

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2021

Jednostka Organizacyjna	Wydział Rehabilitacji i Kinezylogii				Kierunek	Terapia zajęciowa		
Rodzaj studiów	I stopień							
Profil	Praktyczny							
Nazwa modułu: Sport i Rekreacja	Nazwa zajęć (przedmiotu): Wszechstronny Trening Motoryczny							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	II	IV	wykłady	-	-	-	Przedmiot do wyboru	Polski
		ćwiczenia	16	10	1			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): mgr Karol Ciemiński								
E-mail: karol.cieminski@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
Wiedza z zakresu anatomii, fizjologii, biochemii, biomechaniki, kinezylogii oraz kinezygerontoprofilaktyki.								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Nabycie przez studentów umiejętności i kompetencji z zakresu motoryczności człowieka, postrzegania aktów ruchowych w różnym ujęciu procesu treningowego. Zapoznanie się z aspektami rozwojowymi człowieka oraz metodami, formami, środkami wykorzystywanymi w treningu sportowym i zdrowotnym, oraz wskazania braków treningowych powstałych w wyniku prowadzenia nieodpowiednio zaplanowanego treningu. Zaprezentowanie i zapoznanie studentów z szerokim wachlarzem ćwiczeń uzupełniających oraz ich wykorzystaniem w poszczególnych rodzajach treningu.								

Opis efektów kształcenia dla zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:		Odniesienie do kierunkowego efektu kształcenia
WIEDZA		
W1	Mechanizmy działania i skutki uboczne zabiegów fizycznych i aktywności ruchowej związanych z wykonywaniem zawodu terapeuty zajęciowego.	K_W12
W2	Metodyczne podstawy organizacji i realizacji procesu w terapii zajęciowej, szczególnie w odniesieniu do rodzajów tej terapii i jej związków ze zdrowiem i chorobą.	K_W13
UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Wskazać prawidłową i nieprawidłową budowę i postawę ciała oraz jej prawidłową kontrolę. Posiada umiejętności oceny wzorców ruchowych i nawyków ruchowych	K_U07
U2	Przeprowadzić podstawową analizę biomechaniczną z zakresu prostych i złożonych ruchów człowieka w warunkach prawidłowych i w różnych zaburzeniach układu ruchu oraz zmian zachodzących pod wpływem obciążeń egzo- i endogennych.	K_U08
U3	Planować, projektować, organizować i realizować proces terapii zajęciowej związany z profilaktyką, uprawianiem i leczeniem osób z różnego typu dysfunkcjami, zaburzeniami narządu ruchu, obniżeniem sprawności i wydolności fizycznej wieku rozwojowego i dorosłego.	K_U20
KOMPETENCJE		
K1	Formułowania opinii o stanie chorego oraz zalecania mu odpowiedniego postępowania profilaktycznego i terapeutycznego w celu poprawy jego stanu.	K_K13
K2	Określania priorytetów służących realizacji określonych przez siebie lub innych zadań wynikających z przebiegu procesu terapeutycznego.	K_K18
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
<i>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczenie na ocenę na podstawie przygotowanego konspektu zajęć i zaprezentowanie ćwiczeń dla wybranego rodzaju treningu. Praca zespołowa. 2. Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia. 		
Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):		Ćwiczenia: Zajęcia o charakterze praktycznym. Informacje instruktażowe w toku zajęć.
Treści kształcenia:		

Ćwiczenia:

1. Zapoznanie z treściami sylabusu. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z tematyką zajęć. Omówienie formy zaliczenia. (1h)
2. Ćwiczenia rozciągające. (1h)
3. Ćwiczenia stabilizacyjne. (1h)
4. Ćwiczenia wytrzymałościowe w formie obwodu stacyjnego. (1h)
5. Ćwiczenia wzmacniające dla kończyny dolnej (wzorzec ciągnięcia). (1h)
6. Ćwiczenia wzmacniające dla kończyny dolnej (wzorzec wypychania). (1h)
7. Ćwiczenia plyometryczne. (1h)
8. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłek lekarskich. (1h)
9. Ćwiczenia zwinnościowo-szybkościowe. (1h)
10. Wprowadzenie wszechstronnego treningu zdrowotnego dla dzieci jako prewencję chorób cywilizacyjnych oraz kontuzji. (1h)
11. Wprowadzenie wszechstronnego treningu zdrowotnego dla osób starszych. (1h)
12. Zaliczenie przedmiotu na podstawie przygotowanego konspektu i prowadzenia zajęć przez studentów (5h)

Forma zaliczenia:

Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

Literatura:*Podstawowa:*

1. Brandon Leigh (2010) „Anatomia w treningu szybkości”, Warszawa, wyd. Muza
2. Górna Joanna (2005) „Joga: ruch-oddech-relaks”, Katowice, wyd. Kos
3. Naglak Zbigniew (1979) „Trening sportowy: teoria i praktyka”, Warszawa, wyd. PWN
4. Osiński Wiesław (1993) „Motoryczność człowieka- jej struktura, zmienność i uwarunkowania”, Poznań, wyd. AWF Poznań

*Uzupełniająca:***Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność:	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	- godz.	- godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	- godz.	- godz.
Udział w ćwiczeniach	16 godz.	10 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	5 godz.	8 godz.
Konsultacje	4 godz.	7 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	25 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	1 ECTS

*Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru