

# PROGRAM STUDIÓW

Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE  
Studia pierwszego stopnia

obowiązujący  
od roku akademickiego 2023/2024:

**Instrukcja doskonalenia programu studiów  
nowy cykl kształcenia – profil praktyczny**

- Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574);

- Rozporządzenie MNiSW z dnia 11 października 2022r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych (Dz.U.z 2022, poz.2202);
- Rozporządzenie MNiSW z dnia 28 września 2018r. w sprawie studiów (Dz.U. z 2021 r., poz. 661),
- Rozporządzenie MNiSW z 14 listopada 2018r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji (Dz.U. z 2018, poz. 2218);
- Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (Dz.U. z 2021, poz. 890);
- Rozporządzenie MNiSW z dnia 26 lipca 2019 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentystry, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego (Dz.U. z 2021 poz. 755);
- Decyzja Rektora ANS w Lesznie w sprawie ustalenia harmonogramu realizacji zadań związanych z działalnością dydaktyczną.

## **Program studiów**

Wzór stanowi załącznik do Zarządzenia Rektora Akademii Nauk Stosowanych im. J.A. Komeńskiego w Lesznie w sprawie wprowadzenia wzorów programów studiów w Akademii Nauk Stosowanych im. J.A. Komeńskiego w Lesznie.

Objaśnienia do poszczególnych elementów wniosku:

### **1. Język wykładowy – język, w którym ma być prowadzony kierunek studiów**

Przyjmujemy, że w podanym języku prowadzony jest **cały kierunek studiów**, tj. prowadzone są w nim wszystkie zajęcia przewidziane programem studiów oraz przygotowywane są wszystkie prace zaliczeniowe i praca dyplomowa. Wpisanie języka innego niż polski będzie oznaczało, że kierunek studiów ma być zatwierdzony jako kierunek w języku obcym.

**2. Poziom studiów:** studia pierwszego stopnia (1), studia drugiego stopnia (2) lub jednolite studia magisterskie (5).

### **3. Poziom PRK:**

- 6 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji – studia pierwszego stopnia;
- 7 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji – studia drugiego stopnia i jednolite studia magisterskie.

### **4. Profil studiów:**

Profil praktyczny – obejmuje zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne w wymiarze większym niż 50% łącznej liczby punktów ECTS (min.55%,)

### **5. Liczba semestrów:**

Studia stacjonarne pierwszego stopnia trwają co najmniej 6 semestrów, a jeżeli program studiów obejmuje efekty uczenia się umożliwiające uzyskanie kompetencji inżynierskich – co najmniej 7 semestrów. Studia stacjonarne drugiego stopnia trwają od 3 do 5 semestrów. Stacjonarne jednolite studia magisterskie trwają od 9 do 12 semestrów. Studia niestacjonarne mogą trwać dłużej niż odpowiednie studia stacjonarne.

## **6. Forma studiów:**

- a) studia stacjonarne – co najmniej połowa punktów ECTS objęta programem studiów jest uzyskiwana w ramach zajęć z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów (min.55%)
- b) studia niestacjonarne – mniej niż połowa punktów ECTS objętych programem studiów może być uzyskiwana z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących.

Uwaga! Dla każdej z form należy przygotować odrębny program studiów.

## **7. Przyporządkowanie kierunku studiów do dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, w których prowadzony jest kierunek studiów.**

Wskazówki dotyczące wyliczenia procentowego udziału dyscyplin w przypadku kierunków studiów przyporządkowanych do dwóch lub więcej dyscyplin naukowych:

1. Efekty uczenia zdefiniowane dla danego kierunku studiów uwzględniają:
  - a) efekty kierunkowe, które są związane z konkretną dyscypliną (dyscyplinami) naukową, tj. takie, które można przyporządkować do dyscypliny (dyscyplin)
  - b) efekty, które nie są związane z konkretną dyscypliną naukową dotyczące przedmiotów ogólnouczeniowych.
2. Efektów niezwiązanych z konkretną dyscypliną nie bierzemy pod uwagę przy wyliczaniu procentowego udziału dyscyplin.
  - a) 100% stanowią tylko efekty kierunkowe związane z dyscyplinami naukowymi.
  - b) Każdy efekt spośród tzw. efektów kierunkowych powinien odnosić się do jednej dyscypliny.
  - c) Przy określeniu procentowego udziału dyscyplin dla danego programu studiów należy pamiętać, że jedna z dyscyplin musi być wiodąca. Dyscyplina jest wiodąca wtedy, kiedy ponad połowa efektów uczenia się z tzw. efektów kierunkowych odnosi się do tej dyscypliny.
  - d) Udział dyscyplin należy podać w pełnych procentach (tylko liczby całkowite).
  - e) Suma udziałów dyscyplin musi być równa 100%.

**8. Tytuł zawodowy nadawany absolwentom:** licencjat, licencjat pielęgniarstwa, inżynier, magister.

## **9. Załączniki:**

- a) wzór programu studiów,
- b) wzór karty opisu przedmiotu,
- c) wzór tabel i matrycy efektów uczenia się,
- d) wzór planu studiów.

**WYMAGANIA REDAKCYJNE W ZAKRESIE PRZYGOTOWANIA  
DOKUMENTACJI KIERUNKÓW STUDIÓW, W TYM WERSJI ELEKTRONICZNYCH**

Dokumentację kierunków studiów, w tym wersje elektroniczne należy przygotować na wzorach załączników stanowiących dalszą część tego pliku według zastosowanych w nich formatowań.

W częściach głównych załączników, tj. dla opisu w plikach i informacji w tabelach należy zachować formatowanie według następujących zasad:

1. dla czcionki:

- czcionka: „Times New Roman”;
- styl czcionki: „normalny”;
- rozmiar czcionki: „11”;

2. dla akapitu:

a) w zakresie wcięć i odstępów:

- ogólne - wyrównanie – „Do lewej”,
- wcięcia - „Z lewej” i „Z prawej” – „0 cm”, „Specjalne” – „(brak)”,
- odstępy – „Przed” i „Po” – „0 pkt”,
- interlinia – „Pojedyncze”,
- „nie dodawaj odstępu między akapitem o takim samym stylu”,

b) w zakresie podziału wiersza i strony:

- „nie dziel wyrazów”.

# PROGRAM STUDIÓW

Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE  
Studia pierwszego stopnia

obowiązujący  
w roku akademickim 2023/2024:2024/25,  
2025/26

## WYKAZ DOKUMENTÓW I INFORMACJI STANOWIĄCYCH DOKUMENTACJĘ PROGRAMU STUDIÓW

Lp.	Nr załącznika	Nazwa dokumentu lub informacji	Uwagi
1.	Załącznik nr 1	Ogólna charakterystyka kierunku studiów	
2.	Załącznik nr 2	Koncepcja kształcenia szczegółowe informacje	

		o kierunku	
3.	Załącznik nr 3	Plan studiów	
4.	Załącznik nr 4	Matryca efektów uczenia się: kierunek - przedmiot	
5.	Załącznik nr 5	Karta opisu przedmiotu	
6.	Załącznik nr 6	Tabela pokrycia kierunkowych efektów uczenia się w odniesieniu do efektów uczenia się charakterystyk drugiego stopnia (6-7)	
7.	Załącznik nr 7	Tabela kierunkowych efektów uczenia się dla zajęć z dyscyplin nauk humanistycznych lub społecznych (dotyczy programów studiów realizowanych poza tymi dyscyplinami)	
8.	Załącznik nr 8	Tabela pokrycia efektów uczenia się prowadzących do uzyskania kompetencji inżynierskich przez kierunkowe efekty uczenia się	
		Tabela pokrycia efektów uczenia się przygotowujących do wykonywania zawodu nauczyciela przez kierunkowe efekty uczenia się	
		Tabela pokrycia efektów uczenia się przygotowujących do wykonywania zawodu fizjoterapeuty przez kierunkowe efekty uczenia się	
		Tabela pokrycia efektów uczenia się przygotowujących do wykonywania zawodu pielęgniarki/pielęgniarsza przez kierunkowe efekty uczenia się	
9.	Załącznik nr 9	Informacja o dokonanych zmianach w programie studiów	

Uwaga! Załącznik nr 8 zgodnie z prowadzonym kierunkiem.

Załącznik nr 1

### OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA KIERUNKU STUDIÓW

Nazwa kierunku studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE
Profil studiów:	PRAKTYCZNY
Poziom studiów:	I STOPNIA- 6 poziom PRK
Forma studiów:	STACJONARNE
Liczba semestrów:	6
Tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta ( <i>licencjat / inżynier /magister / magister inżynier lub tytuł zawodowy równorzędny tym tytułom zgodnie z §29-31</i> )	LICENCJAT

<i>rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 27 września 2018 r. w sprawie studiów (Dz. U. poz. 1861, z późn. zm.)</i>	
Przewidywana liczba studentów w cyklu kształcenia	- studia stacjonarne 40 - studia niestacjonarne ....
Dziedzina i dyscypliny naukowe do których odnoszą się efekty uczenia się:	Dziedzina nauki: nauk medycznych i nauk o zdrowiu: Dyscypliny naukowe: nauki o kulturze fizycznej  Dziedzina nauk: nauki społecznych: Dyscypliny naukowe: pedagogika, psychologia, nauki prawne,
Dyscyplina wiodąca (ponad połowa efektów uczenia się i punktów ECTS i 55% efektów uczenia się i punktów ECTS w przypadku nowych kierunków tworzonych od 2023 roku )	22 nauki społeczne/ humanistyczne
Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów	182
Liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia (min. 55% )	116
Liczba punktów ECTS w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych (nie mniej niż 5 ECTS)	24
Wymiar oraz sposób realizacji praktyk (praktyki traktujemy tak samo jak przedmiot)	Liczba godzin: 600 Czas trwania: 4 semestry (2,3,5,6 semestr) Punkty ECTS: 20

**Objaśnienie:**

\* Należy wpisać dziedzinę nauki a następnie wymienić dyscypliny realizowane na danym kierunku studiów w zakresie wymienionej dziedziny wraz ze wskazaniem procentowego udziału dyscyplin w kierunku studiów liczony według punktów ECTS i zaokrąglony do jedności.

<b>Zajęcia lub grupy zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</b>			
Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Kwalifikowana pierwsza pomoc	ćw	30	2
Emisja głosu	w/ćw	30	1
Technologia informacyjna	w/lab	30	1
Organizacja i prawo w oświacie	ćw	30	2
Seminrium dyplomowe	ćw	45	3
Anatomia	w/ćw	75	3
Fizjologia	w/ćw	60	2
Antropologia / Biologiczny rozwój	w/ćw	60	2
Biochemia	w/ćw	30	1
Teoria wychowania fizycznego	w/ćw	45	1
Biologia	w/ćw	30	1

Biomechanika	w/ćw	30	1
Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne	ćw	15	1
Antropomotoryka (w języku	w/ćw	60	2
Gimnastyka	ćw	60	4
Piłka ręczna	ćw	30	2
Piłka siatkowa	ćw	30	2
Piłka nożna	ćw	30	2
Koszykówka	ćw	30	2
Lekka atletyka	ćw	60	4
Pływanie	ćw	60	4
Rytmika i taniec / Taniec ludowy	ćw	30	2
Zabawy i gry ruchowe	ćw	30	2
Pedagogika ogólna	w/ćw	90	5
Psychologia	w/ćw	90	4
Dydaktyka wychowania fizycznego	w/ćw	90	4
Blok przedmiotw do wyboru 1	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 1	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 2	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 2	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 3	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 3	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 5	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 5	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 6	ćw	30	2
Blok przedmiotw do wyboru 6	ćw	30	2
Obóz letni	ćw	72	3
Oóz zimowy	ćw	72	3
Fakultet języka obcego	ćw	60	0
Praktyki	ćw	600	20
Organizacja i planowanie projektu	w/ćw	75	4
Prawo w sporcie	ćw	30	2
Organizacja sportu szkolnego	w/ćw	45	2
Public relations imprez non profit	ćw	15	1
Specjalizacja instruktorska- FITNESS	w/ćw	45	2
Specjalizacja instruktorska- NORDIC	w/ćw	45	2
Podstawy trening zdrowotnego	w/ćw	30	1
Dietetyka w wellness & SPA	w/ćw	1	
Metodyka rekreacyjnego treningu	w/ćw	45	2
Wybrane formy treningu zdrowotnego	w/ćw	45	1
Trening funkcjonalny	ćw	30	2
Trening cardio	ćw	30	2
Organizacja i planowanie imprez	w/ćw	45	2
Zarządzanie usługami prozdrowotnymi	w/ćw	45	1
	<b>Razem:</b>	2859	140

<b>Zajęcia lub grupy zajęć do wyboru</b>			
Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba	Liczba
Organizacja i planowanie projektu	w/ćw	75	5

Komunikacja w zarządzaniu projektami	w/ćw	45	2
Lider zespołu projektowego	ćw	15	1
Prawo w sporcie	ćw	30	2
Zarządzanie zespołem w projekcie	w/ćw	45	2
Organizacja sportu szkolnego	w/ćw	45	3
Public relations imprez non profit	ćw	15	1
Specjalizacja instruktorska- FITNESS	w/ćw	45	3
Specjalizacja instruktorska- NORDIC WALKING	w/ćw	45	3
Usługi wellness & SPA	w/ćw	30	2
Balnologia i klimatologia	w/ćw	30	2
Podstawy trening zdrowotnego	w/ćw	30	2
Dietetyka w wellness & SPA	w/ćw	30	2
Metodyka rekreacyjnego treningu zdrowotnego	w/ćw	45	3
Wybrane formy treningu zdrowotnego	w/ćw	45	2
Trening funkcjonalny	ćw	30	2
Trening cardio	ćw	30	2
Organizacja i planowanie imprez rekreacyjnych	w/ćw	45	3
Zarządzanie usługami prozdrowotnymi	w/ćw	45	2
Natura czy kultura- czyli co nas stwarza	w	30	2
Aktywność ruchowa adaptacyjna	w	30	2
Gerokinezyjologia	w	30	2
Podstawy prawne i organizacyjne opieki nad osobą starszą lub	w	30	2
Człowiek a środowisko	w	30	2
AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	w	30	2
Wspomaganie osób z niepełnosprawnością	w	30	2
Serce sportowca	w	30	2
Aktywizacja społeczna osób starszych	w	30	2
Wybrane zagadnienia z higieny człowieka	w	30	2
Doping farmakologiczny	w	30	2
Sport w drugiej połowie życia	w	30	2
Biologia procesu starzenia się	w	30	2
Różne formy tańca	ćw	30	2
Pływanie osób z niepełnosprawnościami	ćw	30	2
Szermierka	ćw	30	2
Samoobrona z elementami sztuk walki	ćw	30	2
Aqua aerobic	ćw	30	2
Taniec towarzyski i regionalny	ćw	30	2
Wzmacniające formy fitnessu	ćw	30	2
Joga	ćw	30	2
Personalizacja treningu pod kątem różnych dyscyplin sportowych	ćw	30	2
Tenis stołowy	ćw	30	2
Sporty różne i gry drużynowe	ćw	30	2
Akrobatyka sportowa	ćw	30	2
Pływanie rekreacyjne	ćw	30	2
Badminton	ćw	30	2
Zabawy i gry terenowe	ćw	30	2
Tenis stołowy dźwiękowy	ćw	30	2
Tenis ziemny	ćw	30	2
Gimnastyka senioralna	ćw	30	2
Podstawy treningu personalnego	ćw	30	2
Metody wspomaganie regeneracji	ćw	30	2
Trening biegowy	ćw	30	2
Całozyciowa aktywność fizyczna	ćw	30	2

Boccia	ćw	30	2
Sport w drugiej połowie życia	ćw	30	2
Aktywna rehabilitacja	ćw	30	2
Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym	ćw	30	2
Podstawy acryogi	ćw	30	2
Zabawowe formy gimnastyki	ćw	30	2
AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	ćw	30	2
Tenis ziemny	ćw	30	2
Uprawianie sportu a nauka języka: motywacja - metoda - efekt	w	30	2
		2010	130

Pieczętka Instytutu

Załącznik nr 2

### KONCEPCJA KSZTAŁCENIA SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE O KIERUNKU STUDIÓW

1.	Opis kompetencji oczekiwanych od kandydata ubiegającego się o przyjęcie na studia	<p>Zasady rekrutacji na studia w roku akademickim 2023/24 reguluje Uchwała Senatu Akademii Nauk Stosowanych im. J.A. Komeńskiego w Lesznie z dnia 2 czerwca 2022. Podstawą przy ubieganiu się o przyjęcie kandydata na studia pierwszego stopnia i jednolite studia magisterskie jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• posiadanie świadectwa dojrzałości,</li> <li>• załączenie kompletu dokumentów w wyznaczonych terminach,</li> </ul>
----	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>spełnienie wymogów postępowania kwalifikacyjnego obowiązujących na danych kierunkach kształcenia.</li> </ul> <p>O przyjęciu na I rok studiów stacjonarnych i niestacjonarnych decyduje miejsce kandydata na liście rankingowej sporządzonej na podstawie kolejności składanych dokumentów. Dokumenty są przyjmowane do wyczerpania limitu miejsc. Na kierunku wychowanie fizyczne nie określono żadnych dodatkowych kryteriów rekrutacji.</p>
2.	Uzasadnienie utworzenia studiów na określonym kierunku, poziomie i profilu:	<p>Metody sprawdzania i oceniania efektów uczenia się spełniają wymagania co do realizacji programu studiów na kierunku wychowanie fizyczne, zgodnie z art. 68 ust. 3 z dnia 20 lipca 2018r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, w przypadku kierunków studiów przygotowujących do wykonywania zawodów, o których mowa w art. 68 ust. 1 powołanej ustawy. W pełni uwzględnia również wymagania zawarte w rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. Zgodnie z treścią punktu 1.4. kształcenie to odbywa się w ramach studiów pierwszego i drugiego stopnia, których programy obejmują wiedzę i umiejętności odpowiadające treściom podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.</p> <p>Regulamin studiów Akademii Nauk Stosowanych w Lesznie określa ogólne warunki i zasady oceniania stopnia osiągnięcia efektów uczenia się. Określa on w szczególności prawa i obowiązki studenta związane z zaliczeniem przedmiotów, zdawaniem egzaminów, zaliczaniem poszczególnych etapów studiów i zakończeniem procesu kształcenia.</p> <p>Metody sprawdzania i oceniania efektów uczenia się w dużej mierze zależą od formy zajęć.</p> <p>W przypadku wykładów, gdzie mamy do czynienia głównie z efektami w zakresie wiedzy najczęściej stosowane są egzaminy lub kolokwia testowe. Jeżeli chodzi o ćwiczenia, które wpływają</p>

		<p>przede wszystkim na osiągnięciu efektów w zakresie umiejętności i kompetencji społecznych stosowane są m.in. testy sprawności fizycznej, zaliczenia poszczególnych elementów sprawności fizycznej, prezentacje, referaty. Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia w zakresie języka obcego następuje na podstawie egzaminu na poziomie B2 na II semestrze studiów. Potwierdzeniem osiągnięcia efektów osiąganych na praktykach zawodowych są zapisy w dziennikach praktyk oraz ocena opiekuna praktyk.</p> <p>Warunkiem promocji na kolejny semestr jest osiągnięcie pozytywnej oceny efektów uczenia się przypisanych do przedmiotów w danym semestrze. W przypadku uzyskania oceny negatywnej studentowi przysługuje prawo zdawania egzaminu poprawkowego/zaliczenia poprawkowego.</p> <p>W przypadku niepowodzenia student ma możliwość ubiegania się o wpis warunkowy na kolejny semestr. W sytuacjach szczególnych, określonych w Regulaminie studiów, Dyrektor Instytutu może wyrazić zgodę na komisyjne sprawdzenie stopnia osiągnięcia efektów uczenia się przez studenta.</p> <p>Z wnioskiem takim występuje student. Proces sprawdzania i oceniania efektów uczenia się osiąganych na zakończenie procesu kształcenia obejmuje realizację seminarium dyplomowego, przygotowanie i ocenę pracy dyplomowej oraz egzamin dyplomowy, będący potwierdzeniem osiągnięcia wszystkich kierunkowych efektów uczenia się.</p> <p>Studia na kierunku wychowanie fizyczne realizowane są pod naukową, metodyczną i kadrową opieką Instytutu Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego, na mocy porozumienia pomiędzy Rektorami obu Uczelni. Stanowi to rękojmię zachowania wysokiego poziomu kształcenia przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego.</p>
3.	Związek ze strategią rozwoju uczelni studiów na tworzonym kierunku:	<p>Uczelnia wypełnia misję edukacyjną, poznawczą, obywatelską, społeczną i kulturotwórczą, kierując się zasadami wolności nauczania, wolności badań naukowych oraz wolności i twórczości artystycznej.</p>

		<p>Utworzenie studiów pierwszego stopnia na kierunku wychowanie fizyczne przyczyniło się do realizacji podstawowych zadań Uczelni określonych w Uchwale nr 3/2013, w tym: przygotowanie bogatej, zróżnicowanej oferty kształcenia na poziomie licencjackim, podyplomowym oraz tworzenie możliwości studiowania w różnych trybach i formach; kształcenie wysoko wykwalifikowanych specjalistów praktyków dla potrzeb rynku lokalnego, krajowego, europejskiego i pozaeuropejskiego; wychowywanie studentów w poczuciu patriotyzmu, odpowiedzialności za losy Ojczyzny i świata w duchu ideałów kultury europejskiej, zasad demokracji i poszanowania praw człowieka; kierowanie się szeroko rozumianym humanizmem, przygotowanie do życia w warunkach zmieniających się potrzeb nowych generacji oraz przemieszania się kultur, nacji i systemów wartości; promowanie ochrony przyrody, środowiska lokalnego i globalnego oraz propagowanie zachowań proekologicznych; stwarzanie warunków do rozwoju kultury fizycznej studentów; działanie na rzecz społeczności lokalnych i regionalnych; rozpoznanie potrzeb pracodawców i wymogów rynku pracy, reagowanie na priorytety i potrzeby społeczne i gospodarcze regionu, województwa i kraju.</p> <p>Celem uruchomienia i prowadzenia tego kierunku była dbałość o zachowanie tradycji kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego oraz sprostanie oczekiwaniom środowiska Miasta i Regionu, w którym młodzież miała od lat możliwość podjęcia studiów nauczycielskich po maturze.</p> <p>W minionych latach wypracowano nowoczesny system starannego przygotowania absolwentów do pracy związanej z kierunkiem studiów pod względem merytorycznym oraz społecznym, co znajduje odzwierciedlenie w planach i programach studiów. Rdzeniem systemu są standardy nauczania, praktyki studenckie w placówkach oświatowych oraz dwa obozy studenckie. Od początku funkcjonowania Instytutu podejmowane są starania w celu uatrakcyjnienia kierunku wychowanie fizyczne. Przygotowywane są specjalizacje w</p>
--	--	--

