapii. 14. Poznanie podstawowych zasad ćwiczeń „Zdrowy kręgosłup”. 15. Programowanie aktywności ruchowej adaptacyjnej osobom z różnymi dysfunkcjami.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody: ➤ metody podające: pogadanka, objaśnienie; ➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe; metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco: · 93–100% – bardzo dobry (5,0), · 85–92% – plus dobry (4,5), · 77–84% – dobry (4,0), · 69–76% – plus dostateczny (3,5), · 60–68% – dostateczny (3,0), · poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Ponadto, uzyskanie pozytywnej oceny z realizacji przydzielonego referatu i prowadzenia zajęć (obejmującego przegląd piśmiennictwa, analizę przypadków, moderowanie dyskusji, przedstawienie rekomendacji praktycznych).

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące anatomicznych, fizjologicznych, biomechanicznych i biochemicznych uwarunkowań funkcjonowania organizmu osoby niepełnosprawnej oraz zależności między nimi w procesach adaptacji do wysiłku fizycznego i kształtowania zdrowia, a także ich praktyczne zastosowanie w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora.	K_WG01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu metody oceny stanu zdrowia oraz zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej u osób niepełnosprawnych w kształtowaniu, ochronie i promocji zdrowia człowieka, a także praktyczne zastosowanie tej wiedzy w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego.	K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
W3	Zna i rozumie podstawowe zasady prowadzenia oraz organizacji zajęć dla osób niepełnosprawnych w obszarze kultury fizycznej.	K_WK07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
U1	Potrafi posługiwać się sprzętem i aparaturą stosowanymi do oceny rozwoju fizycznego, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych.	K_UW01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U2	Potrafi tworzyć spójne wypowiedzi ustne i pisemne w języku obcym na poziomie B2, z wykorzystaniem terminologii właściwej dla nauk o kulturze fizycznej, a także brać udział w debacie oraz przedstawiać, oceniać i dyskutować różne opinie i stanowiska.	K_UK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U3	Potrafi organizować i prowadzić zajęcia z aktywności fizycznej oraz dobrać metody, formy i środki dydaktyczne odpowiednie do wieku, możliwości i potrzeb edukacyjnych uczestników oraz warunków realizacji zajęć.	K_UO09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych związanych z wykonywaniem zadań zawodowych w obszarze kultury fizycznej oraz do uwzględniania skutków podejmowanych działań, także w perspektywie długofalowej.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K2	Jest gotów do realizowania zadań zawodowych w sposób bezpieczny dla uczestników i otoczenia, oceny ryzyka oraz podejmowania odpowiedzialnych działań adekwatnych do poziomu zagrożenia.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: 1. Morgulec- Adamowicz N., Kosmol A., Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Warszawa 2014, Wyd. 1. 2. Suchanowski A., Okulczyk K. Aktywność Ruchowa Adaptacyjna. Skrypt dla studentów studiów magisterskich kierunku fizjoterapia. Gdańska 2012. 3. Morgulec- Adamowicz N., Kosmol A. (2008) Wprowadzenie do adaptowanej aktywności fizycznej (APA) [w:] A. Kosmol (red.) Teoria i praktyka osób niepełnosprawnych. Warszawa: Wyd. AWF. 4. Migasiewicz J., Bolach E.: Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych. AWF Wrocław 2004.

Literatura uzupełniająca:

1. Bahrynowska-Fic J. Właściwości i metodyka ćwiczeń fizycznych oraz sport inwalidzki. PZWL Warszawa 1999.
2. Biniakiewicz B. (2009): Pedagogiczne modele aktywności ruchowej [w:] S. Kowalik (red.), Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Kowalik S. (2009a) wykorzystanie ruchu w rehabilitacji osób niepełnosprawnych; historia, idei i jej praktycznych zastosowań [w:] S. Kowalik (red.) Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
4. Nowotny J. (2003): Edukacja i redukcja ruchowa. Kraków: Wyd. „Kasper”
5. Patkiewicz J. (2004a) Ekstremalne formy turystyki osób niepełnosprawnych [w:] J. Migasiewicz, E. Bolach (red.) Aktywność ruchowa osób niepełnosprawnych. Wrocław: AWF.
6. Sherrill C. (1998): Adapted physical activity, recreation and sport. New York: McGraw-Hill.

Pomoce naukowe: różnorodne środki dydaktyczne (np. piłki nożne, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych.