

Spis treści

1. Rola i przygotowanie fizjoterapeuty. Teoretyczne i praktyczne zagadnienia przedmiotu „Metodyka i systematyka ćwiczeń fizycznych”	13
2. Bezpieczeństwo i higiena ćwiczących w czasie prowadzenia ćwiczeń fizycznych	15
3. Leczenie ruchem jako element kultury fizycznej	21
Znaczenie kultury fizycznej	21
Wychowanie fizyczne	23
Sport, rekreacja i turystyka	24
Geneza wychowania fizycznego	27
Rozwój rehabilitacji w Polsce	30
4. Wybrane zagadnienia dotyczące budowy i czynności narządu ruchu	33
5. Wybrane zagadnienia dotyczące motoryczności człowieka	40
Współczesne poglądy na motoryczność ludzką w świetle antropomotoryki	40
Siła jako zdolność motoryczna	42
Metody treningu siły	44
Wytrzymałość jako zdolność motoryczna	46
Szybkość jako zdolność motoryczna	47
Zwinność i gibkość jako zdolności motoryczne	48
Badanie zdolności motorycznych – testy sprawności i próby czynnościowe	49
Przykłady gier ruchowych rozwijających zdolności motoryczne	59
Gry ruchowe rozwijające szybkość	59
Gry ruchowe rozwijające siłę skurczu mięśni	60
Gry ruchowe rozwijające wytrzymałość	60
Gry ruchowe rozwijające skoczność	61
Gry ruchowe rozwijające zwinność	61
Gry ruchowe rozwijające gibkość	62
6. Gimnastyka	63
Rodzaje gimnastyki	63
7. Zasób ćwiczeń gimnastyki podstawowej. Terminologia, systematyka i rodzaje ćwiczeń fizycznych. Gimnastyka lecznicza	70

Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące	75
Ćwiczenia porządkowe dla małych dzieci	80
Ćwiczenia kształtujące	83
Pozycje wyjściowe i ich rodzaje	84
Omówienie ćwiczeń kształtujących	92
Ćwiczenia kształtujące dla małych dzieci	112
Ćwiczenia oddechowe dla dzieci	118
Ćwiczenia rozluźniające dla dzieci	119
Ćwiczenia korektywne dla dzieci	119
Ćwiczenia stosowane (użytkowo-sportowe)	127
Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	148
Ćwiczenia stosowane dla małych dzieci	155
Ćwiczenia uzupełniające	158
Gry i zabawy ruchowe	158
Integracyjny ogródek jordanowski	160
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	189
Elementy sportu	192
Ćwiczenia utylitarne – elementy samoobrony	192
Ćwiczenia uzupełniające dla małych dzieci	194
Określenia ćwiczeń	195
8. Metodyka lekcji wychowania fizycznego	199
Zasady dydaktyczno-wychowawcze w zajęciach wychowania fizycznego oraz w rehabilitacji ruchowej	199
Omówienie metod nauczania	208
Metody odtwórcze	208
Metody usamodzielniające	210
Metody twórcze	212
Formy organizacyjne w procesie nauczania ćwiczeń fizycznych	214
Metodyka lekcji wychowania fizycznego jako organizacyjno-metodyczna forma lekcji ruchu leczniczego	216
Nauczanie jako proces dydaktyczny w wychowaniu fizycznym oraz w rehabilitacji ruchowej	225
Wzory osnów i konspektów lekcyjnych	229
Metodyka zajęć z różnymi grupami ćwiczących	245
Ćwiczenia fizyczne dla osób w podeszłym wieku	251
9. Ćwiczenia ogólnie usprawniające w kinezyterapii	260
Ćwiczenia ogólnokondycyjne	261
Cel ćwiczeń ogólnokondycyjnych	262
Przebieg lekcji	265
Gimnastyka poranna	285
10. Poruszanie się na wózku inwalidzkim i o kulach	300
Zasady użytkowania wózka inwalidzkiego i poruszania się na wózku w różnych warunkach	300
Metodyka nauki jazdy na wózkach oparta na sposobach nauczania stosowanych przez Grupę Aktywnej Rehabilitacji	303
Używanie wózka w sali gimnastycznej	306
Chodzenie o kulach	309
11. Gimnastyka korekcyjna	315

Zasób ćwiczeń i uwagi do ćwiczeń zbiorowych w czasie lekcji gimnastyki wyrównawczej przy złej postawie	315
Ogólne zasady postępowania przy korekcji wad postawy	315
Wybrane pozycje wyjściowe i końcowe w gimnastyce korekcyjnej	318
Wybrane sposoby przemieszczania się w czasie ćwiczeń korekcyjnych	324
Badanie postawy	329
Zasób ćwiczeń korektywnych stosowanych przy skrzywieniach kręgosłupa	331
Zasób ćwiczeń korektywnych stosowanych przy stopach płasko-koślawych (na lekcję wychowania fizycznego)	342
Zasób ćwiczeń korektywnych stosowanych przy plecach płaskich (na lekcję wychowania fizycznego)	342
Zasób ćwiczeń korektywnych stosowanych przy plecach okrągłych (na lekcję wychowania fizycznego)	344
Ćwiczenia oddechowe stosowane przy wadach postawy (na lekcję wychowania fizycznego)	346
Ćwiczenia rozluźniające	348
12. Ćwiczenia zespołowe specjalne	356
Ćwiczenia w wodzie	356
Zasady bezpieczeństwa w czasie prowadzenia zajęć na wodach otwartych	370
Regulamin basenu (krytego)	371
13. Sport inwalidzki	378
Geneza sportu inwalidzkiego	378
Podział inwalidów na grupy	380
Inwalidzi niewidzący i słabo słyszący	381
Inwalidzi głusi i słabo słyszący	382
Inwalidzi upośledzeni umysłowo i chorzy psychicznie	383
Klasy sportowe w sporcie niepełnosprawnych	384
Aktualny podział poszczególnych schorzeń na grupy i klasy	384
Jak organizować obozy dla osób niepełnosprawnych	388
Narciarstwo	394
ABC narciarstwa	399
Narciarstwo dla inwalidów	410
Snowboard – jazda na jednej desce na śniegu	420
Inne dyscypliny sportu inwalidzkiego	422
Grupa Aktywnej Rehabilitacji	442
Program turnusu Grupy Aktywnej Rehabilitacji	445
14. Zasób ćwiczeń fizycznych	448
Ćwiczenia z przyborami – gry i zabawy	448
Ćwiczenia różne	449
15. Pytania pomocnicze i propozycje testów	461
Zakończenie do wydania II	471
Zakończenie do wydania I	472
Piśmiennictwo	473
Skorowidz	477