		<p>oparciu o analizę potrzeb środowiska. Prowadzone są rozmowy z dyrektorami szkół, z uczniami, którzy definiują swoje oczekiwania. Forum, na którym prowadzona jest polemika dotycząca kierunku rozwoju Uczelni oraz Instytutów jest między innymi Rada Dyrektorów (dyrektorzy liceów w Lesznie i regionie) organ opiniotwórczy i funkcjonujący przy ANS w Lesznie.</p>
4.	<p>Wskazanie potrzeb społeczno-gospodarczych utworzenia studiów oraz zgodności tych potrzeb z efektami uczenia się:</p>	<p>Na ocenianym kierunku kształcenia, podejmowane są działania obejmujące pełny zakres możliwych poziomów współpracy z interesariuszami zewnętrznymi. Zakres współpracy jest wielowymiarowy, począwszy od organizacji praktyk studenckich dopasowanych do profilu Uczelni, przez wspólną organizację wydarzeń o charakterze społeczno-edukacyjnym, aż po zapewnienie kadr. Interesariusze zewnętrzni mają stworzone możliwości skutecznego udziału w procesie określania i weryfikacji efektów uczenia się i są zaangażowani zarówno w proces dydaktyczny, jak też rozwijanie oferty programowej kierunku. Interesariusze zewnętrzni dostrzegają bardzo dobre przygotowanie praktyczne studentów ocenianego kierunku, co znajduje odzwierciedlenie w propozycjach pracy, jeszcze w trakcie studiów. Współpraca z instytucjami otoczenia społeczno – gospodarczego odbywa się na wielu płaszczyznach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na płaszczyźnie formalnej – poprzez spotkania Rady Programowej, pomoc w organizacji praktyk, zatrudnianie w celu prowadzenia zajęć przez czynnych nauczycieli praktyków;</li> <li>• na płaszczyźnie nieformalnej – utrzymywanie bieżących kontaktów i prowadzenie rozmów z wykładowcami, którzy sugerują często, co można zmienić lub ulepszyć w programie kształcenia.</li> </ul> <p>Należy podkreślić, że z otoczeniem zewnętrznym konsultowane są przede wszystkim praktyczne treści kształcenia, ponieważ właśnie w tym zakresie posiadają oni niezbędną wiedzę i doświadczenie.</p> <p>Studenci Instytutu Zdrowia i Kultury Fizycznej, kierunku wychowanie fizyczne, cyklicznie wspomagają różnego rodzaju</p>

		<p>imprezy organizowane na terenie miasta i regionu.</p> <p>Ogólne zasady sprawdzania i oceniania stopnia osiągnięcia efektów uczenia się obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• badanie sprawdzalności zdefiniowanych efektów uczenia się,</li> <li>• badanie przejrzystości procedury egzaminacyjnej,</li> <li>• ocenę czytelności zasad oceniania studentów, w tym egzaminów, prac zaliczeniowych, prac projektowych,</li> <li>• weryfikację procedury zatwierdzania tematów prac dyplomowych,</li> <li>• ocenę procedury doboru recenzentów i jakości recenzji,</li> <li>• ocenę organizacji i przebiegu obrony pracy dyplomowej,</li> <li>• badanie zasad dokumentowania sposobów weryfikacji efektów uczenia się,</li> </ul> <p>badanie weryfikacji efektów uczenia się uzyskanych w wyniku odbycia praktyk</p>
5.	Sylwetka absolwenta (do wpisania do suplementu)	<p>Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia (licencjat) istnieje możliwość kontynuowania studiów magisterskich (studia drugiego stopnia) w ANS w Lesznie. Absolwent studiów zawodowych na kierunku wychowanie fizyczne otrzymuje tytuł zawodowy licencjata. Miejscem zatrudnienia absolwenta mogą być szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe (po ukończeniu studiów drugiego stopnia), placówki wychowania pozaszkolnego, organizacje sportowe i samorządowe obiekty kultury fizycznej, promocji zdrowia i wellness &amp; SPA w zależności od wybranej specjalności.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>manager sportu lokalnego i rekreacji ruchowej</b> - absolwent w czasie studiów nabywa umiejętności i kompetencje z zakresu: projektowania, realizacji i ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb, kształtowania zainteresowań aktywnością fizyczną, diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, przeprowadzania imprez, zarządzania organizacją, której działalność związana jest ze sportem lub rekreacją fizyczną,</li> </ul>

		<p>marketingu. Absolwent jest przygotowany do pracy w szkołach podstawowych, instytucjach administracji państwowej i samorządowej odpowiedzialnych za sport i rekreację ruchową, społecznych instytucjach sportowych, klubach sportowych, stowarzyszeniach kultury fizycznej, miejskich i gminnych ośrodkach sportu rekreacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>rekreacyjny trening zdrowotny wellness &amp;SPA</b> - to nowa i oczekiwana propozycja skierowana głównie do kandydatów którzy mają jasno sprecyzowane zainteresowania rekreacyjno-zdrowotne. Absolwent w czasie studiów nabywa umiejętności i kompetencje z zakresu: projektowania, realizacji i ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb, kształtowania zainteresowań aktywnością fizyczną, diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, Studenci w szczególności zostaną zapoznani z zasadami promocji zdrowia, wellness i odnowy biologicznej, standardami obsługi klienta oraz żywienia, jak również z metodologią zarządzania centrami wellness i SPA. Studia dają możliwość nabycia wiedzy i umiejętności związanych z nowymi sposobami organizacji rekreacyjnego treningu zdrowotnego. <p>Absolwent jest przygotowany do pracy w szkołach podstawowych, instytucjach administracji państwowej i samorządowej odpowiedzialnych za sport i rekreację ruchową, w ośrodkach SPA &amp; Wellness, w uzdrowiskach, sanatoriach salonach odnowy biologicznej, klubach fitness, centrach fitness i odnowy biologicznej, ośrodkach wypoczynkowych oraz ośrodkach sportowych i rekreacyjnych</p> </li></ul>
6.	Infrastruktura zapewniająca prawidłową realizację efektów uczenia się stosownie do kierunku	<input checked="" type="checkbox"/> sale dydaktyczne ze sprzętem multimedialnym – liczba 22 <input checked="" type="checkbox"/> sale laboratoryjne ze sprzętem specjalistycznym – liczba 15 <input checked="" type="checkbox"/> pracownie komputerowe – liczba 4 <input type="checkbox"/> sale dydaktyczne ze sprzętem multimedialnym – liczba.....

		<input type="checkbox"/> sale dydaktyczne bez sprzętu multimedialnego – liczba ..... <input checked="" type="checkbox"/> sale gimnastyczne –liczba 1 <input checked="" type="checkbox"/> inne, jakie: pływalnia środowiskowa, hala sportowa Trapez – wynajem
7.	Możliwość korzystania z zasobów bibliotecznych obejmujących literaturę zalecaną na tym kierunku studiów oraz z elektronicznych zasobów wiedzy	<input checked="" type="checkbox"/> zasoby wiedzy elektronicznej w sieci uczelnianej; <input checked="" type="checkbox"/> zasoby wiedzy elektronicznej w sieci zewnętrznej <input checked="" type="checkbox"/> czytelnia czasopism <input checked="" type="checkbox"/> czytelnia zbiorów specjalnych <input checked="" type="checkbox"/> wypożyczalnia uczelniana <input checked="" type="checkbox"/> wypożyczalnia międzybiblioteczna <input checked="" type="checkbox"/> inne, jakie: Biblioteka użytkuje system biblioteczny Prolib M21 z multiwyszukiwarką INTEGRO. Multiwyszukiwarka obejmuje 100 % zbiorów biblioteki (katalog) oraz informację o zasobach cyfrowych wykupionych przez bibliotekę i dostępnych bezpłatnie w czytelni IBUK Libra, ACADEMICA, Arianta, Wolne Lektury, Repozytorium Centrum Otwartej Nauki. Książki z zasobów cyfrowych dostępne dla czytelników BU mogą być otwarte i czytane bezpośrednio z wyszukiwarki. Z INTEGRO można korzystać anonimowo, czytelnicy zapisani do biblioteki, po zalogowaniu, mają dostęp do funkcji obsługi swojego konta w Wypożyczalni: stan bieżący i historia wypożyczeń, rezerwacje wypożyczonych książek, prolongata on-line. System biblioteczny PROLIB automatycznie wysyła na adresy mailowe czytelników przypomnienia o zbliżającym się terminie zwrotu dokumentów, rozpoczęciu naliczania opłaty za przetrzymanie oraz nadejściu rezerwowanej pozycji. Biblioteka użytkuje 23 komputery. Dla czytelników dostępnych jest 10, w tym 6 z dostępem do Internetu. W całym budynku jest możliwy bezprzewodowy dostęp Wi-Fi do Internetu.
8.	Działania mające na celu ocenę i doskonalenie programu studiów	<input checked="" type="checkbox"/> współpraca z interesariuszami zewnętrznymi, <input checked="" type="checkbox"/> opinia studentów, sugestie przedsiębiorców z regionu, <input checked="" type="checkbox"/> weryfikacja i modyfikacja efektów uczenia się w porozumieniu z interesariuszami zewnętrznymi, <input checked="" type="checkbox"/> weryfikacja i modyfikacja planów studiów, <input type="checkbox"/> inne, jakie:.....
9.	Liczba godzin zajęć realizowanych przez nauczycieli akademickich dla których uczelnia będzie stanowić podstawowe miejsce pracy	I rok – liczba godzin 705 co stanowi 70,3 % godzin na tym roku II rok – liczba godzi 465 co stanowi 53,63% godzin na tym roku III rok – liczba godzi 435 co stanowi 75,86 .% godzin na tym roku

.....  
data i podpis

.....  
data i podpis

Przewodniczący Instytutowego Zespołu ds. PRK

Dyrektora Instytutu

**Objaśnienia:**

6. Należy podać odpowiednie informacje na temat infrastruktury, którą dysponuje podstawowa jednostka organizacyjna uczelni, oznaczając krzyżykiem posiadane zasoby. W przypadku jednostek, ubiegających się o zgodę Ministerstwa Edukacji i Nauki na uruchomienie kierunku, informacje należy uzupełnić o szczegółowy opis sal dydaktycznych, laboratoriów, pracowni, sprzętu i wyposażenia.
7. Należy krzyżykiem zaznaczyć możliwości korzystania z podanych zasobów.
8. Należy krzyżykiem zaznaczyć podejmowane działania.







**Zakładane efekty kształcenia dla kierunku**

<b>nazwa instytutu</b>	ZDROWIA I KULTURY FIZYCZNEJ		
<b>nazwa kierunku studiów</b>	Wychowanie fizyczne	<b>poziom kształcenia</b>	Studia pierwszego stopnia
<b>profil kształcenia</b>	praktyczny	<b>tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta</b>	licencjat
<b>dziedzina nauki / sztuki</b>	<b>dyscyplina naukowa / artystyczna</b>		
Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu	92 % ECTS – nauki o kulturze fizycznej- dyscyplina wiodąca		
Dziedzina nauk społecznych	3 % ECTS- Pedagogika		
	3 % ECTS- Psychologia		
	2 % ECTS- Nauki prawne		

Symbol kierunkowych efektów kształcenia	Efekty kształcenia dla kierunku	Odniesienie do charakterystyk I stopnia <sup>2</sup>	Odniesienie do charakterystyk II stopnia <sup>3</sup>	
			Kod składnika opisu <sup>4</sup>	Efekty z części I <sup>5</sup>
<b>WIEDZA: absolwent zna i rozumie</b>				
<b>OGÓLNE EFEKTY W ZAKRESIE WIEDZY</b>				
SLKWF_W01	podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_W02	klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania lub kształcenia oraz ich wartości aplikacyjne;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_W03	rolę nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowań uczniów;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W04	normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej (wychowanie przedszkolne, nauczanie w szkołach podstawowych i średnich ogólnokształcących, technikach i szkołach branżowych, szkołach specjalnych i oddziałach specjalnych oraz integracyjnych, w różnego typu ośrodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym);	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego

SLKWF_W05	zagadnienie edukacji włączającej, a także sposoby realizacji zasady inkluzji; Dziennik Ustaw – 9 – Poz. 1450 – 9 –	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W06	zróżnicowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i wynikające z nich zadania szkoły dotyczące dostosowania organizacji procesu kształcenia i wychowania;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_W07	sposoby projektowania i prowadzenia działań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W08	strukturę i funkcje systemu oświaty – cele, podstawy prawne, organizację i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, a także alternatywne formy edukacji;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W09	podstawy prawne systemu oświaty niezbędne do prawidłowego realizowania prowadzonych działań edukacyjnych;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W10	prawa dziecka i osoby z niepełnosprawnością;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W11	zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_W12	procesy komunikowania interpersonalnego i społecznego oraz ich prawidłowości i zakłócenia;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej –

				właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_W13	podstawy funkcjonowania i patologie aparatu mowy, zasady emisji głosu, podstawy funkcjonowania narządu wzroku i równowagi;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_W14	treści nauczania i typowe trudności uczniów związane z ich opanowaniem;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_W15	metody nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zajęć, z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów.	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
<b>SZCZEGÓŁOWE EFEKTY W ZAKRESIE WIEDZY</b>				
SLKWF_A.1.W1.	etapy rozwoju człowieka w cyklu życia zarówno w aspekcie biologicznym, jak i psychologicznym oraz społecznym;	P6M_WG P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich

				kierunkiem
SLKWF_A.1.W2.	budowę anatomiczną i funkcjonowanie poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnętrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu;	P6M_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_A.1.W3.	metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej z uwzględnieniem zasad BHP w dydaktyce;	P6M_WG P6S_WG	P6S_WK	podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_A.1.W4.	potrafi wymienić, opisać i interpretować podstawowe pojęcia dotyczące całokształtu kultury fizycznej;	P6M_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_A.1.W5.	potrafi opisać założenia szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej realizowanej w placówce oświatowej; zna podstawowe pojęcia (zdrowie, choroba, niepełnosprawność, uszkodzenie, upośledzenie, jakość życia) w wymiarze psychospołecznym;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_A.1.W6.	teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania na różnych etapach edukacyjnych;	P6M_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej –

				właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_A.1.W7.	zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy; metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej;	P6M_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_A.1.W8.	zasady marketingu i zarządzania zespołem w odniesieniu do sfery działalności związanej ze studiowaną specjalnością oraz zasady etyczne obowiązujące w badaniach naukowych i pracy zespołowej;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe zasady tworzenia i rozwoju różnych form przedsiębiorczości podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_A.1.W9.	podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących, normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej;	P6S_WK	P6S_WK	podstawowe zasady tworzenia i rozwoju różnych form przedsiębiorczości podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego
SLKWF_B.1.W1.	podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych- różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.1.W2.	proces rozwoju ucznia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości: rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (myślenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pamięć), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, normę rozwojową, rozwój i kształtowanie osobowości, rozwój w kontekście wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne

	ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzeń funkcjonowania w okresie dorastania, obniżenia nastroju, depresji, krystalizowania się tożsamości, dorosłości, identyfikacji z nowymi rolami społecznymi, a także kształtowania się stylu życia;			tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.1.W3.	teorię spostrzegania społecznego i komunikacji: zachowania społeczne i ich uwarunkowania, sytuację interpersonalną, empatię, zachowania asertywne, agresywne i uległe, postawy, stereotypy, uprzedzenia, stres i radzenie sobie z nim, porozumiewanie się ludzi w instytucjach, reguły współdziałania, procesy komunikowania się, bariery w komunikowaniu się, media i ich wpływ wychowawczy, style komunikowania się uczniów i nauczyciela, bariery w komunikowaniu się w klasie, różne formy komunikacji-autoprezentację, aktywne słuchanie, efektywne nadawanie, komunikację niewerbalną, porozumiewanie się w sytuacjach konfliktowych;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.1.W4.	proces uczenia się: modele uczenia się, w tym koncepcje klasyczne i współczesne ujęcia w oparciu o wyniki badań neuropsychologicznych, metody i techniki uczenia się z uwzględnieniem rozwijania metapoznania, trudności w uczeniu się, ich przyczyny i strategie ich przezwyciężania, metody i techniki identyfikacji oraz wspomagania rozwoju uzdolnień i zainteresowań, bariery i trudności w procesie komunikowania się, techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz między uczniami;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.1.W5.	zagadnienia autorefleksji i samorozwoju; zasoby własne w pracy nauczyciela- identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudnościami, stres i nauczycielskie wypalenie zawodowe;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.2.W1.	system oświaty: organizację i funkcjonowanie systemu oświaty, podstawowe zagadnienia prawa oświatowego, krajowe i międzynarodowe relacje dotyczące praw człowieka, dziecka, ucznia oraz osób z niepełnosprawnościami, znaczenie pozycji szkoły jako instytucji edukacyjnej, funkcje i cele edukacji szkolnej, modele współczesnej szkoły, pojęcie ukrytego programu szkoły, alternatywne formy edukacji, zagadnienie prawa wewnątrzszkolnego, podstawę programową w kontekście programu nauczania oraz działania wychowawczo-profilaktyczne, tematykę oceny jakości działalności szkoły lub placówki systemu oświaty;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem

SLKWF_B.2.W2.	rolę nauczyciela i koncepcje pracy nauczyciela: etykę zawodową nauczyciela, nauczycielską pragmatykę zawodową- prawa i obowiązki nauczycieli, zasady odpowiedzialności prawnej opiekuna, nauczyciela, wychowawcy i za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów, tematykę oceny jakości pracy nauczyciela, zasady projektowania ścieżki własnego rozwoju zawodowego, rolę początkującego nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.2.W3.	wychowanie w kontekście rozwoju: ontologiczne, aksjologiczne i antropologiczne podstawy wychowania; istotę i funkcje wychowania oraz proces wychowania, jego strukturę, właściwości i dynamikę; pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole- regulacje prawne, formy i zasady udzielania wsparcia w placówkach systemu oświaty, a także znaczenie współpracy rodziny ucznia i szkoły oraz szkoły ze środowiskiem pozaszkolnym;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.2.W4.	zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej nauczyciela: obowiązki nauczyciela jako wychowawcy klasy, metodykę pracy wychowawczej, program pracy wychowawczej, style kierowania klasą, ład i dyscyplinę, poszanowanie godności dziecka, ucznia lub wychowanka, różnicowanie, indywidualizację i personalizację pracy z uczniami, funkcjonowanie klasy szkolnej jako grupy społecznej, procesy społeczne w klasie, rozwiązywanie konfliktów w klasie lub grupie wychowawczej, animowanie życia społeczno-kulturalnego klasy, wspieranie samorządności i autonomii uczniów, rozwijanie u dzieci, uczniów lub wychowanków kompetencji komunikacyjnych i umiejętności społecznych niezbędnych do nawiązywania poprawnych relacji; pojęcia integracji i inkluzji; sytuację dziecka z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną w szkole ogólnodostępnej, problemy dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i ich funkcjonowanie, problemy dzieci zaniedbanych i pozbawionych opieki oraz szkolną sytuację dzieci z doświadczeniem migracyjnym; problematykę dziecka w sytuacji kryzysowej lub traumatycznej; zagrożenia dzieci i młodzieży; zjawiska agresji i przemocy, w tym agresji elektronicznej oraz uzależnień, w tym od środków psychoaktywnych i komputera, a także zagadnienia związane z grupami nieformalnymi, podkulturami młodzieżowymi i sektami;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.2.W5.	sytuację uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: specjalne potrzeby edukacyjne uczniów i ich uwarunkowania (zakres diagnozy funkcjonalnej, metody i narzędzia stosowane w diagnozie),	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową

	konieczność dostosowywania procesu kształcenia do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów (projektowanie wsparcia, konstruowanie indywidualnych programów) oraz tematykę oceny skuteczności wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;			wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.2.W6.	zasady pracy z uczniem z trudnościami w uczeniu się; przyczyny i przejawy trudności w uczeniu się, zapobieganie trudnościom w uczeniu się i ich wczesne wykrywanie, specyficzne trudności w uczeniu się- dysleksja, dysortografia i dyskalkulia oraz trudności w uczeniu się wynikające z dysfunkcji sfery percepcyjno-motorycznej oraz zaburzeń rozwoju zdolności, w tym językowych i arytmetycznych, i sposoby ich przezwyciężania; zasady dokonywania diagnozy nauczycielskiej i techniki diagnostyczne w pedagogice;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B.2.W7.	doradztwo zawodowe: wspomaganie ucznia w projektowaniu ścieżki edukacyjno-zawodowej, metody i techniki określania potencjału ucznia oraz potrzebę przygotowania uczniów do uczenia się przez całe życie;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B3.W1.	zadania charakterystyczne dla szkoły lub placówki systemu oświaty oraz środowisko, w jakim one działają;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_B3.W2.	organizację, statut i plan pracy szkoły, program wychowawczo-profilaktyczny oraz program realizacji doradztwa zawodowego;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich

				kierunkiem
SLKWF_B3.W3.	zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W1.	usytuowanie dydaktyki w zakresie pedagogiki, a także przedmiot i zadania współczesnej dydaktyki oraz relację dydaktyki ogólnej do dydaktyk szczegółowych;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W2.	zagadnienie klasy szkolnej jako środowiska edukacyjnego: style kierowania klasą, problem ładu i dyscypliny, procesy społeczne w klasie, integrację klasy szkolnej, tworzenie środowiska sprzyjającego postępowi w nauce oraz sposób nauczania w klasie zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W3.	współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia- źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje; zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W4.	zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz

				wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W5.	konieczność projektowania działań edukacyjnych dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb i możliwości uczniów, w szczególności możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się, a także potrzebę i sposoby wyrównywania szans edukacyjnych, znaczenie odkrywania oraz rozwijania predyspozycji i uzdolnień oraz zagadnienia związane z przygotowaniem uczniów do udziału w konkursach i olimpiadach przedmiotowych; autonomię dydaktyczną nauczyciela;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W6.	sposoby i znaczenie oceniania osiągnięć szkolnych uczniów: ocenianie kształtujące w kontekście efektywności nauczania, wewnętrzny system oceniania, rodzaje i sposoby przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów zewnętrznych; tematykę oceny efektywności dydaktycznej nauczyciela i jakości działalności szkoły oraz edukacyjną wartość dodaną;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_C.W7.	znaczenie języka jako narzędzia pracy nauczyciela: problematykę pracy z uczniami z ograniczoną znajomością języka polskiego lub zaburzeniami komunikacji językowej, metody porozumiewania się w celach dydaktycznych- sztukę wykładania i zadawania pytań, sposoby zwiększania aktywności komunikacyjnej uczniów, praktyczne aspekty występów publicznych- poprawność językową, etykę języka, etykiety korespondencji tradycyjnej i elektronicznej oraz zagadnienia związane z emisją głosu- budowę, działanie i ochronę narządu mowy i zasady głosu;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W1.	miejsce danego przedmiotu lub rodzaju zajęć w ramowych planach nauczania na poszczególnych etapach edukacyjnych;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem

SLKWF_D.1.W2.	podstawę programową danego przedmiotu, cele kształcenia i treści nauczania przedmiotu lub prowadzonych zajęć na poszczególnych etapach edukacyjnych, przedmiot lub rodzaj zajęć w kontekście wcześniejszego i dalszego kształcenia, strukturę wiedzy w zakresie przedmiotu nauczania lub prowadzonych zajęć oraz kompetencje kluczowe i ich kształtowanie w ramach nauczania przedmiotu lub prowadzenia zajęć;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W3.	integrację wewnątrz- i międzyprzedmiotową; zagadnienia związane z programem nauczania- tworzenie i modyfikację, analizę, ocenę, dobór i zatwierdzanie oraz zasady projektowania procesu kształcenia oraz rozkładu materiału;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W4.	kompetencje merytoryczne, dydaktyczne i wychowawcze nauczyciela, w tym potrzebę zawodowego rozwoju, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnej oraz dostosowywania sposobu komunikowania się do poziomu rozwoju uczniów i stymulowania aktywności poznawczej uczniów, w tym kreowania sytuacji dydaktycznych; znaczenie autorytetu nauczyciela oraz zasady interakcji ucznia i nauczyciela w toku lekcji; moderowanie interakcji między uczniami; rolę nauczyciela jako popularyzatora wiedzy oraz znaczenie współpracy nauczyciela w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W5.	konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące i metodę projektów, proces uczenia się przez działanie, odkrywanie lub dociekanie naukowe oraz pracę badawczą ucznia, a także zasady doboru metod nauczania typowych dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W6.	metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia w obrębie przedmiotu lub zajęć- rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów lub grup uczniowskich o różnym potencjale i stylu uczenia się, typowe dla przedmiotu lub rodzaju zajęć błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz

	wykorzystania w procesie dydaktycznym;			wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W7.	organizację pracy w klasie szkolnej i grupach: potrzebę indywidualizacji nauczania, zagadnienie nauczania interdyscyplinarnego, formy pracy specyficzne dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć: wycieczki, zajęcia terenowe i laboratoryjne, doświadczenia i konkursy oraz zagadnienia związane z pracą domową;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W8.	sposoby organizowania przestrzeni klasy szkolnej, z uwzględnieniem zasad projektowania uniwersalnego: środki dydaktyczne (podręczniki i pakiety edukacyjne), pomoce dydaktyczne- dobór i wykorzystanie zasobów edukacyjnych, w tym elektronicznych i obcojęzycznych, edukacyjne zastosowania mediów i technologii informacyjno-komunikacyjnej; myślenie komputacyjne w rozwiązywaniu problemów w zakresie nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć; potrzebę wyszukiwania, adaptacji i tworzenia elektronicznych zasobów edukacyjnych i projektowania multimediów;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W9.	metody kształcenia w odniesieniu do nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć, a także znaczenie kształtowania postawy odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej;	P6S_WG	P7S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W10.	rolę diagnozy, kontroli i oceniania w pracy dydaktycznej; ocenianie i jego rodzaje: ocenianie bieżące, semestralne i roczne, ocenianie wewnętrzne i zewnętrzne; funkcje oceny;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem

SLKWF_D.1.W11.	egzaminę kończącą etap edukacyjny i sposoby konstruowania testów, sprawdzianów oraz innych narzędzi przydatnych w procesie oceniania uczniów w ramach nauczanego przedmiotu;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W12.	diagnozę wstępną grupy uczniowskiej i każdego ucznia w kontekście nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć oraz sposoby wspomagania rozwoju poznawczego uczniów; potrzebę kształtowania pojęć, postaw, umiejętności praktycznych, w tym rozwiązywania problemów i wykorzystywania wiedzy: metody i techniki skutecznego uczenia się; metody strukturyzacji wiedzy oraz konieczności powtarzania i utrwalania wiedzy i umiejętności;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W13.	znaczenie rozwijania umiejętności osobistych i społeczno-emocjonalnych uczniów: potrzebę kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów oraz budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów, a także kształtowania kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W14.	warsztat pracy nauczyciela; właściwe wykorzystanie czasu lekcji przez ucznia i nauczyciela; zagadnienia związane ze sprawdzeniem i ocenianiem jakości kształcenia oraz jej ewaluacją, a także z koniecznością analizy i oceny własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.1.W15.	potrzebę kształtowania u ucznia pozytywnego stosunku do nauki, rozwijania ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej, logicznego i krytycznego myślenia, kształtowania motywacji do uczenia się danego przedmiotu i nawyków systematycznego uczenia się, korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu, oraz przygotowania ucznia do uczenia się przez całe życie przez	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej –

	stymulowanie go do samodzielnej pracy;			właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.2.W1.	zadania dydaktyczne realizowane przez szkołę lub placówkę systemu oświaty;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.2.W2.	sposób funkcjonowania oraz organizację pracy dydaktycznej szkoły lub placówki systemu oświaty;	P6S_WG	P6S_WG	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem
SLKWF_D.2.W3.	rodzaje dokumentacji działalności dydaktycznej prowadzonej w szkole lub placówce systemu oświaty.	P6M_WK P6S_WK	P6S_WK	w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem

**UMIĘJĘTNOŚCI: absolwent potrafi**

**OGÓLNE EFEKTY W ZAKRESIE UMIĘJĘTNOŚCI**

SLKWF_U01	obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
-----------	---	--------	--------	--

SLKWF_U02	adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U03	rozpoznawać potrzeby, możliwości i uzdolnienia uczniów oraz projektować i prowadzić działania wspierające integralny rozwój uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U04	projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U05	projektować i realizować programy wychowawczo-profilaktyczne w zakresie treści i działań wychowawczych i profilaktycznych skierowanych do uczniów, ich rodziców lub opiekunów i nauczycieli; Dziennik Ustaw – 10 – Poz. 1450 – 10 –	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U06	tworzyć sytuacje wychowawczo-dydaktyczne motywujące uczniów do nauki i pracy nad sobą, analizować ich skuteczność oraz modyfikować działania w celu uzyskania pożądanych efektów wychowania i kształcenia;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych

SLKWF_U07	podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania i rozwijającą ich uzdolnienia, właściwie dobierać treści nauczania, zadania i formy pracy w ramach samokształcenia oraz promować osiągnięcia uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U08	rozwijać kreatywność i umiejętność samodzielnego, krytycznego myślenia uczniów;	P6S_UK	P6S_UK	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U09	skutecznie animować i monitorować realizację zespołowych działań edukacyjnych uczniów;	P6S_UK	P6S_UK	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U10	wykorzystywać proces oceniania i udzielania informacji zwrotnych do stymulowania uczniów w ich pracy nad własnym rozwojem;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U11	monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych

SLKWF_U12	pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem migracyjnym, pochodzącymi ze środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego;	P6S_UK	P6S_UK	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U13	odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia, z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U14	skutecznie realizować działania wspomagające uczniów w świadomym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U15	poprawnie posługiwać się językiem polskim i poprawnie oraz adekwatnie do wieku uczniów posługiwać się terminologią przedmiotu;	P6S_UK	P6S_UK	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U16	posługiwać się aparatem mowy zgodnie z zasadami emisji głosu;	P6S_UK	P6S_UK	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych

SLKWF_U17	udzielać pierwszej pomocy;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_U18	samodzielnie rozwijać wiedzę i umiejętności pedagogiczne z wykorzystaniem różnych źródeł, w tym obcojęzycznych, i technologii.	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
<b>SZCZEGÓLOWE EFEKTY W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI</b>				
SLKWF_A.1.U1.	samodzielnie zdiagnozować oraz rozpoznać specjalne potrzeby edukacyjne i zdrowotne, żywieniowe różnych grup społecznych, formułować wnioski;	P6M_UW P6S_UW	P6M_UW P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać problemy oraz wykonywać zadania typowe dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów – w przypadku studiów o profilu praktycznym
SLKWF_A.1.U2.	diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w celu usprawniania osób w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami;	P6M_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_A.1.U3.	organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku, identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_A.1.U4.	posługiwać się różnego rodzaju narzędziami i technikami informatycznymi dla pozyskiwania i opracowania danych, prezentacji i prawidłowo interpretować wyniki badań;	P6M_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich

				pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_A.1.U5.	komunikować się, współpracować i prowadzić negocjacje ze specjalistami zgodnie ze studiowaną specjalnością, posługiwać się językiem obcym na poziomie B2+Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego;	P6S_UK	P6S_UK	komunikować się z otoczeniem z użyciem specjalistycznej terminologii posługiwać się językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego oraz specjalistyczną terminologią
SLKWF_A.1.U6.	analizować wnioski i ocenić przydatność różnorodnych badań w celu kontrolowania procesów edukacyjnych, treningowych i rehabilitacyjnych;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_A.1.U7.	kierować, współpracować i komunikować się w różnych grupach społecznych w celu realizowania zadań badawczych;	P6M_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych,
SLKWF_A.1.U8.	wykorzystać odpowiednie metody, narzędzia i techniki badawcze w przeciwdziałaniu zaburzeniom i postępowaniu usprawniającemu;	P6S_UW	P6S_UK	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych,
SLKWF_A.1.U9.	adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych;	P6M_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy

				<p>i syntezy tych informacji,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_A.1.U10.	rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne, edukacyjne, społeczne i żywieniowe u osób z różnymi dysfunkcjami, w różnym wieku , wykorzystać aspekt promocji zdrowia i aktywności fizycznej oraz prawidłowego żywienia w profilaktyce wykluczenia społecznego i patologii społecznej;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.1.U1.	obserwować procesy rozwojowe uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.1.U2.	obserwować zachowania społeczne i ich uwarunkowania;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.1.U3.	skutecznie i świadomie komunikować się;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.1.U4.	porozumieć się w sytuacji konfliktowanej;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz</p>

				<p>wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLLKWF_B.1.U5.	rozpoznawać bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SMWF_B.1.U6.	identyfikować potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnień i zainteresowań;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.1.U7.	radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.1.U8.	zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi,</li> </ul>

				w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.2.U1.	wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.2.U2.	zaprojektować ścieżkę własnego rozwoju zawodowego;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.2.U3.	formułować oceny etyczne związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.2.U4.	nawiązywać współpracę z nauczycielami oraz ze środowiskiem pozaszkolnym;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.2.U5.	rozpoznawać sytuację zagrożeń i uzależnień uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.2.U6.	zdiagnozować potrzeby edukacyjne ucznia i zaprojektować dla niego odpowiednie wsparcie;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.2.U7.	określić przybliżony potencjał ucznia i doradzić mu ścieżkę rozwoju;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_B.3.U1.	wyciągać wnioski z obserwacji pracy wychowawcy klasy, jego interakcji z uczniami oraz sposobu, w jaki planuje i przeprowadza zajęcia wychowawcze;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul> <p>formułować i testować hipotezy związane z prostymi problemami wdrożeniowymi- w przypadku studiów o profilu praktycznym</p>
SLKWF_B.3.U2.	wyciągać wnioski z obserwacji sposobu integracji działań opiekuńczo-wychowawczych i dydaktycznych przez nauczycieli przedmiotów;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> </ul>

				– dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.3.U3.	wyciągać wnioski, w miarę możliwości, z bezpośredniej obserwacji pracy rady pedagogicznej i zespołu wychowawców klas;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.3.U4.	wyciągać wnioski z bezpośredniej obserwacji pozalekcyjnych działań opiekuńczo-wychowawczych nauczycieli, w tym podczas dyżurów na przerwach międzylekcyjnych i zorganizowanych wyjść grup uczniowskich;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.3.U5.	zaplanować i przeprowadzić zajęcia wychowawcze pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_B.3.U6.	analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_C.U1.	zidentyfikować potrzeby dostosowania metod pracy do klasy zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni

				przewidywalnych przez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_C.U2.	zaprojektować działania służące integracji klasy szkolnej;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_C.U3.	dobierać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_C.U4.	wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_C.U5.	zaplanować pracę z uczniem zdolnym, przygotowującą go do udziału w konkursie przedmiotowym lub współzawodnictwie sportowym;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-</li> </ul>

				-komunikacyjnych
SLKWF_C.U6.	dokonać oceny pracy ucznia i zaprezentować ją w formie oceny kształtującej;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_C.U7.	posługiwać się zgodnie z zasadami aparatem emisji głosu;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.U1.	identyfikować typowe zadania szkolne z celami kształcenia, w szczególności z wymaganiami ogólnymi podstawy programowej oraz z kompetencjami kluczowymi;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.U2.	przeanalizować rozkład materiału;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.U3.	identyfikować powiązania treści nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć z innymi treściami nauczania;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich

				<p>pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_D.1.U4.	dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_D.1.U5.	kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_D.1.U6.	podjąć skuteczną współpracę w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_D.1.U7.	dobierać metody pracy klasy oraz środka dydaktyczne, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne;	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,</li> <li>- dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych</li> </ul>
SLKWF_D.1.U8	merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów	P6S_UW	P6S_UW	<p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować</p>

	wykonywaną w klasie i w domu;			i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.U9.	skonstruować sprawdzian służący ocenie danych umiejętności uczniów;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.U10.	rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.U11.	przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.2.U1.	wyciągnąć wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcje z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych; aktywnie obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywane pomoce dydaktyczne, a także sposoby oceniania uczniów oraz zadawania i sprawdzania pracy domowej;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji,

				– dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.2.U2.	zaplanować i przeprowadzić pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych serię lekcji lub zajęć;	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.2.U3.	analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk.	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do**

**OGÓLNE EFEKTY W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

SLKWF_K01	posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_K02	budowania relacji opartej na wzajemnym zaufaniu między wszystkimi podmiotami procesu wychowania i kształcenia, w tym rodzicami lub opiekunami ucznia, oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej;	P6S_KR	P6S_KR	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_K03	porozumiewania się z osobami pochodzącymi z różnych środowisk i o różnej kondycji emocjonalnej, dialogowego rozwiązywania konfliktów oraz tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w klasie szkolnej i poza nią;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_K04	podejmowania decyzji związanych z organizacją procesu kształcenia w edukacji włączającej; Dziennik Ustaw – 11 – Poz. 1450 – 11 –	P6S_KK	P6S_KK	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: – przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego

				od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_K05	rozpoznawania specyfiki środowiska lokalnego i podejmowania współpracy na rzecz dobra uczniów i tego środowiska;	P6S_KK	P6S_KK	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: –przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_K06	projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu oświaty oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_K07	pracy w zespole, pełnienia w nim różnych ról oraz współpracy z nauczycielami, pedagogami, specjalistami, rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej.	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
<b>SZCZEGÓŁOWE EFEKTY W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b>				
SLKWF_A.1.K1.	ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, a także zasięga opinii ekspertów w sytuacjach problemowych;	P6M_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_A.1.K2.	do podejmowania i rozwiązywania złożonych problemów etycznych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań zawodowych;	P6M_KK P6S_KK	P6S_KR	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: –przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_A.1.K3.	organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych;	P6M_KK P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_A.1.K4.	podejmowania działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie i aktywność fizyczną w środowisku społecznym oraz propagowania, organizowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_A.1.K5.	posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej; kierując się szacunkiem dla każdego człowieka, budowania relacji opartej na wzajemnym zaufaniu między wszystkimi podmiotami procesu wychowania i kształcenia, w tym	P6M_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności

	rodzicami lub opiekunami ucznia oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej;			z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_B.1.K1.	autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_B.1.K2.	wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_B.2.K1.	okazywania empatii uczniom oraz zapewniania im wsparcia i pomocy;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_B.2.K2.	profesjonalnego rozwiązywania konfliktów w klasie szkolnej lub grupie wychowawczej;	P6S_KR	P6S_KR	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: -przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_B.2.K3.	samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_B.2.K4.	współpracy z nauczycielami i specjalistami w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_B.3.K1.	skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i z nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_C.1.K1.	twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępom uczniów;	P6S_KK	P6S_KK	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: -przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_C.1.K2.	skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia aparatu emisji głosu;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu

				problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_D.1.K.1.	adaptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
SLKWF_D.1.K.2.	popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_D.1.K.3.	zachęcania uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_D.1.K.4.	promowania odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej;	P6S_KR	P6S_KR	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: –przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_D.1.K.5.	kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów;	P6S_KR	P6S_KR	odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, z uwzględnieniem zmieniających się potrzeb społecznych, w tym: –przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, -dbałości o dorobek i tradycje zawodu
SLKWF_D.1.K.6.	budowania systemu wartości i rozwiązania postaw etycznych uczniów oraz kształtowania ich kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_D.1.K.7.	rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_D.1.K.8.	kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu;	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności

				z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_D.1K9.	stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie samodzielną pracę;	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy
SLKWF_D.2.K1.	skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych.	P6S_KO	P6S_KO	wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego inicjowania działań na rzecz interesu publicznego myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy

### **objaśnienia**

ogólna liczba kierunkowych efektów kształcenia – zaleca się zdefiniowanie około 30 efektów kształcenia dla studiów I stopnia oraz około 20 efektów kształcenia dla studiów II stopnia, w proporcji poszczególnych kategorii zbliżonej do 2:2:1 (W:U:KS),

w opisie efektów kształcenia należy uwzględnić charakterystyki I i II stopnia PRK oraz efekty kształcenia w zakresie znajomości języka obcego

<sup>1</sup> pozostawić odpowiednio: poziom 6 – w przypadku studiów I stopnia albo poziom 7 – w przypadku studiów II stopnia ,

<sup>2</sup> odnieść do uniwersalnej charakterystyki I stopnia odpowiednio: poziomu 6 PRK (studia I stopnia) albo poziomu 7 PRK (studia II stopnia), określonej załącznikiem do *ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji* (Dz. U. z 2016 r. poz. 64 i 1010) – należy wskazać jedynie odpowiedni kod,

<sup>3</sup> odnieść do charakterystyk II stopnia odpowiedniego poziomu PRK, określonych załącznikiem do rozporządzenie MNiSW z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji typowych dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego po uzyskaniu kwalifikacji pełnej na poziomie 4 – poziomy 6–8 (Dz. U. 2016. Poz. 1594)

<sup>4</sup> wskazać kod składnika opisu określony załącznikiem, o którym mowa w odnośniku nr <sup>3</sup>

<sup>5</sup> uwzględnić wszystkie efekty dla danego poziomu PRK zawarte w części I załącznika, o którym mowa w odnośniku nr <sup>3</sup>,

<sup>6</sup> w przypadku studiów kończących się nadaniem tytułu zawodowego inż., mgr inż. lub równorzędnego – uwzględnić w pełnym zakresie, odpowiednio dla danego poziomu PRK charakterystykę kwalifikacji obejmujących kompetencje inżynierskie określone w części III załącznika, o którym mowa w odnośniku nr <sup>3</sup>, kolumnę należy usunąć jeśli absolwentom nadawany jest tytuł zawodowy inny niż inż., mgr inż. lub równorzędny

### **symbole kierunkowych efektów kształcenia**

K (pierwsza litera) – kierunkowy efekt kształcenia , należy zastąpić symbolem kierunku studiów

W – wiedza

U – umiejętności

K – kompetencje społeczne

01, 02, ... - numer efektu kształcenia w postaci dwóch cyfr (numery 1-9 należy poprzedzić cyfrą 0)















## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Specjalizacja instruktorska - Nordic walking**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-SINW-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady, ćwiczenia**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **teoretyczne i praktyczne przygotowanie słuchaczy do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia zajęć o charakterze rekreacyjnym z nordic walking z ludźmi w różnym wieku.**
  - **Znaczenie rekreacyjnych form ruchu w życiu człowieka**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - **Znajomość anatomii człowieka**
  - **Metodyka prowadzenia zajęć ruchowych**
  - **Sport całego życia**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu, oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu		SLKWF_W11
02_W	Opanowanie aktualnej wiedzy ogólnej i specjalistycznej z zakresu teorii i praktyki Nordic Walking, podstawowej wiedzy w		SLWF_D.1.W06 SLKWF_A.1.U02

	zakresie nowych tendencji w organizacji i spędzaniu czasu wolnego.		SLKWF_A.1.U06
03_U	Opanowanie techniki wykonania marszu, umiejętności metodycznych i organizacyjnych związanych z nauczaniem Nordic Walking.		SLKWF_A.1.U06 SLWF_C.U3 SLKWF_A.1.K3
04_K	Umiejętność programowania i planowania zajęć w Nordic Walking.		SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
05_U	Poznanie podstawowych metod, form i środków kształtowania zdolności motorycznych.		SLKWF_C.1.K1 SLKWF_C.W5
06_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,		SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	w	01_W
Przedstawienie podstawowych wiadomości dotyczących problematyki Nordic Walking (historia, cele i wartości treningu , charakterystyka sprzętu używanego w Nordic Walking).	w	02_W
Zapoznanie z zasadami dotyczącymi właściwego doboru odpowiedniej techniki uwzględniając możliwości i ograniczenia trenujących. Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania marszu Nordic Walking. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijów do Nordic Walking	w/ćw	03_W
Różne formy organizacyjne rozgrzewki oraz metodyka nauczania podstawowej techniki NW (poziom zdrowotno-rekreacyjny). Podstawy dotyczące programowania obciążeń w treningu Nordic Walking z szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w różnych grupach wiekowych.	ćw	04_K, 05_U
Wykorzystanie kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń	ćw	04_K, 05_U

siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach. Samodzielne prowadzenie części wstępnej treningu, doskonalenie techniki podstawowej NW (poziom zdrowotno-rekreacyjny).		
Zastosowanie kijów do NW w prowadzeniu gier i zabaw plenerowych. Samodzielne prowadzenie przez studentów wybranych części treningu NW Skipy, wieloskoki, podbiegi, zbiegi i inne formy ruchowe w kształtowaniu techniki Nordic Walking.	ćw	04_K, 05_U
Podstawy techniki sportowej. Technika i metodyka nauczania biegu Nordic Walking. Samodzielne prowadzenie przez studentów wybranych elementów zajęć.	ćw	04_K, 05_U
Podstawowe zasady organizacji zawodów z NW. Samodzielne prowadzenia w zakresie metodyki nauczania techniki podstawowej i fitness.	w/ćw	04_K, 05_U
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01- 06

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Arem T., Nordic Walking, rozruszaj swoje ciało, Warszawa 2008.
2. Cantieni B., 52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki, metoda Binity Cantieni, Wrocław 2006.
3. Figurscy M. T., Nordic Walking dla Ciebie, Warszawa 2008.
4. Kamień D. Nordic Walking spacer po zdrowie, Lider, 2006.
5. Owczarek Sł. , Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa 1998.
6. Nordic walking : program treningowy dla seniorów / Ulrich Pramann, Bernd Schäufle ; tł. Marcin Dąbrówka. - Warszawa : "Interspar", 2007.
7. Nordic walking : sposób na zdrowie i kondycję / Doris Burger ; z jęz. niem. przeł. Mieczysław Dutkiewicz. - Warszawa : "Klub dla Ciebie" - Bauer-Weltbild Media, cop. 2010.
8. Strzyżewski S. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.
9. Wróblewski P. Nordic walking /. - Bielsko-Biała : "Pascal", 2010.
10. Wosko-Conrads E. Nordic walking - to proste! / Eva Wosko-Conrads ; [przeł. z niem. Aneta Duraj]. - Warszawa : "SBM", cop. 2009

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 4	
pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego	ćw
przygotowanie i prowadzenie fragmentu zajęć, zajęć	w/ ćw

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca

z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Zaliczenie praktyczne	01- W	02- W	03- U ,	04- K	05- U	06- K
Prezentacja,	01- W	02- W	03- U ,	04- K	05- U	06- K
prowadzenie zajęć						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
<b>Semestr 4</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	30
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		10
	2. Opracowanie zadania praktycznego		15
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>75</b>	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>3</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, przeprowadzenia zajęć praktycznych, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAWO W SPORCIE
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PwS-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: III
7. Semestr/y studiów: 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): 30 ów.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Student zna podstawowe akty prawne związane z prowadzeniem działalności w sporcie, odpowiedzialnością dyscyplinarną i karną trenera i działacza. Potrafi stworzyć projekt statutu UKS`u.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student posiada wiedzę z zakresu „Wiedzy o społeczeństwie” na poziomie szkoły ponadgimnazjalnej
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: mgr Tomasz Kusior
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: mgr Tomasz Kusior

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
02_K	Posiada wiedzę o formach prawnych działania klubów sportowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.

03_W	Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania związków sportowych i polskich związków sportowych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
04_W	Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania ruchu olimpijskiego i paraolimpijskiego	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
05_W	Posiada wiedzę z zakresu przepisów dotyczących bezpieczeństwa w sporcie.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
06_W	Posiada wiedzę z zakresu wymagań kwalifikacyjnych dla instruktorów i trenerów sportowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
07_W	Posiada wiedzę z zakresu prawnych aspektów doping w sporcie i działalności organów antydopingowych – WADA POLADA	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W
2. Źródła prawa.	ćwiczenia	03_W
3. Rys historyczny prawa sportowego w Polsce	ćwiczenia	03_W
4. Formy prawne działania klubów sportowych	ćwiczenia	03_W

Stowarzyszenie, UKS, spółki prawa handlowego		
5. Statut klubu sportowego – zagadnienia prawne.		02_K
6. organy statutowe klubów sportowych – sposoby reprezentacji, zawieranie umów.	ćwiczenia	03_W
7. Okręgowe związki sportowe i polskie związki sportowe	ćwiczenia	03_W
8. Prawne aspekty marketingu sportowego -wizerunek sportowca, wizerunek członka kadry narodowej/olimpijskiej	ćwiczenia	03_W
9. Prawne aspekty ruchu olimpijskiego i paraolimpijskiego.	ćwiczenia	04_W
10. Bezpieczeństwo w sporcie.	ćwiczenia	05_W
11. Kwalifikacje zawodowe w sporcie.	ćwiczenia	06_W
12. Doping – rys historyczny	ćwiczenia	07_W
13. Odpowiedzialność sportowa i karna z tytułu stosowania dopingu. Zwalczanie dopingu – WADA i POLADA, Kontrola antydopingowa	ćwiczenia	07_W
14. Podsumowanie	ćwiczenia	03_W

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Ustawa o sporcie
2. Ustawa o zwalczaniu dopingu w sporcie

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
prezentacja	ćwiczenia
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia
metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
test	01_W	02_K	03_W	04_W	05_W	06_W	07_W

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do testu	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: mgr Tomasz Kusior

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Specjalizacja Instruktorska Fitness
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-2-SIF-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2
7. **Semestr/y studiów:** 3,4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** w-15 g.,ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć aerobowych. Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych. Umiejętność prowadzenia zajęć fitness, wraz z przygotowaniem treningu indywidualnego. Umiejętność doboru i prowadzenia ćwiczeń wzmacniających i rozciągających dla indywidualnej osoby.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Zna ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych elementów stosowanych w fitness oraz podstawowe kroki aerobiku.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.;SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.;SLKWF_C.W3.;

			SLKWF_C.W4.;SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W3.;SLKWF_D.1.W 9.; SLKWF_D.1.W10.;SLKWF_D.1. W12.;
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania podstawowych kroków aerobiku oraz prowadzenia podstawowych form aerobowych, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W 2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W 4.; SLKWF_B.2.W1.;SLKWF_B.2.W 2.; SLKWF_B.2.W4.;SLKWF_B3.W1
04_U	Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania poszczególnych kroków aerobiku oraz różnych form na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.
06_U	Posiada wiedzę z metodyki prowadzenia zajęć z osobami starszymi z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu gimnastycznego, rehabilitacyjnego i innych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.
07_K	Posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki wśród osób w różnym wieku.	Ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.;SLKWF_A.1.K2. ; SLKWF_A.1.K3.;
08_K	Posiada wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z różnych form aktywności ruchowej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.;SLKWF_A.1.K2. ; SLKWF_A.1.K3.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr 1</b>		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Wprowadzenie do zajęć fitness. Podstawowe pojęcia fitness. Idea ruchu fitness- rys historyczny ruchu fitness w Polsce i na świecie. Moduły zajęć –formy zajęć, ich charakterystyka, dobór muzyki i tempa. Zasady treningu w fitness. Komponenty treningu fitness.	w	01_W
3. Podstawowe kroki aerobiku- technika wykonywania podstawowych kroków. Ćwiczenia ułatwiające utrzymanie poprawnej postawy; ustawienia ciała w trakcie ćwiczeń.	w	02_W

4. Metodyka nauczania kroków podstawowych aerobiku. Podstawowe pojęcia dotyczące muzyki, rytmiki. Ćwiczenia rytmiczne.	w	02_W
5. Znaczenie muzyki w lekcji aerobiku. Charakterystyka pojęć związanych z muzyką w lekcji- tempo (BPM), rytm, frazy. Budowa tematu muzycznego. Ćwiczenia ułatwiające wyodrębnienie fraz muzycznych, rozliczenie kroków podstawowych przy muzyce.	w	02_W
6. Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness- przyczepy mięśni i ich funkcje. Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness.	w	03_W
7. Metodyka treningu aerobiku- przygotowanie do zaliczenia. Tworzenie choreografii.	w	03_W
8. Ćwiczenia z dużymi piłkami w parach. Masaż ciała piłkami.	Ćw.	04_U
9. Metodyka prowadzenia zajęć step aerobiku.	w	04_U
10. Struktura zajęć aerobiku- podział lekcji, rola poszczególnych części, dobór ćwiczeń. Samodzielne prowadzenie rozgrzewki do wybranego utworu muzycznego.	Ćw.	04_U
11. Interwał aerobik- ćwiczenia polegające na połączeniu siłowych form ruchowych na przyrządach lub z przyborami (taśmy gumowe i ciężarki, stepy) w połączeniu z tradycyjnymi krokami aerobiku, które mają na celu zwiększenie częstości skurczów serca.	Ćw.	04_U
12. Ćwiczenia ułatwiające zapamiętanie i prawidłowe wykonanie kroków bazowych do dowolnego podkładu muzycznego.	Ćw.	05_U
13. Zasady ćwiczeń kształtujących zdrowy kręgosłup.	Ćw.	05_U
14. Cross fit-metodyka prowadzenia zajęć.	Ćw.	05_U
15. Charakterystyka wybranych jednostek chorobowych pod kątem treningu.	Ćw.	05_U
16. Lekcja shape-ćwiczenia z przyborami, m.in. z taśmami, małymi piłkami.	Ćw.	06_U
17. Lekcja funky aerobik- rozgrzewka, (choreografia) część aerobowa, cool down- ćw. uspokajające i stretching.	Ćw.	06_U
18. Lekcja hilo- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku.	Ćw.	06_U
19. Lekcja joga- demonstracja i omówienie.	Ćw.	06_U
20. Lekcja zumba- omówienie, demonstracja i technika wykonywania kroków.	Ćw.	07_K
21. Samodzielne prowadzenie ćwiczeń wzmacniających- doskonalenie anonsowania ćwiczeń, prowadzenie grupy, prawidłowa technika wykonywania tych ćwiczeń.	Ćw.	07_K
22. Lekcja fit ball energy i stretch- prezentacja i omówienie lekcji z piłkami i ćwiczeniami rozciągającymi.	Ćw.	07_K
23. Podstawowe kroki step aerobik- technika ich wykonywania.	Ćw.	07_K
24. Lekcja step aerobik-omówienie, demonstracja i technika wykonywania kroków.	Ćw.	07_K
25. Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania.	Ćw.	08_K
26. Trening obwodowy.	Ćw.	08_K
27. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów.	Ćw.	08_K

15. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu.	Ćw.	08_K
---	-----	------

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice.
2. Grodzka- Kubiak E. (2002)- Aerobik czy fitness. DDK Edition.
3. Gomez Ruth Arteaga (2009)- Aerobik i step. Ćwiczenia dla każdego,
4. Buchmann. Grochmal S. (1979), Teoria metodyka ćwiczeń relaksowo – koncentrujących, PZWL Warszawa.
5. Austin Denise (2005)– Pilates dla każdego, Zysk i Ska.
6. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.(2007), Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk I Ska, Poznań.
7. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.
8. Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław.
9. Stefaniak T., (1995): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I. Wrocław.
10. Stefaniak T., (1997): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. II. Wrocław.
11. Listkowski M. (1994), „Stretching”, Wydawnictwo Listkowski Łódź.
12. Convy Gerry, Robinson Lynne (2002), ”Ćwiczenia Pilates ”, KDC Warszawa.

### Informacje dodatkowe:

#### 1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
pokaz ćwiczeń, poszczególnych rodzajów fitness	ćwiczenia
pokaz i prowadzenie ćwiczeń wzmacniających, siłowych i rozciągających	ćwiczenia
pokaz, omówienie i metodyka nauczania poszczególnych rodzajów fitness	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Prowadzenie ćw. rozciągających	01_W	02_W					

Stworzenie choreografii	03_U	04_U	05_U				
Metodyka prowadzenia ćwiczeń	03_U	04_U	05_U				
Prowadzenie ćw. wzmacniających przez studentów	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5	10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych ćwiczeń	5	10
SUMA GODZIN		25	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		3	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

#### Forma zaliczenia:

egzamin

Zaliczenie praktyczne- prowadzenie wybranej formy fitness.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Zarządzanie zespołem w projekcie**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANSIZKFWF-1-ZZwP-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **5**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **przekazanie wiedzy na temat zasad zarządzania zespołem projektowym, ,**
  - **zaznajomienie studentów z rolą menagera oraz z pożądanymi cechami osobowymi członków zespołów pracujących w projekcie**
  - **nabycie przez studentów podstawowej wiedzy na temat metod zarządzania**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych
  - **Znajomość podstawowej problematyki ekonomicznej**
  - **Metodyka zarządzania projektami**
  - **Podstawy zarządzania projektami**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 5			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu	W	SLKWF_W04; SLKWF_A.1.W3, SLKWF_W11; SLKWF_W12

02_W	Istota i cechy projektu. Model zespołu projektowego, Motywacja przy wdrażaniu projektu	w	SLKWF_W12; SLKWF_A.1.W3; SLKWF_U08; SLKWF_K01; SLKWF_A.1.U7
03_U	Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień; Wady, zalety bariery	w	SLKWF_A.1.W8; SLKWF_B.1.W3; SLKWF_A.1.U7; SLKWF_B.1.U3; SLKWF_K03
04_U	Rodzaje projektów. Przedmiot projektu. Cykl życia projektów. Kreowanie silnej marki-organizacje sportowe.	w	SLKWF_A.1.W5; SLKWF_.D1.W15; SLKWF_A.1.U7; SLKWF_B.1.U3; SLKWF_K01
05_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 5		
Istota i cechy projektu. Model zespołu projektowego	w	01_W
Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień	w	02_W
Wady, zalety bariery w zarządzaniu przez delegowanie uprawnień	w	03_U
Rodzaje projektów. Przedmiot projektu. Cykl życia projektów.	w	04_U
Motywacja przy wdrażaniu projektu	W	04_U
Kreowanie silnej marki-organizacje sportowe.	w	05_K

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Barker S., C. Rob, Zarządzanie projektem PWE, Warszawa 2010
2. Frame J., Zarządzanie projektami w organizacjach, Wig-Press, Warszawa 2001
3. Kerzner H., Zarządzanie projektami. Studium przypadków, Wyd. Helion, Gliwice 2005
4. Kompendium wiedzy o zarządzaniu projektami, PMBOK Guide, Warszawa 2006
5. Pawlak M., Zarządzanie projektami, WN PWN, Warszawa 2006
6. Pawlak. M., Zarządzanie projektami Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2010
7. Trocki M., Grucza B., Ogonek K., Zarządzanie projektami, PWE, Warszawa 2003
8. Wachowiak P. i inni, Kierowanie zespołem projektowym, Difin, Warszawa 2004
9. Wysocki R., McGary R., Efektywne zarządzanie projektami, Wyd. Helion, Gliwice 2005

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 5	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów związanych z zarządzaniem grupą projektową i interesariuszami zewnętrznymi	w
dyskusja nad modelami zarządzania	w
analiza zainscenizowanych modelami zarządzania	w
przygotowanie projektu grupowego,	w
prezentacji multimedialnej związanej z poszczególnymi modelami zarządzania	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr ...						
Prezentacja,	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K	
Zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K	
Opracowanie projektu grupowego	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K	

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	10	
	Opracowanie zadania praktycznego	5	
	Opracowanie prezentacji	5	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: Dr Arleta Loga

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Komunikacja w zarządzaniu projektami**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-KwZP-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **zaznajomienie studentów z umiejętnościami podstaw komunikowania się zarówno werbalnego, jak i niewerbalnego, ze szczególnym uwzględnieniem autoprezentacji.**
  - **Przedstawienie słuchaczom procesu skutecznego argumentowania, krytykowania, przyjmowania krytyki.**
  - **zapoznanie się z podstawową literaturą**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych
  - Znajomość podstawowej problematyki ekonomicznej
  - Metodyka zarządzania projektami
  - Pojęcie asertywności
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ów., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu Rozumie istotę komunikacji , zna jej poziomy	W	SLKWF_W04; SLKWF_A.1.W3, SLKWF_W11; SLKWF_W12
02_W	Student wie jakie są warunki dobrej komunikacji w zespole i jej indywidualne uwarunkowania, zna	w	SLKWF_W12; SLKWF_A.1.W3; SLKWF_U08;

	uczestników komunikacji w projektach		SLKWF_K01; SLKWF_A.1.U7
03_U	Student zna formy, narzędzia i kanały komunikacji, praktyki biznesowe- różnice kulturowe	w	SLKWF_A.1.W8; SLKWF_B.1.W3; SLKWF_A.1.U7; SLKWF_B.1.U3; SLKWF_K03
04_U	Student zna pojęcie asertywności, jej uwarunkowania i sposoby jej podnoszenia	w	SLKWF_A.1.W5; SLKWF_D1.W16; SLKWF_A.1.U7; SLKWF_B.1.U3; SLKWF_K01
05_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Przedstawienie zasad BHP obowiązujących na zajęciach dydaktycznych. Istota komunikacji, poziomy komunikacji, warunki dobrej komunikacji w zespole	w	01_W
Uczestnicy komunikacji w projektach i ich indywidualne uwarunkowania	w	02_W
Formy, kanały, narzędzia komunikacji	w	03_U
Asertywność. Umiejętność przyjmowania i przekazywania krytyki, umiejętność odmawiania, umiejętność wyrażania własnych opinii i przekonań i rozumienie postaw wywierania wpływu	w	04_U
Praktyki biznesowe - różnice kulturowe w biznesie np. Niemcy, Holandia, Anglia, Francja, Włoch, Rosja, Chiny, Arabia Saudyjska	W	04_U
Zaliczenie przedmiotu,	w	05_K

\*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Komunikacja w zarządzaniu projektami / Katarzyna Kandefer-Winter, Olga Nadszakała. - Warszawa : CeDeWu. PL, 2016. Futrell Ch., Nowoczesne techniki sprzedaży, Oficyna Ekonomiczna, Kraków 2004
2. Wiktor J.W., Promocja. System Komunikacji przedsiębiorstwa z rynkiem, PWN,Warszawa 2001
3. Kirsten Lennecke ; [tł. Łukasz Laskowski].Komunikacja w zespole / - Wyd. pol. pod red. Artura Owczarka. - Wrocław : MedPharm Polska, 2007.
4. Benedikt Antoni Asertywność jako proces skutecznej komunikacji /. - Wrocław : "Astrum", [2011].
5. Komunikacja, emocje, stres, asertywność i empatia : student wobec wyzwań współczesności / Maciej Krzemiński. - Włocławek : Państw. Wyższa Szkoła Zawodowa, 2015.
6. Komunikacja i jakość w zarządzaniu. T. 1 i 2 / pod red. Tadeusza Wawaka. - Kraków : Uniwersytet Jagielloński, 2010
7. De Pelsmacker P., Geuens M., van den Bergh J., Marketing Communications, Prentice Hall Londyn 2001
8. Mruk H., (red.), Komunikowanie się w marketingu, PWE, Warszawa 2004
9. Komunikacja marketingowa : modele, struktury, formy przekazu / Jan W. Wiktor. - Wyd. 2. zm. i rozsz. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2013

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów związanych z komunikowaniem się wewnątrz grupy projektowej i interesariuszami zewnętrznymi	w
dyskusja nad problemami komunikacji i asertywność wśród uczestników komunikacji	w
analiza zainscenizowanych form komunikacyjnych	w
przygotowanie projektu grupowego,	w
prezentacji multimedialnej związanej z poszczególnymi krokami realizacji różnych form komunikacji z różnymi uczestnikami	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr ...							
Prezentacja,	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K		
Zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K		
Opracowanie projektu grupowego	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	10	
	Opracowanie zadania praktycznego	5	
	Opracowanie prezentacji	5	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Dr Arleta Loga

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Lider zespołu projektowego**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-LZP-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - *Rozumie istotę przywództwa i rozpoznaje różnice między kierownikiem a liderem*
  - *Przedstawienie istoty przywództwa i jego znaczenia w zarządzaniu projektem*
  - *Przekazanie wiedzy oraz umiejętności z zakresu kierowania zespołami w projekcie*
  - *Zapoznanie się z podstawową literaturą.*
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych
  - Lider – jego rola w życiu zna pojęcie
  - Menager a lider, rozumie różnicę
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **1**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Student Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu, oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu	W	SLKWF_W11; SLKWF_A.1W3; SLKWF_K01
02_W	Student rozumie istotę przywództwa i rozpoznaje różnice między menagerem a liderem, wie jak rozwiązywać sytuacje trudne w zespole projektowym	w	SLKWF_A.1W8; SLKWF_B.1W8;; SLKWF_D.1W13;

03_U	Student zna metody oddziaływania na zespół projektowy, posiada umiejętność rozpoznawania, diagnozowania oraz rozwiązywania problemów w zespole projektowym	w	SLKWF_U06; SLKWF_A.1.U4;
04_U	Student zna sposoby motywacji członków zespołu projektowego, efektywnie nawiązuje relacje z członkami zespołu projektowego	w	SLKWF_A.1.U9; SLKWF_A.1.K1;
05_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	w	01_W
Istota i teorie przywództwa, osobowość lidera. Cechy, zadania, funkcje lidera i menagera	w	02_W
Lider a menager. Przywództwo a zarządzanie	w	03_U
Style kierowania zespołem projektowym Perswazja i wywieranie wpływu, kontakty lidera z otoczeniem.	w	04_U
Istota przewodzenia. Motywowanie i inspirowanie współpracowników w zespole projektowym.	W	04_U
Sytuacje trudne i konfliktowe w projekcie		03_U
Komunikacja wielokulturowa w przywództwie i pracy zespołowej		04_U
Zaliczenie przedmiotu,	w	05_K

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Blanchard K., Przywództwo wyższego stopnia, PWN, Warszawa 2007
2. Lombardi V., Kierowanie zespołem w nowoczesnej firmie, Studio Emka, Warszawa 2005

3. Mruk H., Przywództwo w zakładach opieki zdrowotnej, Wolters Kluwer, Warszawa 2010
4. Welch J., Welch S., Winning znaczy zwyciężać, Studio Emka, Warszawa 2005
5. Lider - jak przewodzić ludziom [Film] / Reż. Jacek Sarnacki ; Scen. Konrad Plata. - Gdańsk : Wytwórnia Filmów Szkoleniowych "Synergia", [b.r.].
6. Avery G.C., Przywództwo w organizacji. Paradygmaty i studia przypadków, PWE, Warszawa 2009
7. Cialdini R., Wywieranie wpływu na ludzi, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1996
8. Covey S.R., 7 nawyków skutecznego działania, Wydawnictwo Rebis, Warszawa 2006
9. O'Leary E., Przywództwo, praktyczny poradnik dla tych, którzy nie lubią tracić czasu, LIBER, Warszawa 2003
10. Parker G., Zespoły interdyscyplinarne, Wydawnictwo MT@DC, Warszawa 2007

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów związanych z doбором do grupy projektowej i wyborem lidera	w
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń	w
dyskusja nad problemami związanymi z wyborem lidera, jego rolą w grupie projektowej	w
przygotowanie projektu grupowego,	w
film związany z tematyką przedmiotu- ISTOTA PRZEDWODZENIA, dyskusja nad przedstawianymi sytuacjami	w
Prezentacja multimedialna połączona z indywidualnym wystąpieniem	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr ...						
Prezentacja,	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K	
Zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K	
Opracowanie projektu grupowego	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K	

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	2	
	Opracowanie zadania praktycznego	6	
	Opracowanie prezentacji	2	
<b>SUMA GODZIN</b>		25	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		1	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		1	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Dr Arleta Loga

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Organizacja i planowanie projektu**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-OiPP-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **5,6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład, ćwiczenia**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **kształtowanie umiejętności swobodnego posługiwania się kategoriami nauki o zarządzaniu projektami**
  - **zapoznanie z prawidłowościami i mechanizmami funkcjonowania zarządzanych organizacji sportowych**
  - **zapoznanie z podstawowymi metodami i technikami sprawnego zarządzania i planowania projektów**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych
  - **zna podstawowe pojęcia związane z organizacją projektów sportowych**
  - **potrafi wyszukiwać informacje w Internecie i przygotowywać proste prezentacje multimedialne**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **5 ( 3 praktyczne)**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 5			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu	W	SLKWF_W11;
02_W	Student rozumie istotę zarządzania projektami, zna metodykę zarządzania projektami i jej etapy	w	SLKWF_A.1.W8; SLKWF_B.1.W3;

03_U	Student nawiązuje relacje z interesariuszami w projektach	w/ ćw	SLKWF_B.1.W3; SLKWF_B.2.U4;  SLKWF_A.1.U9;  SLKWF_K05
04_U	Student posiada umiejętność zarządzania ryzykiem w projekcie.	w/ ćw	SLKWF_D.1.W5;
Semestr 6			
05_U	Student zna sposoby podziału pracy i harmonogram pracy	ćw	SLKWF_D.1.W7;
06_K	Efektywnie nawiązuje relacje z członkami zespołu projektowego	ćw	SLKWF_D.1.W13;  SLKWF_A.1.U3; SLKWF_B.1.U2;
07_U	Trójkąt ograniczeń w projekcie. Cel i sens planowania.	ćw	SLKWF_W03; SLKWF_U08; SLKWF_K01
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w/ćw	SLKWF_A.1U5; SLKWF_U18

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	w/ćw	01_W
Pojęcie zarządzania projektami. Istota i cechy projektu	w/ćw	02_W
Zarządzanie projektem i portfelem projektów	w/ćw	03_U
Składniki doskonałości w zarządzaniu projektami Metodyka zarządzania projektem.	w/ćw	02_W, 04_U
Etap koncepcji. Analiza szczegółowa.	w/ćw	02_W, 04_U
Semestr 6		

Etap koncepcji i realizacji projektów. Analiza szczegółowa.	ćw	02_W, 04_U
Analiza interesariuszy wewnętrznych i zewnętrznych	ćw	02_W, 03_U, 04_U
Struktura podziału pracy WBS. Harmonogram pracy. Wykres Gantt'a	ćw	02_W, 04_U
Trójkąt ograniczeń w projekcie. Cel, sens, znaczenie planowania	ćw	02_W, 03_U
Zarządzanie ryzykiem w projekcie	ćw	02_W, 03_U
Zaliczenie przedmiotu, egzamin końcowy	ćw	01-08

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Frame J., Zarządzanie projektami w organizacjach, Wig-Press, Warszawa 2001
2. Wachowiak P. i inni, Kierowanie zespołem projektowym, Difin, Warszawa 2004
3. Kerzner H., Zarządzanie projektami. Studium przypadków, Wyd. Helion, Gliwice 2005
4. Kompendium wiedzy o zarządzaniu projektami, PMBOK Guide, Warszawa 2006
5. Pawlak M., Zarządzanie projektami, WN PWN, Warszawa 2006
6. Trocki M., Grucza B., Ogonek K., Zarządzanie projektami, PWE, Warszawa 2009
7. Wysocki R., McGary R., Efektywne zarządzanie projektami, Wyd. Helion, Gliwice 2005, PWN, Warszawa 2001
8. De Pelsmacker P., Geuens M., van den Bergh J., Marketing Communications, Prentice Hall Londyn 2001
9. Mruk H., (red.), Komunikowanie się w marketingu, PWE, Warszawa 2004
10. Komunikacja marketingowa : modele, struktury, formy przekazu / Jan W. Wiktor. - Wyd. 2. zm. i rozsz. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2013

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
metoda poszukująca- burza mózgów (giełda pomysłów)	ćw
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń przygotowywanego projektu dla społeczności lokalnej	ćw
metoda stolików eksperckich	ćw

przygotowanie projektu grupowego,	w/ćw
prezentacja multimedialna i indywidualne wystąpienia	w
studium przypadku	ćw

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr ...							
Prezentacja,	01_W	02_W	03_U	04_U	05_U	06_K	07_U
Zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_U	04_U	05_U	06_K	07_U
Opracowanie projektu grupowego	01_W	02_W	03_U	04_U	05_U	06_K	07_U

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	45
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	10	10
	Opracowanie zadania praktycznego	10	15
	Opracowanie prezentacji		5
SUMA GODZIN		50	75
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	3
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>5</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Dr Arleta Loga

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Blok przedmiotów 2- **JOGA**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **114**
4. Kod przedmiotu: *ANS-IZKFWF-1-2023*
5. Kierunek studiów: *WYCHOWANIE FIZYCZNE*
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): ćwiczenia
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie, studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - a. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć yoga.
  - b. Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych.
  - c. nabycie umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących w jodze.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - a. Zna anatomiczne struktury
  - b. Zna podstawowe zagadnienia związane z muzyką
  - c. Potrafi metodycznie kształtować i nauczać sekwencje ruchowe.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Katarzyna Stachowiak

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych (pobieram kod z pliku z efektami kierunkowymi)
<b>Semestr 1</b>			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.
02_W	Potrafi dobrać odpowiednie asany do wybranych jednostek chorobowych;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.;

			SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1W5.
03_U	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych asan- pozycji w jodze, wybranych ćwiczeń rozciągających, wzmacniających, siłowych;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.; SLKWF_A.1.U2.; SLKWF_A.1.U3.
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania wybranych asan w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.; SLKWF_A.1.U2.; SLKWF_A.1.U3.
05_U	Posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń jogi w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.; SLKWF_A.1.U2.; SLKWF_A.1.U3.
06_K	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania wybranych asan na różnym poziomie kształcenia;	ćwiczenia	SLKWF_K01.; SLKWF_K03.; SLKWF_K07.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr 1</b>		
Wstęp do jogi- ćwiczenia wprowadzające.	ćw	01_W
Historia jogi.	ćw	01_W
Yin joga- omówienie i przedstawienie ćwiczeń.	ćw	02_W
Charakterystyka prawidłowej postawy podczas wykonywania poszczególnych asan.	ćw	02_W, 03_U
Medytacje- rodzaje.	ćw	02_W
Medytacja- ćwiczenia.	ćw	03_U, 04_U
Astanga joga- omówienie i przedstawienie ćwiczeń.	ćw	04_U, 05_U
Joga w różnych problemach zdrowotnych.	ćw	02_W,05_U
Pozycje z wykorzystaniem przyborów.	ćw	04_U
Nadi- sodhana.	ćw	05_U
Metodyka nauczania podstawowych wybranych asan.	ćw	05_U
Joga kundalini.	ćw	06_U
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćw	06_U

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Worle L., Pfeiff E. (2017), Joga jako terapia.
2. Nidaszkowski B. (2020), Joga i ajurweda. Przewodnik dla współczesnego człowieka.

3. Kaminoff L., Matthews A. (2020), Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania.
4. Coulter H. D. (2021), Anatomia hatha jogi. Podręcznik dla nauczycieli i praktykujących.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
prezentacja	Ćw.
pokaz ćwiczeń, poszczególnych asan przez prowadzącego	Ćw.
pokaz i prezentacja wybranych sekwencji ruchowych- powitania słońca A i B	Ćw.

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 6							
ĆWICZENIA – zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_U				
Ćwiczenia – praktyczny pokaz	04_U	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodnie z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30
Przygotowanie do zaliczenia powitań słońca		10

	Przygotowanie do zajęć		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

#### **Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną**

- **Ćwiczenia:**

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych asan wykorzystywanych w zajęciach jogi, umiejętności prowadzenia ćwiczeń wzmacniających, siłowych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Podstawy acroyogi**
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-PAY-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie Fizyczne**
6. Rok studiów:
7. Semestr/y studiów:
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin - ćwiczenia – 30 godzin
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, **studia pierwszego stopnia**,
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: *Przygotowanie przyszłego nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie nauczania i bezpiecznego stosowania na lekcjach podstaw acroyogi. Nabycie przez studenta umiejętności w zakresie poprawnego wykonania oraz zasad stosowania skutecznej pomocy i asekuracji nauczanych ćwiczeń.*
12. Sposób prowadzenia zajęć - **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**,
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student umie wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne. Student powinien wykazać się podstawową wiedzą z zakresu metodyki nauczania ćwiczeń fizycznych.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2 w tym praktyczne 2**,
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Roman Celka**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń acroyogi w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową.	Ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3
02_U	potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności sportowe w tworzeniu własnych, indywidualnych i zespołowych połączeń ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych	Ćwiczenia	SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.

03_U	umie poprawnie wykonywać ćwiczenia acroyogi. Zna sposoby asekuracji przydatne w nauczaniu ćwiczeń wykonywanych indywidualnie i zespołowo.	Ćwiczenia	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
04_U	Potrafi dobierać metody pracy klasy oraz środka dydaktyczne, merytorycznie,	Ćwiczenia	SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.
05_K	Posiada kompetencje, aby profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów, rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym, dbać o bezpieczeństwo.	Ćwiczenia	SLKWF_K01.; SLKWF_K07.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_A.1.K03.; SLKWF_A.1.K5.;

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		
1. Rozgrzewka - przygotowanie ucznia /studenta/ do wykonywania ćwiczeń	Ćwiczenia	01_W 02_U
2. Metodyka i technika nauczania podstawowych ćwiczeń dwójkowych	Ćwiczenia	03_U 04_U
3. Ćwiczenia usprawniające dwójkowe z elementami stretchingu	Ćwiczenia	02_U, 03_U, 04_U
4. Ćwiczenia usprawniające dwójkowe acroyogi, wykonywane ze współwiczającym	Ćwiczenia	02_U, 03_U, 04_U
5. Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń statycznych w zespołach dwuosobowych z asekuracją trzeciej osoby	Ćwiczenia	02_U, 03_U, 04_U
6. Asekuracja stosowana w nauczaniu ćwiczeń acroyogi	Ćwiczenia	02_U, 03_U, 04_U
7. Tworzenie, według własnych koncepcji połączeń ćwiczeń Pokazy układów acroyogi.	Ćwiczenia	02_U, 03_U, 04_U, 05_K

\*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Jason Nemer Elements of Acroyoga Copyright© 2006-2013 AcroYoga, Inc. Serial # : 77066872. All rights reserved.
2. Anderson, Diane, You wanna fly, Yoga Journal Sep2007
3. Laborde, Lauren. Fit for everyone, *New Orleans Magazine*. Jan2014, Vol. 48 Issue 4, p33-35. 3p

4. Macklin, Karen, Ready, set, fly! Yoga Journal Oct2014, Issue 268  
 5. Yoga Journal High flier Oct2013, Issue 259, p106

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
metoda ćwiczeniowa	Ćwiczenia
metoda warsztatowa, praca w grupach	Ćwiczenia
Prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń acroyogi	Ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr ...						
Zaliczenie praktyczne, prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń akrobatycznych	02_U,	03_U,	04_U,	05_K		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do prezentacji poszczególnych układów ćwiczeń		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM	2
---	---

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Roman Celka

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślík



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Natura czy kultura-wykład monograficzny
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1- NK-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2
7. **Semestr/y studiów:** 3
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** w-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zapoznanie studentów ze złożoną współzależnością między oddziaływaniem genów a wpływem środowiska na rozwój człowieka. Przybliżenie studentom problematyki współczesnej genetyki, jej praktycznych zastosowań i możliwości ingerencji w kształtowanie organizmu człowieka.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
Podstawowa wiedza dotycząca właściwości biologicznych organizmu człowieka.  
Podstawowa wiedza z zakresu genetyki człowieka – poziom licealny
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof.. ANS
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Zna i rozumie interakcje genotyp-środowisko w rozwoju człowieka.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_C.1.K1.; SLKWF_D.1.K8.;

03_U	Potrafi ocenić, poddać krytyce i argumentować opinie w spornych kwestiach współczesnej genetyki człowieka.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W3.; SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W10.;SLKWF_D.1.W12.;SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;SLKWF_C.W3.
04_U	Rozumie integralność procesów zachodzących na różnych poziomach funkcjonowania całego organizmu człowieka.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W3.; SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W10.;SLKWF_D.1.W12.;SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;SLKWF_C.W3.
05_U	Rozumie potrzebę stałego kształcenia w zakresie biologicznych podstaw kultury fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W3.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Wprowadzenie w zagadnienie historii i istoty sporu – w jakim stopniu dana cecha jest wytworem genów a w jakim środowiska; odczytać kod życia – Projekt Poznania Ludzkiego Genomu; mechanizm działania nietypowych genów.	w	02_W
3. Nadzieje i wyzwania inżynierii tkankowej – narządy z hodowli, komórki macierzyste, żywność zmodyfikowana genetycznie.	w	03_U
4. Terapia genowa – szansą medycyny; klonowanie i medycyna; zapłodnienie in vitro.	w	03_U
5. Zagadka płci; genetyczne podłoże inteligencji.	w	03_U

6. Genowy doping; otyłość plagą naszych czasów; walka z czasem czyli młodym być.	w	03_U
--	---	------

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Cieślak Krystyna (2006), Nauka czy kultura, czyli co nas stwarza-geny czy środowisko, Wyd. PWSZ Leszno.
2. Jerzmanowski Andrzej (1994), Geny i ludzie, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
3. Lewontin Richard (1996), Geny, środowisko i organizmy, wyd. Znak Kraków.
4. Raporty naukowe- Świat nauki (Scientific American) – wydania specjalne.

### Informacje dodatkowe:

#### 1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	wykłady
obserwacje i doświadczenia przeprowadzane w salach laboratoryjnych	wykłady

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium pisemne	01_W	02_W				
Zaliczenie praktyczne	03_U	04_U	06_K			

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	-
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	-
	Przygotowanie do zaliczenia	10	-
SUMA GODZIN		50	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

opracował: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Logaowiak

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS- IZKFWF-1-AFPCC-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów:
7. Semestr/y studiów:
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - a. **Znaczenie rekreacyjnych form ruchu w życiu człowieka.**
  - b. **Wykorzystanie aktywności fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce.**
  - c. **Znajomość wskazań i przeciwwskazań do wybranych aktywności fizycznej**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - a. **Zapoznanie z zagadnieniami dotyczącymi mechanizmów adaptacyjnych organizmu człowieka w warunkach wysiłku fizycznego.**
  - b. **Potrafi promować zdrowie poprzez prozdrowotne zachowania w stylu życia w różnym wieku.**
  - c. **Umie uzasadnić najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu, oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu	ćw	SLKWF_W11
02_W	posiada wiedzę dotyczącą rozwoju poszczególnych narządów i całego organizmu,	ćw	SLWF_D.1.W06

	czynnościach ustroju człowieka, prawach i mechanizmach rządzących tymi czynnościami		SLKWF_A.1.U02 SLKWF_A.1.U06
03_U	Potrafi identyfikować i wskazać sposoby redukcji czynników zagrażających rozwojowi i zdrowiu człowieka	ćw	SLKWF_A.1.U06 SLWF_C.U3 SLKWF_A.1.K3
04_K	Zna działania koncentrują się na zapobieganiu i minimalizacji niepożądanych efektów choroby poprzez wykorzystywanie aktywności fizycznej	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
05_U	Potrafi wyodrębnić osoby z grup ryzyka i wskazać jakie zasady stosować, aby zapobiegać rozwojowi choroby	ćw	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_C.W5
06_U	Poznanie metod swoistych i nieswoistych, takich jak: edukacja zdrowotna indywidualna lub grupowa, motywacja do zmiany zachowań niepożądanych, kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych, wzmacnianie potencjału zdrowotnego;	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
07_K	Zna założenia aktualnych programów przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i roli aktywności fizycznej	ćw	S SLKWF_C.1.K1 LKWF_W11
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	ćw	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		

Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	ćw	01_W
Przedstawienie podstawowych wiadomości dotyczących problematyki chorób cywilizacyjnych, rodzaje.	ćw	02_W
Wzrost znaczenia problematyki chorób cywilizacyjnych, wpływie aktywności ruchowej a zwłaszcza systematycznych ćwiczeń fizycznych na zdrowie	ćw	03_U
Czynniki minimalizujące wystąpienie chorób cywilizacyjnych, rola zasad zdrowego żywienia	ćw	04_K
Przyczyny bezpośrednie i pośrednie chorób cywilizacyjnych. Czynniki endo i egzogenne	ćw	05_U
Kwalifikacja do ćwiczeń i przeciwwskazania zdrowotne. Podstawowe zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych	ćw	06_U
Propozycje aktywności fizycznej wśród osób z różnymi chorobami cywilizacyjnymi. Zasady konstruowania programów aktywności fizycznej, treningu zdrowotnego	ćw	07_K
Programy interwencyjne wspomagające funkcje organizmu i aktywność społeczną.	ćw	08_K
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01-08

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Betlejewski S. Choroby społeczne, cywilizacyjne, czy choroby stylu życia? Wiad Lek 2007, 60(9-10):
- Choroby i dolegliwości przewlekłe. [w:] Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku. GUS, Warszawa 2016: 64-69.
- Kotlek M., Szark-Eckardt M., Bartik P., Zukow W. Aktywność fizyczna a choroby cywilizacyjne osób starszych
- Osińska H. Nowe wyzwanie dla edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Med Rodz 2012, 2:
- Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. Wydawnictwo PWZL 2016

- Poznańska A, Rabczenko D, Wojtyniak B. Wybrane czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia. [w:] Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. Wojtyniak B, Goryński P (red). NIZP-PZH, Warszawa 2016:

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów/zagadnień połączonych z dyskusją nad zadaną tematyką	ćw
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń przygotowywanego treningu zdrowotnego	ćw
przygotowanie prezentacji multimedialnej i wystąpienia indywidualnego przed grupą	ćw
przygotowanie i prowadzenie fragmentu zajęć, zajęć	ćw
analiza przypadku pochodzące z prasy i sytuacji życiowych pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego,	ćw

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr ...							
Prezentacja,	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K
Zaliczenie pisemne	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K
Opracowanie zadania praktycznego	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć		10
	Opracowanie zadania praktycznego		5
	Opracowanie prezentacji		5
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, przeprowadzenia zajęć praktycznych, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>
--	---

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** PRZEDMIOT WYBIERALNY: KULTURA FIZYCZNA A NAUKA JĘZYKA ANGIELSKIEGO
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF - 2 - KFANJ
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2-3
7. **Semestr/y studiów:** 2-6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw.- 30 g.
9. **Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe):** studia drugiego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski/ angielski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Wyposażenie studenta w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania i prowadzenia zajęć ruchowych w różnych grupach wiekowych z wykorzystaniem metod i technik nauczania języka angielskiego.
12. **Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo):** zajęcia w formie stacjonarnej
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Posiadanie kompetencji językowej odpowiadającej poziomowi B1 według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego (CEFR). Znajomość podstawowych zagadnień związanych z prowadzeniem zajęć ruchowych w różnych grupach wiekowych.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 ( w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Danuta Głowska

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.; SLKWF_D.1.W.3

02_W	Zna wybrane metody nauczania języka obcego wykorzystujące ćwiczenia ruchowe, podstawowe pojęcia, teorie oraz techniki dotyczące wybranych metod nauczania języka angielskiego, podstawowe zasady nauczania języka angielskiego dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, podstawowe zasady nauczania języka angielskiego osób w wieku senioralnym	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W6.; SLKWF_B.1.W2.; SLKWF_B.1.W4.; SLKWF_B.2.W4.
03_U	Potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia ruchowe w oparciu o wybrane metody i techniki nauki języka angielskiego wykorzystujące reagowanie ciałem.	ćwiczenia	SLKWF_U01.; SLKWF_A.1.U5.; SLKWF_A.1.U9.;
04_U	Stosuje zajęcia ruchowe w oparciu o wybrane metody i techniki nauki języka angielskiego wykorzystujące reagowanie ciałem w zależności od grupy wiekowej uczniów.	ćwiczenia	SLKWF_U02.; SLKWF_U03.; SLKWF_A.1.U4.;
05_K	Posiada kompetencje do organizowania zajęć ruchowych w oparciu o wybrane metody i techniki nauki języka angielskiego wykorzystujące reagowanie ciałem w zależności od grupy wiekowej uczniów.	ćwiczenia	SLKWF_K01.; SLKWF_K07.; SLKWF_D.1.K.1.; SLKWF_D.1.K4.; SLKWF_D.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W

2. Metodyka nauczania języka angielskiego. Wybrane metody nauczania języka obcego wykorzystujące ćwiczenia ruchowe. Podstawowe pojęcia, teorie oraz techniki dotyczące wybranych metod nauczania języka angielskiego. Zasady nauczania języka angielskiego dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Zasady nauczania języka angielskiego osób w wieku senioralnym	ćwiczenia	02_W
3. Metoda nauczania języka angielskiego poprzez ruch - Total Physical Response. Nauka technik nauczania wymowy, słownictwa, oraz rozumienia ze słuchu wykorzystujących reagowanie ciałem.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
4. Zintegrowane Kształcenie Przedmiotowo-Językowe Content and language Integrated Learning CLIL Nauka sposobów integracji nauki języka angielskiego z kulturą fizyczną - język angielski+ wf	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
5. Keep fit z TIK. Nauka sposobów realizacji ścieżki międzyprzedmiotowej wychowania fizycznego z językiem angielskim z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnej TIK.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
6. Przygotowanie warsztatu pracy nauczyciela wychowania fizycznego w grupach dwujęzycznych.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
7. Przygotowanie warsztatu pracy nauczyciela prowadzącego zajęcia ruchowe z nauką języka angielskiego dla seniorów.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
8. Powtórzenie poznanych metod i technik nauczania języka angielskiego wykorzystujących ćwiczenia ruchowe. Przygotowanie do zaliczenia.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
9. Przygotowanie zajęć z wychowania fizycznego z użyciem wybranych metod i technik nauczania języka angielskiego wykorzystujących ćwiczenia ruchowe. Praca w grupach.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K
10. Prezentacja zajęć z wychowania fizycznego z użyciem wybranych metod i technik nauczania języka angielskiego wykorzystujących ćwiczenia ruchowe.. Zaliczenie przedmiotu.	ćwiczenia	03_U; 04_U; 05_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Basińska A. Język angielski we wczesnej edukacji językowej. Z 1. Ośrodek rozwoju edukacji, 2017  
Cameron L., McKay P., Bringing creative teaching into the young learner classroom, Oxford 2011  
Jaroszevska, A. Nauczanie języków obcych seniorów w Polsce. Impuls. 2013  
Komorowska H. Metodyka nauczania języka obcego. Fraszka Edukacyjna. 2004

Szpotowicz M., M Szulc-Kurpaska. Teaching English to young learners. Wydaw. Naukowe PWN 2009

Blogi WF: <https://blog.peoffice.co.uk/how-to-train-for-a-sporting-event/>

Learn English while exercising: <https://www.babbel.com/en/magazine/3-ways-to-learn-a-language-while-exercising>

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
Wykład konwersatoryjny	ćwiczenia
Prezentacja wybranych metod i technik nauczania języka angielskiego z wykorzystaniem ćwiczeń ruchowych	ćwiczenia
Praca w grupach - przygotowanie zajęć	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr ...							
Kolokwium pisemne	01_W 02_W						
Zaliczenie praktyczne - prezentacja zajęć z wychowania fizycznego z użyciem wybranych metod i technik nauczania języka angielskiego wykorzystujących ćwiczenia ruchowe.	03_U; 04_U; 05_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr...			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie prezentacji zajęć z wychowania fizycznego z użyciem wybranych metod i technik nauczania języka angielskiego wykorzystujących ćwiczenia ruchowe.		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS- IZKFWF-1-AFPCC-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów:
7. Semestr/y studiów:
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - a. **Znaczenie rekreacyjnych form ruchu w życiu człowieka.**
  - b. **Wykorzystanie aktywności fizycznej w promocji zdrowia i profilaktyce.**
  - c. **Znajomość wskazań i przeciwwskazań do wybranych aktywności fizycznej**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - a. **Zapoznanie z zagadnieniami dotyczącymi mechanizmów adaptacyjnych organizmu człowieka w warunkach wysiłku fizycznego.**
  - b. **Potrafi promować zdrowie poprzez prozdrowotne zachowania w stylu życia w różnym wieku.**
  - c. **Umie uzasadnić najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu, oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu	W	SLKWF_W11
02_W	posiada wiedzę dotyczącą rozwoju poszczególnych narządów i całego organizmu,	w	SLWF_D.1.W06

	czynnościach ustroju człowieka, prawach i mechanizmach rządzących tymi czynnościami		SLKWF_A.1.U02 SLKWF_A.1.U06
03_U	Potrafi identyfikować i wskazać sposoby redukcji czynników zagrażających rozwojowi i zdrowiu człowieka	W	SLKWF_A.1.U06 SLWF_C.U3 SLKWF_A.1.K3
04_K	Zna działania koncentrują się na zapobieganiu i minimalizacji niepożądanych skutków choroby poprzez wykorzystywanie aktywności fizycznej	W	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
05_U	Potrafi wyodrębnić osoby z grup ryzyka i wskazać jakie zasady stosować, aby zapobiegać rozwojowi choroby	W	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_C.W5
06_U	Poznanie metod swoistych i nieswoistych, takich jak: edukacja zdrowotna indywidualna lub grupowa, motywacja do zmiany zachowań niepożądanych, kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych, wzmacnianie potencjału zdrowotnego;	W	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
07_K	Zna założenia aktualnych programu przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i roli aktywności fizycznej	W	S SLKWF_C.1.K1 LKWF_W11
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_A.1U5; SLKWF_U18

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		

Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	W	01_W
Przedstawienie podstawowych wiadomości dotyczących problematyki chorób cywilizacyjnych, rodzaje.	W	02_W
Wzrost znaczenia problematyki chorób cywilizacyjnych, wpływie aktywności ruchowej a zwłaszcza systematycznych ćwiczeń fizycznych na zdrowie	W	03_U
Czynniki minimalizujące wystąpienie chorób cywilizacyjnych, rola zasad zdrowego żywienia	W	04_K
Przyczyny bezpośrednie i pośrednie chorób cywilizacyjnych. Czynniki endo i egzogenne	W	05_U
Kwalifikacja do ćwiczeń i przeciwwskazania zdrowotne. Podstawowe zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych	W	06_U
Propozycje aktywności fizycznej wśród osób z różnymi chorobami cywilizacyjnymi. Zasady konstruowania programów aktywności fizycznej, treningu zdrowotnego	W	07_K
Programy interwencyjne wspomagające funkcje organizmu i aktywność społeczną.	W	08_K
Zaliczenie przedmiotu,	W	01-08

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Betlejewski S. Choroby społeczne, cywilizacyjne, czy choroby stylu życia? Wiad Lek 2007, 60(9-10):
- Choroby i dolegliwości przewlekłe. [w:] Stan zdrowia ludności Polski w 2014 roku. GUS, Warszawa 2016: 64-69.
- Kotlek M., Szark-Eckardt M., Bartik P., Zukow W. Aktywność fizyczna a choroby cywilizacyjne osób starszych
- Osińska H. Nowe wyzwanie dla edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Med Rodz 2012, 2:
- Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. Wydawnictwo PWZL 2016

- Poznańska A, Rabczenko D, Wojtyniak B. Wybrane czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia. [w:] Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. Wojtyniak B, Goryński P (red). NIZP-PZH, Warszawa 2016:

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów/zagadnień połączonych z dyskusją nad zadaną tematyką	W
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń przygotowywanego treningu zdrowotnego	W
przygotowanie prezentacji multimedialnej i wystąpienia indywidualnego przed grupą	W
przygotowanie i prowadzenie fragmentu zajęć, zajęć	W
analiza przypadku pochodzące z prasy i sytuacji życiowych pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego,	W

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Semestr ...								
Prezentacja,	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K	
Zaliczenie pisemne	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K	

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	10	
	Opracowanie prezentacji	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, przeprowadzenia zajęć praktycznych, brak aktywności i zaangażowanie na</li> </ul>

	zajęciach
--	-----------

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TURYSTYKA ROWEROWA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-TRr.-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 30
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i organizacji wycieczek rowerowych.
  - Nabycie przez studentów umiejętności samodzielnego przygotowania imprezy sportowej dla osób w różnym wieku i w różnych miejscach.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.
  - Przygotowanie kondycyjne pozwalające na pokonanie rowerem każdorazowo dystansu w przedziale 30-50 km.
  - Posiadanie własnego, sprawnie technicznego roweru.
  - Posiadanie odpowiedniego ubioru w zależności od warunków atmosferycznych.
  - Znajomość przepisów ruchu drogowego.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 6			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Zna i rozumie zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.;
01_U	Zna i rozumie zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.;; SLKWF_A.1.W3.;

	procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami		SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.;
02_U	Potrafi oceniać wpływ czynników fizycznych na organizm człowieka, odróżniając reakcje prawidłowe i zaburzone;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 6		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W
Zdrowotne i społeczne znaczenie podejmowania rekreacji. Rekreacja a styl życia.	ćwiczenia	02_W
Planowanie i organizacja zajęć rekreacyjnych w oparciu o różne metody ich realizacji.	ćwiczenia	02_W
Trasa rowerowa nr 1.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 2.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 3.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 4.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 5.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 6.	ćwiczenia	01_U; 02_U

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Skibicki Z. (2006): Szkoła turystyki rowerowej. Pelplin.
- Ryba B. (1998): Organizacja imprez sportowych. Warszawa.
- Dąbrowski A. (2006): Zarys teorii rekreacji ruchowej. Warszawa.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (2001): Teoria i metodyka rekreacji. Poznań.

## III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 6	
zajęcia praktyczne	ćw.

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć			
semestr 6				
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	02_W	01_U	02_U

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
<b>SUMA GODZIN</b>		-	50
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		-	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TENIS STOŁOWY
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-TSt.-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 30
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w tenisa stołowego;
  - Przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych elementów gry w tenisa stołowego do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia;
  - Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia współzawodnictwa i sędziowania na różnym poziomie rozgrywek szkolnych.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - Znajomość założeń i przepisów gry w tenisa stołowego na poziomie podstawowym.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia się dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 4			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego i jego odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K01; SLKWF_K02;

01_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się w polu gry, odbicia piłeczki w miejscu i w ruchu i zagrywki, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
02_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia gry w wybraną odmianę gry na różnym poziomie kształcenia;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
	Nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>semestr 4</b>		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W
Metodyka nauczania wyróżnionych czynności w grze (postawa gotowości i przemieszczanie się przy polu gry).	ćwiczenia	02_W
Postawa oraz sposoby trzymania rakiетки tenisowej. Zwiększanie i zmniejszanie odległości pomiędzy zawodnikiem a stołem.	ćwiczenia	02_W
Gra ze zmianą tempa; gra ze zmianą kierunku ataku.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Atak i przyjęcie piłki tenisowej w miejscu i w ruchu: - odbijanie piłki w miejscu i w ruchu.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzanie bekhendem; uderzanie forhendem.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzanie serwisowe.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Odbiór serwisu pasywny; odbiór serwisu agresywny.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzenia z rotacją piłeczki: półwolej forhendowy; topspin forhendowy.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzenia z rotacją piłeczki: podcięcie forhendowe; topspin bekhendowy.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Serwis bekhendowy z rotacją boczną; serwis forhendowy z chwytem bocznym; serwisy bekhendowe z rotacją kombinowaną.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Metody obrony: blokowanie piłek top spinowych; zbijanie piłek forhendem i bekhendem; obrona lobami z forhendu i bekhendu.	ćwiczenia	01_U; 02_U

Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania gry w tenisa stołowego.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Turniej tenisa stołowego wg inwencji studentów.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	01_U; 02_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Kulczycki R.: Tenis stołowy bez tajemnic, Publicat Poznań 2005.
- Latuszkiewicz B.: Alfabet tenisa stołowego, TS Warszawa 1997
- Klimkowski T.: Tenis stołowy - technika i metodyka treningu, Wydawnictwo Gdańskie - Gdańsk 1995.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 4	
zajęcia praktyczne	ćw.

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć			
semestr 4				
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	02_W	01_U	02_U

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
<b>SUMA GODZIN</b>		-	50
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		-	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** BLOK PRZEDMIOTÓW DO WYBORU 5- TANIEC TOWARZYSKI I REGIONALNY
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** TTiR-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 3
7. **Semestr/y studiów:** 5
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem tańców towarzyskich, regionalnych; Umiejętność prowadzenia ćwiczeń kształtujących i izolacyjnych; Przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie podstawowych kroków wybranych tańców do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Katarzyna Stachowiak

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.;
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu tańca oraz podstawowe kroki poszczególnych, wybranych tańców towarzyskich, nowoczesnych, integracyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.;

			SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_U	Potrafi stworzyć własny układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego i ludowego;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania kroków poszczególnych tańców towarzyskich i ludowych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania poszczególnych tańców na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Posiada kompetencje do podejmowania działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie i aktywność fizyczną w środowisku społecznym oraz propagowania, organizowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia;	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.; SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr I</b>		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Metodyka nauczania kroków podstawowych wybranych tańców towarzyskich i nowoczesnych. Podstawowe pojęcia dotyczące muzyki, rytmiki, „rozliczania” kroków tanecznych. Ćwiczenia izolacyjne i rytmiczne. Nauka prowadzenia partnerki. Kroki podstawowe i figury tańca latynoamerykańskiego- merengue.	Ćw.	02_W
3. Nauka kroków podstawowych tańca latynoamerykańskiego- rumba. Doskonalenie poznanych kroków cha cha, merengue.	Ćw.	03_U
4. Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- kujawiak. Powtórzenie poznanych tańców towarzyskich.	Ćw.	03_U
5. Nauczanie przygotowanych przez studentów układów choreograficznych wybranych tańców towarzyskich.	Ćw.	03_U

6. Nauka kroków podstawowych tańców integracyjnych. Nauka kroku podstawowego tańca latynoamerykańskiego salsa.	Ćw.	04_U
7. Nauka kroku whisky walca angielskiego. Nauka kroków podstawowych tańca belgijka.	Ćw.	04_U
8. Nauka podnoszeń i partnerowania w walcu wiedeńskim.	Ćw.	04_U
9. Nauka kroków podstawowych tańca latynoamerykańskiego- paso doble. Powtórzenie poznanych kroków cha cha.	Ćw.	05_U
10. Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- kujawiak. Powtórzenie poznanych tańców towarzyskich.	Ćw.	05_U
11. Nauka kroków podstawowych tańca regionalnego- walcerek wielkopolski. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych tańców towarzyskich i tańca ludowego.	Ćw.	05_U
12. Nauka podstawowych kroków oraz figur tańca standardowego- fokstrot.	Ćw.	05_U
13. Doskonalenie kroków podstawowych tańców towarzyskich.	Ćw.	06_K
14. Powtórzenie wszystkich poznanych tańców- przygotowanie do zaliczenia.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Kulesza B. (2000), *Taniec w edukacji szkolnej*, AWF Gdańsk.
2. Kuźmińska O., Popielewska H. (1995), *Taniec, rytm, muzyka*, AWF Poznań.
3. Kuźmińska O. (2002), *Taniec w teorii i praktyce*. Seria: Podręczniki nr 54. AWF Poznań.
4. Biliński W., *Taniec w edukacji dzieci i młodzieży*. Podręcznik dla nauczycieli, AWF Wrocław.
5. Lange R. (1988), *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze*, PWM Kraków.
6. Smoczyńska-Nachtman Urszula (1983): *Zabawy i ćwiczenia przy muzyce*. COMUK Warszawa,
7. Stadnicki Andrzej (1994): *Tańce dla dzieci*. WSiP Warszawa.

### III. Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w parach	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i regionalnych	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody

aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

## 2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie ćw. kształtujących, izolacyjnych i rozciągających.	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców ludowych.	03_U	04_U	05_U				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców towarzyskich.	03_U	04_U	05_U				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja choreografii tanecznych stworzonych przez studentów.	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

## 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

## 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;

- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.
- 2) Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Blok przedmiotów do wyboru- RELAKSACYJNE FORMY FITNESS-IZKFWF-1-RFF
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-RFF-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć relaksacyjnych form fitness.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym.  
Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Katarzyna Stachowiak

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.;SLKWF_D.1W.1.; SLKWF_D.1.W.3.;

02_W	Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny relaksacyjnych form fitness.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.; SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia zajęć relaksacyjnych form fitness, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.; SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
04_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia relaksacyjnych form fitness na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia relaksacyjnych form fitness z osobami starszymi na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K		ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.; SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do	Ćw.	01_W

przedmiotu.		
2. Wprowadzenie do zajęć relaksacyjnych form fitness. Komponenty treningu fitness.	Ćw.	02_W
3. Kryteria podziału ruchu. Cueing- sposoby komunikowania się z grupą podczas zajęć relaksacyjnych form fitness, anonsowanie ćwiczeń, komunikacja werbalna i wizualna.	Ćw.	03_W
4. Stretching- ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania.	Ćw.	04_U
5. Lekcja low impact- prezentacja i omówienie zajęć.	Ćw.	05_U
6. Proces dydaktyczny w zajęciach relaksacyjnych form fitness, metodyka prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych i rozciągających .	Ćw.	04_U
7. Moduły zajęć –formy zajęć, ich charakterystyka, dobór muzyki i tempa.	Ćw.	04_U
8. Technika prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych z obciążeniem własnym i oporem zewnętrznym. Zasady treningu w relaksacyjnych formach fitness.	Ćw.	04_U
9. Metodyka prowadzenia lekcji joga- prezentacja i omówienie.	Ćw.	04_U
10. Metodyka prowadzenia lekcji pilates- prezentacja lekcji, omówienie i technika wykonywania ćwiczeń.	Ćw.	04_U
11. Metodyka prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych z małymi piłkami.	Ćw.	05_U
12. Metodyka prowadzenia ćwiczeń relaksacyjnych i rozciągających.	Ćw.	05_U
13. Prowadzenie części głównej lekcji relaksacyjnych fitness przez studentów.	Ćw.	05_U
14. Prowadzenie części głównej lekcji relaksacyjnych fitness przez studentów.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Grodzka- Kubiak E. (2002)- Aerobik czy fitness. DDK Edition.
- Marecki B. (1989): Anatomia funkcjonalna, tom I i II. PWN, Poznań.
- Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice.
- Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.

- Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław.
- Ambroży T., Kaganek K. (2002), Fitness-ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji. ZG TKKF, Warszawa.

### Informacje dodatkowe:

#### 1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Prowadzenie ćw. relaksacyjnych	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Zaliczenie praktyczne- przygotowanie ćw. dostosowanych do jednostki.	01_W	02_W	03_W				
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie ćw. relaksacyjnych	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie ćw. rozciągających.	04_U	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30
Przygotowanie do zajęć		10

	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



**KARTA OPISU PRZEDMIOTU****I. Podstawowe informacje o przedmiocie:**

1. Nazwa: Blok przedmiotów do wyboru: Wykład Doping Farmakologiczny
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-DF-2023
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: III
7. Semestr/y studiów: 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Przekazywanie wiedzy na temat podstaw farmakologii, mechanizmu działania leków i ich eliminacji z ustroju. Omówienie medycznego zastosowania wybranych grup leków, które są wykorzystywane w dopingu farmakologicznym. Międzynarodowe i krajowe przepisy dot. listy leków zabronionych u osób uprawiających sport. Miejsce tzw. suplementów diety.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Podstawowe wiadomości z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: prof. dr hab. n. med. Piotr Dylewicz
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: prof. dr hab. n. med. Piotr Dylewicz

**II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	SLKWF_K01 SLKWF_A.1.W3.
02_W	Student zna podstawowe informacje dotyczące przedmiotu farmakologii – zadania, definicja leku, sposoby badania losów leków w organizmie	w	SLKWF_A.1.W2. SLKWF_A.1.W4.
03_W	Student orientuje się w przepisach dot. zwalczania dopingu w sporcie	w	SLKWF_A.1.U10

			SLKWF_B.2.U5.
04_W	Student posiada wiedzę na temat tzw. suplementów diety i ich zastosowania u ludzi zdrowych i chorych	w	SLKWF_A.1.U6.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 2		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	01_W
Podstawy farmakologii – definicja leku i suplementu diety	W	02_W
Niepożądane działania leków	W	02_W
Grupy leków stosowane w dopingu sportowym	W	03_W
Suplementy diety	W	04_W

\*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Rajtar-Cynke G., Farmakologia. PZWL Warszawa 2015

2. Kardiologia sportowa w praktyce klinicznej - W. Braksator, A .Mamcarz, PZWL 2016.

**III. Informacje dodatkowe:**

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2	
wykład konwersatoryjny	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.:

obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 2						
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_W	04_W		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 6		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	15	
Praca własna studenta*	10	
<b>SUMA GODZIN</b>	25	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>	1	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>	1	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; Uzyskanie co najmniej 90% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; Uzyskanie 85-89% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; Uzyskanie 75-84% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami; Uzyskanie 70-74% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami; Uzyskanie 60-69% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne. Uzyskanie mniej niż 60% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: prof. dr hab. n. med. Piotr Dylewicz  
Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga  
Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** BLOK PRZEDMIOTÓW DO WYBORU 5- Wzmacniające formy Fitness
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** F-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 3
7. **Semestr/y studiów:** 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć aerobowych. Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych. Umiejętność prowadzenia zajęć fitness, wraz z przygotowaniem treningu indywidualnego. Umiejętność doboru i prowadzenia ćwiczeń wzmacniających i rozciągających dla indywidualnej osoby.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Katarzyna Stachowiak

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	L
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.;
02_W	Zna budowę anatomiczną. Zna ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych elementów stosowanych w fitness oraz podstawowe kroki fitness.	ćwiczenia	SKF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SWLKF_B2.W4.;

03_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania podstawowych kroków aerobiku oraz prowadzenia podstawowych form aerobowych, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;  SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
04_U	Opanowanie techniki wykonania podstawowych kroków aerobiku, umiejętności metodycznych niezbędnych do prowadzenia różnych form lekcji fitness, a także organizacyjnych związanych z nauczaniem wybranych form fitness.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3. SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.;  SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
05_U	Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Posiada kompetencje do podejmowania działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie i aktywność fizyczną w środowisku społecznym oraz propagowania, organizowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia;	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.;  SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Wprowadzenie do zajęć fitness. Podstawowe pojęcia fitness. Idea ruchu fitness- rys historyczny ruchu fitness w Polsce i na świecie. Moduły zajęć –formy zajęć, ich charakterystyka, dobór muzyki i tempa. Zasady treningu w fitness. Komponenty treningu fitness.	Ćw.	02_W
3. Podstawowe ćwiczenia wzmacniające z przyborami i bez-technika wykonywania podstawowych kroków.	Ćw.	03_U
4. Znaczenie muzyki w lekcji aerobiku. Charakterystyka pojęć związanych z muzyką w lekcji- tempo (BPM), rytm, frazy. Budowa tematu muzycznego. Ćwiczenia ułatwiające wyodrębnienie fraz muzycznych, rozliczenie kroków podstawowych przy muzyce.	Ćw.	03_U
5. Metodyka nauczania kroków podstawowych aerobiku. Podstawowe pojęcia dotyczące muzyki, rytmiki. Ćwiczenia rytmiczne.	Ćw.	03_U

6. Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness-przyczepy mięśni i ich funkcje.	Ćw.	04_U
7. Budowa lekcji wzmacniającej shape w fitness- w aerobiku i na siłowni.	Ćw.	04_U
8. Struktura zajęć aerobiku- podział lekcji, rola poszczególnych części, dobór ćwiczeń. Samodzielne prowadzenie rozgrzewki do wybranego utworu muzycznego.	Ćw.	04_U
9. Zasady ćwiczeń kształtujących zdrowy kręgosłup. Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness.	Ćw.	05_U
10. Lekcja shape- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku.	Ćw.	05_U
11. Lekcja fit ball energy i stretch- prezentacja i omówienie lekcji z piłkami i ćwiczeniami rozciągającymi.	Ćw.	05_U
12. Samodzielne prowadzenie ćwiczeń wzmacniających-doskonalenie anonsowania ćwiczeń, prowadzenie grupy, prawidłowa technika wykonywania tych ćwiczeń.	Ćw.	05_U
13. Interwał aerobik- ćwiczenia polegające na połączeniu siłowych form ruchowych na przyrządach lub z przyborami (taśmy gumowe i ciężarki, stepy) w połączeniu z tradycyjnymi krokami aerobiku, które mają na celu zwiększenie częstości skurczów serca.	Ćw.	06_K
14. Ćwiczenia z dużymi piłkami w parach. Masaż ciała piłkami.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice.
2. Grodzka- Kubiak E. (2002)- Aerobik czy fitness. DDK Edition.
3. Gomez Ruth Arteaga (2009)- Aerobik i step. Ćwiczenia dla każdego.
4. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.(2007), Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i Ska, Poznań.
5. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.
6. Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław.
7. Stefaniak T., (1995): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I. Wrocław.
8. Stefaniak T., (1997): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. II. Wrocław.
9. Listkowski M. (1994), „Stretching”, Wydawnictwo Listkowski Łódź.
10. Convy Gerry, Robinson Lynne (2002), „Ćwiczenia Pilates ”, KDC Warszawa.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

<b>Metody i formy prowadzenia zajęć*</b>	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia

Praca w grupach	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych kroków aerobiku	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

## 2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr I							
Zaliczenie teoretyczne- kolokwium.	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie ćw. wzmacniających.	03_U	04_U	05_U				
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie ćw. rozciągających.	03_U	04_U	05_U				
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie kroków podstawowych aerobiku.	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

## 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie kroków podstawowych aerobiku		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

## 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;

- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.
- 2) Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

**I. Podstawowe informacje o przedmiocie:**

1. Nazwa: **Zabawowe formy gimnastyczne**
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-ZFG-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie Fizyczne**
6. Rok studiów:
7. Semestr/y studiów:
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin : **ćwiczenia 30 godzin,**
9. Poziom przedmiotu: **studia pierwszego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: *Zapoznanie studentów z zabawowymi formami gimnastycznymi ułatwiającymi nauczanie podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.  
Wskazanie możliwości odejścia od ścisłej formy gimnastyki na rzecz gier i zabaw gimnastycznych,*
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student powinien posiadać umiejętność poprawnego wykonania i stosowania różnorodnych ćwiczeń gimnastycznych. Student powinien wykazać się podstawową wiedzą z zakresu gimnastyki.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2 w tym 2 praktyczne,**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Roman Celka

**II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.		SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3
02_W	posiada wiedzę z zakresu metod i form stosowanych w dydaktyce		SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3
03_U	potrafi poprawnie prowadzić gry zabawy wykorzystywane w nauczaniu ćwiczeń gimnastycznych i stosować je podczas realizacji procesu dydaktycznego		SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.

04_U	potrafi samodzielnie konstruować gimnastyczne tory przeszkód wykorzystując dostępny sprzęt z zachowaniem zasad bezpieczeństwa		SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.
05_K	posiada kompetencje do tworzenia gimnastycznych torów przeszkód w kształtowaniu podstawowych cech sprawności fizycznej tj. zwinność, gibkość, siła itp., z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.		SLKWF_K01.; SLKWF_K07.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_A.1.K03.; SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćwiczenia	01_W
2 Przykładowe zabawy gimnastyczne w nauczaniu podstawowych elementów gimnastycznych.	Ćwiczenia	02_W 03_U
3. Tworzenie gimnastycznych torów przeszkód z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.	Ćwiczenia	02_W 03_U
4. Wykorzystanie torów przeszkód w kształtowaniu podstawowych cech sprawności fizycznej tj. zwinność, równowaga, gibkość, siła itp.	Ćwiczenia	04_U
5. Gry i zabawy oraz gimnastyczne tory przeszkód jako doskonała forma zajęć lekcyjnych oraz pozalekcyjnych	Ćwiczenia	03_U, 04_U, 05_K

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Barański K. Zabawowe formy ćwiczeń gimnastycznych . Warszawa 1987 rok.
2. Kaczyński A. Zabawowe formy ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych. Wrocław 2000 rok.
3. Młokosiewicz H. 1959. Gry gimnastyczne. Sport, Turystyka, Warszawa.
4. Trzeźniowski R.: Gry i zabawy ruchowe. Warszawa 1987 r.
5. Właźnik K. Wychowanie fizyczne w klasach I-III. Łódź 1994 r.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Prezentacja torów przeszkód	ćwiczenia
Prezentacja zabaw gimnastycznych	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr ...						
Kolokwium ustne	01_W					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja przygotowanych torów przeszkód	02_W	03_U	04_U			
Zaliczenie praktyczne- prezentacja przygotowanych zabaw gimnastycznych	04_U,	05_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH			2

ZAJĘĆ		
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Roman Celka

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** BLOK PRZEDMIOTÓW DO WYBORU-AQUA AEROBIK
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AA-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2
7. **Semestr/y studiów:** 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji aqua aerobiku. Umiejętność prowadzenia ćwiczeń kształtujących i izolacyjnych w wodzie.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Katarzyna Stachowiak

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.;
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych kroków aqua aerobiku.	ćwiczenia	SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.; SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;

03_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia aqua fitness na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia zajęć aqua fitness, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń aqua fitness w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Posiada kompetencje do podejmowania działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie i aktywność fizyczną w środowisku społecznym oraz propagowania, organizowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia.	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.; SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Wprowadzenie do zajęć aqua fitness. Podstawowe pojęcia aqua fitness. Idea ruchu aqua fitness- rys historyczny ruchu aqua fitness w Polsce i na świecie. Komponenty treningu fitness.	Ćw.	02_W
3. Kryteria podziału ruchu. Cueing- sposoby komunikowania się z grupą podczas zajęć aqua aerobik, anonsowanie ćwiczeń, komunikacja werbalna i wizualna.	Ćw.	02_W
4. Zajęcia aqua zumba- demonstracja i omówienie lekcji.	Ćw.	03_U
5. Lekcja aqua body pump- demonstracja, opis i charakterystyka zajęć.	Ćw.	03_U
6. Proces dydaktyczny w zajęciach aqua fitness, metodyka prowadzenia ćwiczeń wzmacniających i rozciągających w wodzie.	Ćw.	03_U
7 Moduły zajęć –formy zajęć, ich charakterystyka, dobór muzyki i tempa.	Ćw.	04_U

8. Zasady treningu w aqua fitness.	Ćw.	04_U
9. Lekcja aqua aerobik z makaronem- prezentacja i omówienie.	Ćw.	04_U
10. Lekcja aqua aerobik z deską- prezentacja lekcji, omówienie i technika wykonywania ćwiczeń.	Ćw.	05_U
11. Lekcja aqua aerobik senior- prezentacja lekcji, omówienie charakterystycznych elementów i techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń.	Ćw.	05_U
12. Prowadzenie ćwiczeń aqua fitness przez studentów.	Ćw.	05_U
13. Prowadzenie ćwiczeń aqua fitness przez studentów.	Ćw.	06_K
14 Prowadzenie ćwiczeń aqua fitness przez studentów.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Pietrusik K.(2005 ), Pływanie nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy AQUA FITNESS. TKKF Warszawa .
2. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. (2010), Metodyczne podstawy aqua fitness, Wrocław Beata Zysiak-Christ.
3. Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice.
4. Krzysztof Pietrusik, Joanna Apolinarska, Katarzyna Sobczak (2019); Fitness w wodzie Aktywność fizyczna w wodzie, rekreacja, nauczanie, trening, relaksacja.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w parach	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych ćwiczeń w wodzie	ćwiczenia

**2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie ćw. kształtujących w wodzie.	01_W	02_W				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych ćw. rozciągających w wodzie.	03_U	04_U				

Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych ćw. z przyborami w wodzie płytkiej i głębokiej.	03_U	04_U	05_U				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych ćw. bez przyborów w wodzie płytkiej i głębokiej.	04_U	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.
- 2) Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych ćwiczeń aqua aerobiku. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



**KARTA OPISU PRZEDMIOTU****I. Podstawowe informacje o przedmiocie:**

1. Nazwa: Blok przedmiotów do wyboru: Wykład Serce sportowca
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-SSP-2023
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: III
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Przekazywanie wiedzy na temat fizjologicznych i patologicznych następstw treningu sportowego w różnych grupach wiekowych. Zaznajomienie z najczęstszymi schorzeniami układu krążenia, czynnikami ryzyka i ograniczeniami uprawiania aktywności fizycznej i sportu w zależności od zaawansowania i następstw procesu chorobowego.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Posiada wiedzę na temat potrzeb i oczekiwań związanych z aktywnością fizyczną i sportem osób w różnych grupach wiekowych. Posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii układu krążenia. Posiada wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego w zakresie studiów wychowania fizycznego.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: prof. dr hab. n. med. Piotr Dylewicz
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: prof. dr hab. n. med. Piotr Dylewicz

**II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_A.1.K4.;
02_W	Student zna i rozumie podstawowe mechanizmy wpływu treningu sportowego na budowę i funkcję układu krążenia.	W	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.;

			SLKWF_A.1.U8.;
03_W	Student potrafi zdiagnozować i rozpoznać niekorzystne następstwa forsownego treningu w zakresie układu krążenia.	W	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_A.1.K4.;
04_W	Potrafi programować aktywność fizyczną z uwzględnieniem ryzyka stosowania ćwiczeń u osób z podwyższonym ryzykiem uszkodzenia układu krążenia.	W	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	01_W
Repetitorium anatomii i fizjologii układu krążenia.	W	02_W
Podstawowe metody oceny budowy i funkcji układu krążenia pod kątem adaptacji do wysiłku fizycznego.	W	02_W
Aktywność fizyczna a sport wyczynowy.	W	03_W
Trening zdrowotny a trening w sporcie wyczynowym - podstawowe różnice.	W	04_W
Adaptacja układu krążenia do intensywnego wysiłku.	W	04_W
Podział sportów na grupy z przewagą komponenty dynamicznej i statycznej.	W	03_W
Wpływ różnego rodzaju sportów na budowę i funkcję serca.	W	04_W
Nagłe zgony sportowców - analiza przyczyn.	W	04_W
Odległe następstwa kardiologiczne wieloletniego treningu wytrzymałościowego.	W	04_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Kardiologia sportowa w praktyce klinicznej - W. Braksator, A .Mamcarz, PZWL 2016.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
wykład konwersatoryjny	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_W	04_W		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na realizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	30	
Praca własna studenta*	20	
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>50</b>	

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ	2	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM	2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; Uzyskanie co najmniej 90% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; Uzyskanie 85-89% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne; Uzyskanie 75-84% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami; Uzyskanie 70-74% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami; Uzyskanie 60-69% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne. Uzyskanie mniej niż 60% możliwych pkt. na egzaminie pisemnym.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: prof. dr hab. n. med. Piotr Dylewicz

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Metodyka rekreacyjnego treningu zdrowotnego
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-MRTZ-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 3
7. **Semestr/y studiów:** 5
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):**w.-15, ćw-15 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi z metodyką rekreacyjnego treningu zdrowotnego.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Zna podstawy anatomii człowieka dotyczące narządu ruchu, układu nerwowego, narządów wewnętrznych oraz funkcji poszczególnych układów – poziom ponadpodstawowy.  
Zna i wymienia organelle komórki człowieka oraz ich funkcje – poziom ponadpodstawowy.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Potrafi opisać, wyjaśnić metodykę nauczania umiejętności ruchowych oraz wskazać podłoże i wyjaśnić kształtowanie się prawidłowej i bezpiecznej aktywności fizycznej osób w różnym wieku;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.

03_U	Posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki wśród osób w różnym wieku;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
04_U	Opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej i kształtowania podstawowych cech sprawności i umiejętności motorycznych;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
05_U	Zna nieprawidłowe reakcje organizmu na zastosowany zabieg;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
06_K	Ma elementarną wiedzę o zasadach bezpiecznego prowadzenia zajęć, ma uporządkowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, biologicznych, psychologicznych i medycznych podstaw;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr 1</b>		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Klasyfikacja rodzajów treningu zdrowotnego.	Ćw.	02_W
3. Poprawa poczucia jakości życia jako cel prowadzonych programów aktywności fizycznej osób w różnym wieku.	Ćw.	03_U
4. Pozycje wyjściowe stosowane w treningu zdrowotnym- metodyka i technika ich wykonywania.	Ćw.	03_U
5. Miejsce i rola treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej.	Ćw.	03_U
6. Metodyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących- warm up w treningu zdrowotnym.	Ćw.	04_U
7. Metodyka prowadzenia części uspokajającej zajęć- cool down w treningu zdrowotnym.	Ćw.	04_U
8. Metodyka prowadzenia ćwiczeń rozciągających- stretching w treningu zdrowotnym.	Ćw.	04_U
9. Metodyka prowadzenia treningu pilates oraz zasady BHP.	Ćw.	05_U
10. Metodyka prowadzenia zajęć jogi- zasady BHP.	Ćw.	05_U
11. Metodyka prowadzenia treningu zdrowotnego z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów gimnastycznych.	Ćw.	05_U
12. Rodzaje treningu zdrowotnego w wodzie dla osób zdrowych oraz w wybranych schorzeniach.	Ćw.	05_U
13. Składowe treningu zdrowotnego w wodzie dla osób w różnym	Ćw.	06_K

wieku. Klasyfikacja ćwiczeń w wodzie.		
14. Metody, środki i formy prowadzenia treningu zdrowotnego w wodzie.	Ćw.	06_K
15. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Olex-Zarychta D. *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Katowice: AWF 2009.
- Grottel K., Celichowski J.: *Organizacja mięśnia i sterowanie ruchem. Cz. I. Organizacja mięśnia*. Podręcznik, wyd. II zmienione, Wyd. AWF w Poznaniu 2000.
- Konturek S.: *Fizjologia człowieka. Tom IV. Neurofizjologia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006.
- Osiński: *Antropomotoryka*. AWF Poznań 2012.
- Kasprzak W., Mańkowska A., *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*.
- 2. Koźmiński A. K., Piotrowski W. (red.) 2007, *Zarządzanie, teoria i praktyka*, PWN Warszawa.
- 3. *Rehabilitacja w praktyce – czasopismo*.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

**2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
projekt	01_W	02_W				
Kolokwium ustne	03_U	04_U	05_U			

Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U				
Raport badań	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5	5
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych	5	5
SUMA GODZIN		25	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu usług prozdrowotnych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Balneologia i klimatologia**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-BiK.-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wyklady**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie stosowania wybranych metod odnowy biologicznej**
  - **Przedstawienie metod i środków naturalnych i wytwarzanych przez różne generatory, które mają zastosowanie w odnowie biologicznej sportowców i osób aktywnych**
  - **Przygotowanie do kierowania szeroko pojętym procesem odnowy biologicznej u ludzi w różnym wieku oraz do umiejętnego programowania działań regeneracyjnych u sportowców w różnych okresach treningowych.**
  - **Zapoznanie się z podstawowa literaturą.**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - **Anatomia i fizjologia człowieka**
  - **Podstawowa wiedza z zakresu odnowy po wysiłku fizyczny i umysłowym.**
  - **Zna znaczenie odnowy biologicznej w codziennym życiu**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SLKWF_W11

	oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu		
02_W	Student definiuje pojęcia odnowa biologiczna i celowość stosowania jej w okresie treningowym i poza nim		SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.W3 SLKWF_A.1.U6
03_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii w odnowy biologicznej		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
04_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować elementy balneologii i klimatologii w zależności od grupy wiekowej		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
05_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny		SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.U6
06_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym i sporcie		SLKWF_A.1.U10 SLKWF_A.1.K4
07_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy balneologii i klimatologii		SLKWF_A.1.K3
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,		SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla	w	01_W

przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu		
Definicja, cele, metody i środki, oraz zasady stosowania zabiegów balneologii i klimatologii Zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej. System i zasady stosowania odnowy biologicznej. Profilaktyka negatywnych skutków pracy, hartowanie organizmu	w	02_W, 07_K
Zmęczenie i wypoczynek. Klasyfikacja różnych rodzajów zmęczenia. Wypoczynek fizyczny – restytucja. Aktywizacja i optymalizacja procesów wypoczynkowych	w/ćw	03_W, 07_K
Klimatoterapia, balneoterapia i helioterapia – cele i rodzaje. Specyfika leczenia uzdrowiskowego	ćw	04_K, 05_U
Zabiegi proponowane w balneologii	ćw	07_K, 05_U
Odnowa biologiczna w sporcie. Metody naturalne odnowy biologicznej stosowane u sportowców	ćw	07_K, 05_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca z wykorzystaniem środków balneologicznych	ćw	07_K, 05_U
Klimat Wskazania i przeciwwskazania do stosowania bodźców klimatycznych. Ograniczenia w ich stosowaniu. Praktyczne wykorzystanie biomedycznych środków odnowy biologicznej	w/ćw	07_K, 05_U
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01- 08

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Biblioteka Menadżera Sportu W –wa 200
2. Gieremek K., Dec L. Pr IZKFWF-1-Prlematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990
3. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Katowice 2007
4. Jethon Z. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Wyd. Instytut Sportu W - wa 1982
5. Kasperczyk T., Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL W - wa 1996
6. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. Fizjoterapia. PZWL W – wa 2007
7. Walaszek R., Kasperczyk T. Masaż z elementami rehabilitacji. Kraków 1999

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 6	
film pokazowy	w
Pokaz	w
studium przypadku	w
prezentacja multimedialna i indywidualne wystąpienia	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Zaliczenie	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	706_ K	07_K	08_K
Prezentacja,	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	06_K	0_K	08_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	10	
	2. Opracowanie zadania praktycznego	5	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	
SUMA GODZIN		55	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	

<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>	2
---	---

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Trening funkcjonalny
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-TF-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zaznajomienie studentów z podstawami teoretycznymi i praktycznymi treningu zdrowotnego w różnych grupach wieku, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Zna podstawy anatomii człowieka dotyczące narządu ruchu, układu nerwowego, narządów wewnętrznych oraz funkcji poszczególnych układów – poziom ponadpodstawowy.  
Zna i wymienia organelle komórki człowieka oraz ich funkcje – poziom ponadpodstawowy.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Student posiada wiedzę i umiejętności związane z podstawowymi zdolnościami motorycznymi oraz sposobami ich oceny oraz kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
03_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki wykonania ćwiczeń	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2.

	stosowanych w treningu funkcjonalnym.		SLKWF_A.1.U3.,
04_U	Zna wskazania i przeciwwskazania do podejmowania treningu funkcjonalnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
05_U	Zna nieprawidłowe reakcje organizmu na zastosowany trening.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
06_K	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej treningu funkcjonalnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.
07_K	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Teoretyczne podstawy treningu funkcjonalnego.	Ćw.	02_W
3. Monitoring i metody pomiaru intensywności wysiłku fizycznego.	Ćw.	03_U
4. Rozwój motoryczny w procesie ontogenezy.	Ćw.	03_U
5. Uwarunkowania motoryczności człowieka: środowiskowe, genetyczne, morfologiczne.	Ćw.	03_U
6. Siła mięśniowa jako zdolność motoryczna – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	Ćw.	04_U
7. Szybkość jako zdolność motoryczna – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	Ćw.	04_U
8. Szybkość jako zdolność motoryczna – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	Ćw.	04_U
9. Gibkość (zakres ruchomości w stawach) – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	Ćw.	05_U
10. Motoryczne zdolności koordynacyjne – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	Ćw.	05_U
11. Podstawy treningu funkcjonalnego- testy funkcjonalne w diagnostyce narządu ruchu, metodyka nauczania prawidłowych wzorców ruchowych.	Ćw.	05_U
12. Metody, środki i formy prowadzenia treningu funkcjonalnego.	Ćw.	05_U
13. Ćwiczenia rozciągające, stretching w treningu funkcjonalnym.	Ćw.	06_K

14. Metodyka prowadzenia treningu funkcjonalnego przez studentów.	Ćw.	06_K
15. zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera. COS Warszawa 1999.
2. Kasperska K i wsp.: Metodyka nauczania ruchu. Warszawa : Warszawski Uniwersytet Medyczny, 2008.
3. Kruszewski M. (2007), Metody treningowe i podstawy żywienia w sportach siłowych, Warszawa.
4. Macocchia P. (2010), Anatomiczne modelowanie sylwetki, Buchmann Warszawa.
- Delavier F.: Atlas treningu siłowego. PZWL 2007
5. Delavier F.: Modelowanie sylwetki. Atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL 2008.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

**2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
projekt	01_W	02_W					
Kolokwium ustne	03_U	04_U	05_U				
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U				
Raport badań	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu usług prozdrowotnych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Wybrane formy treningu zdrowotnego
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-WFTZ-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi zdrowego odżywiania na organizm człowieka oraz mechanizmów ich działania. Zapoznanie studenta ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do suplementacji w żywieniu osób starszych. Przekazanie wiedzy o żywieniu i wspomaganiu żywieniowym osób starszych. Przedstawienie skutków zdrowotnych niedoborów jakościowych diety. Zapoznanie studenta z zasadami suplementacji dla osób w różnym wieku.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi leczniczego oddziaływania czynników fizykalnych na organizm człowieka oraz mechanizmów ich działania. Zapoznanie studentów ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do wykonywania niektórych ćwiczeń.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Zna różne formy treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
03_U	Student zna i rozumie znaczenie	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.

	wykorzystywania różnych form ćwiczeń w nauczaniu oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.		SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki wykonania ćwiczeń stosowanych w treningu zdrowotnym.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
05_U	Zna wskazania i przeciwwskazania wykonywania ćwiczeń w treningu zdrowotnym.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
06_K	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr I</b>		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Teoretyczne podstawy treningu zdrowotnego.	Ćw.	02_W
3. Metodyka prowadzenia treningu zdrowotnego oraz zasady BHP.	Ćw.	03_U
4. Trening zdrowotny w prewencji chorobom cywilizacyjnym.	Ćw.	03_U
5. Planowanie treningu oporowego z uwzględnieniem wytycznych American College of Sport Medicine (ACSM), założenia i zasady oporowego treningu funkcjonalnego.	Ćw.	03_U
6. Trening z elastycznym oporem, hantlami, odważnikami w zależności od stanu psycho-ruchowego. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	04_U
7. Dominująca rola ćwiczeń wytrzymałościowych w każdym wieku.	Ćw.	04_U
8. Trening oporowy (siłowy) w treningu zdrowotnym.	Ćw.	04_U
9. Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom.	Ćw.	05_U
10. Kształtowanie gibkości ciała w treningu zdrowotnym.	Ćw.	05_U
11. Pomiar i testy sprawności fizycznej i sprawności funkcjonalnej w programie treningu zdrowotnego.	Ćw.	05_U
12. Ocena aktywności fizycznej jako element programu w treningach zdrowotnych.	Ćw.	05_U
13. Ćwiczenia narządu ruchu z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej, laski gimnastycznej. Zabawy i gry ruchowe kształtujące równowagę i koordynację ruchową. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	06_K

14. Relaks i muzykoterapia w treningu osób starszych. Trening zdrowotny w trosce o stan psychicznego dobrostanu osób starszych.	Ćw.	06_K
15. Trening na niestabilnym podłożu (ćwiczenia sensomotoryczne) - zasady wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenie równowagi jako forma treningu siłowego oraz profilaktyka upadków i urazów u osób w starszym wieku. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa 2002.
2. Kruszewski M. (2007), Metody treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Warszawa.
3. Manocchia P. (2010), Anatomiczne modelowanie sylwetki, Buchmann Warszawa.
- Bee H.: Psychologia rozwoju człowieka. Zys i S-ka 2004.
4. Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), część II. AWF Gdańsk 1997.
5. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, część I. AWF Gdańsk 1995.
6. Spirduso W.: Physical dimensions of aging. Human Kinetics, Champaign, IL, 1995.

### Informacje dodatkowe:

#### 1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Projekt	01_W	02_W					
Kolokwium ustne	03_U	04_U	05_U				
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U				
Raport badań	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu usług prozdrowotnych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślík



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Organizacja i planowanie imprez rekreacyjnych**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-OPIR-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład, ćwiczenia**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Student ma uporządkowaną wiedzę dotyczącą terminologii, teorii i metodyki czasu wolnego.
  - Wie na czym polega rola i zadania animatora czasu wolnego w zróżnicowanych wiekowo grupach.
  - Zna metody i techniki organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych.
  - Zna zasady pracy obowiązujące w pracy animatora cz. wolnego.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - Ma uporządkowaną wiedzę z nauk społecznych, wiadomości i umiejętności z bloku przedmiotów ogólnopedagogicznych, podstawy pedagogiki i psychologii oraz dydaktyki ogólnej.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu		SLKWF_W11

02_W	Student zna i rozumie metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej		SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.W3 SLKWF_A.1.U6
03_U	Student zna i rozumie procesy komunikowania się interpersonalnego i społecznego, ich prawidłowości i zakłócenia na każdym etapie		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
04_U	Student zna i rozumie teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania na różnych etapach edukacyjnych,		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
05_U	Student zna i rozumie specyfikę różnych środowisk wychowawczych, ich różnorodność w procesach w nich zachodzących		SLKWF_A.1.W5 SLKWF_C.U1
06_U	Student potrafi zdefiniować problemy grup społecznych w aspekcie kulturowym, religijnym i etnicznym		SLKWF_A.1.U10 SLKWF_A.1.K4
07_U	Student umie zorganizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku		SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.U6
08_U	Student potrafi komunikować się, współpracować i prowadzić negocjacje ze specjalistami zgodnie ze studiowaną specjalnością		SLKWF_A.1.K5
09_K	Student jest gotów do ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonalą umiejętności, a także zasięga opinii ekspertów w sytuacjach problemowych		SLKWF_A.1.K1 SLKWF_K05
10_K	Student jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu wynikające z różnic kulturowych, religijnych, społecznych i wieku i określenia		SLKWF_K03 SLKWF_A.1.K5

	ich priorytetów		
11_K	Student jest gotów do samodzielnego wykonywania powierzonych mu zadań, właściwego organizowania pracy własnej. Przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o prestiż zawodu.		SLKWF_K01 SLKWF_A.1.U6 SLKWF_A.1.K5

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
Prawo człowieka do czasu wolnego i odpoczynku. Podstawowa terminologia. Istota, cechy, cele, funkcje imprez rekreacyjnych. Przedmiot, zadania i funkcje zajęć rekreacyjnych oraz cele animacji w zakresie rekreacji.	w/ćw	02_W, 07_U, 11-K
Uwarunkowania zachowań rekreacyjnych. Koncepcje czasu wolnego podejście filozoficzno – historyczne. Czas wolny a współczesne zagrożenia - poszukiwanie alternatyw (uzależnienia związane z cyberprzestrzenią).	w/ćw	03_W, 07_U
Rola i zadania animatora czasu wolnego. Komunikacja w grupie. Wychowanie do czasu wolnego, elementy wiedzy psycho- socjologicznej i etycznej.	w/ćw	04_K, 05_U, 10-K
Charakterystyka grup zróżnicowanych pod względem wiekowym, kulturowym, społecznym. Budowanie oferty zajęć rekreacyjnych dla w/w grup.	w/ćw	07_, U05_U
Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej, gry, zabawy i różnych imprez sporowo-rekreacyjnych . Troska o bezpieczeństwo grupy.	ćw	07_U, 05_U,10-K
Zajęcia rekreacyjne - organizacja imprez, dokumentacja prowadzenie, ewaluacja, rekomendacja.	ćw	07_U, 05_U 11_K,
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01- 11

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Pięta J.: Pedagogika czasu wolnego. Warszawa WSE 2004.
2. Panfil R.: Podstawy zarządzania turystyką i rekreacją . Leszno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Jana Amosa Komeńskiego, 2008.
3. Kędzior J. Wawrzak – Chodaczek, Czas wolny w różnych jego aspektach. Wrocław 2000.
4. Robinson K.: Uchwycić żywioł. Kraków 2012.
5. Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych / Jan Strugarek. - Poznań : Uniwersytet im. A. Mickiewicza, 2006.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 4	
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń przygotowywanego projektu dla seniorów	w/ćw
pokaz	ćw
studium przypadku	ćw
prezentacja multimedialna i indywidualne wystąpienia	w/ćw

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgow”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć									
Egzamin	02_ W	03_ U,	04_ U	05_ U	06_ U	07_ U	08_ U	09_ K	10_K	11_K
Prezentacja,	02_ W	03_ U,	04_ U	05_ U	06_ U	07_ U	08_ U	09_ K	10_K	11_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	30
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	5	5
	2. Opracowanie zadania praktycznego		10
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	5
SUMA GODZIN		75	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>3</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>

3,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Dietetyka w wellness i spa
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-!-DwWS-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi zdrowego odżywiania na organizm człowieka oraz mechanizmów ich działania. Zapoznanie studenta ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do suplementacji w żywieniu osób starszych. Przekazanie wiedzy o żywieniu i wspomaganiu żywieniowym osób starszych. Przedstawienie skutków zdrowotnych niedoborów jakościowych diety. Zapoznanie studenta z zasadami suplementacji dla osób w różnym wieku.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Student powinien posiadać wiedzę o podstawach żywienia. Potrafi wymienić i krótko scharakteryzować podstawowe składniki pokarmowe i ich rolę.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Rozumie problematykę schorzeń wieku starszego i zasady żywienia i wspomagania żywieniowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.

03_U	Rozpoznaje potrzeby wspomagania żywieniowego dla schorzeń wieku starszego na podstawie przeprowadzonego wywiadu oraz konsultacji medycznych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
04_U	Zna rolę i znaczenie wybranych suplementów diety we wspieraniu prawidłowego funkcjonowania organizmu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
05_U	Zna ogólne zasady i specyfikę postępowania żywieniowego w chorobach dietozależnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
06_K	Posiada kompetencje do podejmowania działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie i aktywność fizyczną w środowisku społecznym oraz propagowania, organizowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Podstawowe zasady żywienia człowieka w różnym wieku.	Ćw.	02_W
3. Podstawy dietoterapii w wybranych schorzeniach.	Ćw.	03_U
4. Potrzeby energetyczne organizmu. Indywidualne podejście do diety.	Ćw.	03_U
5. Miejsce i rola diety w wellness i spa.	Ćw.	03_U
6. Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia człowieka.	Ćw.	04_U
7. Wybrane witaminy i składniki mineralne w żywieniu dietetycznym.	Ćw.	04_U
8. Tradycja i nowoczesność w dietetyce.	Ćw.	04_U
9. Makroskładniki diety i ich funkcje metaboliczne.	Ćw.	05_U
10. Wybrane witaminy i składniki mineralne w żywieniu dietetycznym.	Ćw.	05_U
11. Zalecenia dietetyczne w postępowaniu z człowiekiem chorym.	Ćw.	05_U
12. Związki aktywne biologicznie w żywności.	Ćw.	05_U

13. Woda i jej rola w metabolizmie człowieka.	Ćw.	06_K
14. Projektowanie diet dla osób o różnej aktywności fizycznej.	Ćw.	06_K
15. Substancje słodzące w żywieniu osób starszych.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. **Dietetyka i żywienie kliniczne / red. Anne Payne, Helen Barker ; [tł. z jęz. ang. Chojnacki C.i in.] - Wyd. 1 pol. red. Chojnacki J. - Wrocław : Elsevier Urban & Partner, cop. 2013.**
2. **Dietetyka : żywienie zdrowego i chorego człowieka / Ciborowska H., Rudnicka A ; wsp.. Ciborowski.A. - Wyd. 3 uzup., Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, 2009.**
3. **Biesalski H.K, Grimm P.: Żywnienie. Atlas i podręcznik. Elsevier Urban i Partner, 2012.**
4. **Bujko J.: Podstawy dietetyki. SGGW, 2008.**
- Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L.: Otyłość. Zapobieganie i leczenie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2006**
5. **Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2009**
6. **Bilek M., Pasternakiewicz A., Typek J. Dietetyka : wybrane zagadnienia Bilek M., Pasternakiewicz A., Typek J. - Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski, 2014.**

### Informacje dodatkowe:

1. **Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

2. **Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
projekt.	01_W	02_W				
Kolokwium ustne	03_U	04_U	05_U			
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U			

Raport badań	06_K						
--------------	------	--	--	--	--	--	--

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu usług prozdrowotnych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Podstawy treningu zdrowotnego
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-PTR-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zaznajomienie studentów z podstawami teoretycznymi i praktycznymi treningu zdrowotnego w różnych grupach wieku, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Zna podstawy anatomii człowieka dotyczące narządu ruchu, układu nerwowego, narządów wewnętrznych oraz funkcji poszczególnych układów – poziom ponadpodstawowy.  
Zna i wymienia organelle komórki człowieka oraz ich funkcje – poziom ponadpodstawowy.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Student zna i rozumie znaczenie wykorzystywania różnych form ćwiczeń w nauczaniu oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.

03_U	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne i sportowe ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku. Jest gotów do organizowania takiej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania i tworzenia różnych form treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
04_U	Student jest gotów do troski o bezpieczeństwo własne, oraz osób, za które bierze odpowiedzialność.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
05_U	Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania na różnych etapach edukacyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
06_K	Potrafi diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w zakresie treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Miejsce i rola treningu zdrowotnego w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	02_W
3. Podstawowe pojęcia i zasady treningu zdrowotnego.	Ćw.	03_U
4. Zasady postępowania metodycznego w treningu zdrowotnym.	Ćw.	03_U
5. Główne założenia metodyki treningu zdrowotnego.	Ćw.	03_U
6. Zalecenia i przeciwwskazania do uprawiania treningu zdrowotnego.	Ćw.	04_U
7. Najpopularniejsze systemy treningu zdrowotnego. System Kuńskiego, Paffen-berga Ju oraz aerobic Coopera.	Ćw.	04_U
8. Pomiar i testy sprawności fizycznej i sprawności funkcjonalnej w programie treningu zdrowotnego.	Ćw.	04_U
9. Pomiar i testy sprawności fizycznej i sprawności funkcjonalnej w programie treningu zdrowotnego.	Ćw.	05_U
10. Programowanie treningu zdrowotnego osób starszych w treningu grupowym i indywidualnym.	Ćw.	05_U
11. Ocena aktywności fizycznej jako element programu w treningach zdrowotnych.	Ćw.	05_U
12. Trening zdrowotny w trosce o stan psychicznego dobrostanu	Ćw.	05_U

osób w różnym wieku.		
13. Alternatywne formy ćwiczeń w treningu zdrowotnym.	Ćw.	06_K
14. Aktywność fizyczna a zdrowie.	Ćw.	06_K
15. zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G., 2008, Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Tom 1 i 2, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
2. Osiński W. (2013): Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL.
3. Osiński W. Antropomotoryka (2003). Podręcznik AWF w Poznaniu, wyd. 2, Poznań, s. 302-367.3.
4. Kuński H. (2002): Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa.

#### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

**2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
projekt.	01_W	02_W				
Kolokwium ustne	03_U	04_U	05_U			
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U			
Raport badań	06_K					

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu usług prozdrowotnych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Usługi wellness i SPA**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-UWS.-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **5**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie stosowania wybranych metod w salonach SPA**
  - **Przedstawienie metod i środków fizykalnych naturalnych i wytwarzanych przez różne generatory, które mają zastosowanie w usługach wellness**
  - **Przygotowanie do kierowania szeroko pojętym procesem odnowy biologicznej mającymi zastosowanie w usługach wellness i SPA**
  - **Zapoznanie się z podstawowa literaturą.**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - **Anatomia i fizjologia człowieka**
  - **Podstawowa wiedza z zakresu odnowy po wysiłku fizyczny i umysłowym.**
  - **Zna znaczenie odnowy biologicznej w codziennym życiu**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 5			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu		SLKWF_W11

02_W	Student definiuje pojęcia wellness i SPA celowość korzystania z tych usług		SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.W3 SLKWF_A.1.U6
03_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
04_U	Student zna podstawowe zabiegi wellness (hydroterapię, sauna, masaż)		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
05_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej		SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.U6
06_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym i sporcie		SLKWF_A.1.U10 SLKWF_A.1.K4
07_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy odnowy biologicznej stosowanych w salonach wellness i SPA		SLKWF_A.1.K3
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,		SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
Zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	w	01_W
Definicja, cele, metody i środki, oraz zasady stosowania w	w	02_W, 07_K

usługach wellness i SPA Zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej. System i zasady stosowania odnowy biologicznej. Profilaktyka negatywnych skutków pracy, hartowanie organizmu		
Zmęczenie i wypoczynek. Klasyfikacja różnych rodzajów zmęczenia. Wypoczynek fizyczny – restytucja. Aktywizacja i optymalizacja procesów wypoczynkowych	w/ćw	03_W, 07_K
Fizjoterapia – działy, sposób działania i cel fizjoterapii. Klimatoterapia, balneoterapia i helioterapia – cele i rodzaje. Specyfika usług wellness i SPA	ćw	04_K, 05_U
Hydroterapia. Światłolecznictwo. Elektrolecznictwo. Zabiegi wykorzystujące bodziec zimna i ciepłolecznictwo	ćw	07_K, 05_U
Gama zabiegów wykorzystywanych w wellness	ćw	07_K, 05_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca Salony SPA- oferta	ćw	07_K, 05_U
Sauna. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania sauny. Ograniczenia w korzystaniu z usług wellness. Praktyczne wykorzystanie biomedycznych środków odnowy biologicznej- sauna	w/ćw	07_K, 05_U
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01- 08

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Biblioteka Menadżera Sportu W –wa 200
2. Gieremek K., Dec L. Pr IZKFWF-1-Prlematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990
3. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Katowice 2007
4. Jethon Z. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Wyd. Instytut Sportu W - wa 1982
5. Kasperczyk T., Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL W - wa 1996
6. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. Fizjoterapia. PZWL W – wa 2007
7. Walaszek R., Kasperczyk T. Masaż z elementami rehabilitacji. Kraków 1999

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

<b>Metody i formy prowadzenia zajęć*</b>	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
--	--

Semestr 5	
film pokazowy	w
pokaz	w
studium przypadku	w
prezentacja multimedialna i indywidualne wystąpienia	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Zaliczenie	01- W	02_ W	03_ U ,	04_ K	05_ U	706_ K	07_ K	08_ K
Prezentacja,	01- W	02_ W	03_ U ,	04_ K	05_ U	06_ K	0_ K	08_ K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
<b>Semestr 4</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	10	
	2. Opracowanie zadania praktycznego	5	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>55</b>	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

---

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li><li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Trening cardio
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-TC-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi zdrowego odżywiania na organizm człowieka oraz mechanizmów ich działania. Zapoznanie studenta ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do suplementacji w żywieniu osób starszych. Przekazanie wiedzy o żywieniu i wspomaganiu żywieniowym osób starszych. Przedstawienie skutków zdrowotnych niedoborów jakościowych diety. Zapoznanie studenta z zasadami suplementacji dla osób w różnym wieku.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
Zapoznanie studentów z podstawami teoretycznymi dotyczącymi treningu cardio.  
Zapoznanie studentów ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do wykonania ww ćwiczeń.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Zna zasady doboru różnych form ćwiczeń oraz adaptowanej aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.

03_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki prowadzenia treningu cardio.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
04_U	Zna wskazania i przeciwwskazania do podejmowania ćwiczeń cardio.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
05_U	Zna podstawy uczenia się kontroli ruchu oraz nauczania czynności ruchowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_A.1.U3.,
06_K	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Teoretyczne podstawy treningu cardio.	Ćw.	02_W
3. Budowa jednostki treningowej. Fazy zajęć – adaptacyjna (wstępna), usprawniająca, główna właściwa, cool down, stretching. Objętość i wydatek energetyczny tygodniowego programu zajęć. Intensywność i krzywa wysiłku ćwiczeń prowadzonych z osobami w różnym wieku.	Ćw.	03_U
4. Metodyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących przygotowujących do wysiłku fizycznego w treningu cardio.	Ćw.	03_U
5. Metodyka i rola ćwiczeń rozciągających w treningu cardio.	Ćw.	03_U
6. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu-HIT.	Ćw.	04_U
7. Wykorzystanie różnych form rekreacji ruchowej w kształtowaniu sprawności fizycznej. Zasady BHP.	Ćw.	04_U
8. Trening cardio w usprawnianiu i w kształtowaniu prawidłowej sylwetki ciała. Planowanie treningu cardio w różnym wieku.	Ćw.	04_U
9. Trening z elastycznym oporem, hantlami, odważnikami w zależności od stanu psycho-ruchowego. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	05_U
10. Metody treningowe zwiększające wydolność oraz wytrzymałość organizmu-TABATA.	Ćw.	05_U
11. Zasady prowadzenia treningu całego ciała oraz wykorzystanie	Ćw.	05_U

ich w praktyce-trening FBW.		
12. Trening cardio z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów.	Ćw.	05_U
13. Pomiar własnej aktywności fizycznej przy użyciu aplikacji oraz stron internetowych.	Ćw.	06_K
14. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce-trening cardio.	Ćw.	06_K
15. Zasady prowadzenia treningu aerobowego oraz wykorzystanie ich w praktyce-trening cardio.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Olex-Zarychta D. *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Katowice: AWF 2009.
  2. Grottel K., Celichowski J.: *Organizacja mięśnia i sterowanie ruchem*. Cz. I. Organizacja mięśnia. Podręcznik, wyd. II zmienione, Wyd. AWF w Poznaniu 2000.
  3. Konturek S.: *Fizjologia człowieka*. Tom IV. Neurofizjologia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006.
- Osiński: *Antropomotoryka*. AWF Poznań 2012.
4. Kasprzak W., Mańkowska A., *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*.
  5. Kozdroń E.; Leś A. *Aktywność dla zdrowia – Prosty lek ; Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe; Warszawa 2014.*

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

**2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
projekt.	01_W	02_W					

Kolokwium ustne	03_U	04_U	05_U				
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U				
Raport badań	06_K						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w dwóch formach:

- 1) Aktywne realizowanie zadań podczas zajęć.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślak



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Zarządzanie usługami prozdrowotnymi**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-ZUP-2023**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **5**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **przekazanie wiedzy na temat zasad zarządzania usługami prozdrowotnymi, ,**
  - **zaznajomienie studentów z rolą menagera oraz z pożądanymi cechami osobowymi członków zespołów pracujących w projekcie**
  - **nabycie przez studentów podstawowej wiedzy na temat metod zarządzania**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych
  - **Znajomość podstawowej problematyki ekonomicznej**
  - **Metodyka zarządzania projektami**
  - **Podstawy zarządzania usługami prozdrowotnymi.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 5			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu	W	SLKWF_W04; SLKWF_A.1.W3, SLKWF_W11; SLKWF_W12

02_W	Istota i cechy projektu w usługach zdrowotnych. Model zespołu projektowego, Podstawy zarządzania usługami prozdrowotnymi.	w	SLKWF_W12; SLKWF_A.1.W3; SLKWF_U08; SLKWF_K01; SLKWF_A.1.U7
03_U	Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień; Wady, zalety bariery	w	SLKWF_A.1.W8; SLKWF_B.1.W3; SLKWF_A.1.U7; SLKWF_B.1.U3; SLKWF_K03
04_U	Rodzaje zarządzania. Przedmiot projektu. Cykl życia projektów.	w	SLKWF_A.1.W5; SLKWF_D1.W15; SLKWF_A.1.U7; SLKWF_B.1.U3; SLKWF_K01
05_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 5		
Istota i cechy projektów usług zdrowotnych. Model zespołu projektowego	w	01_W
Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień	w	02_W
Wady, zalety bariery w zarządzaniu przez delegowanie uprawnień	w	03_U
Rodzaje projektów. Przedmiot projektu. Cykl życia projektów.	w	04_U
Motywacja przy wdrażaniu projektu	W	04_U
Podstawy zarządzania usługami prozdrowotnymi.	w	05_K

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Barker S., C. Rob, Zarządzanie projektem PWE, Warszawa 2010

2. Frame J., Zarządzanie projektami w organizacjach, Wig-Press, Warszawa 2001
3. Kerzner H., Zarządzanie projektami. Studium przypadków, Wyd. Helion, Gliwice 2005
4. Kompendium wiedzy o zarządzaniu projektami, PMBOK Guide, Warszawa 2006
5. Pawlak M., Zarządzanie projektami, WN PWN, Warszawa 2006
6. Pawlak. M., Zarządzanie projektami Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2010
7. Trocki M., Grucza B., Ogonek K., Zarządzanie projektami, PWE, Warszawa 2003
8. Wachowiak P. i inni, Kierowanie zespołem projektowym, Difin, Warszawa 2004
9. Wysocki R., McGary R., Efektywne zarządzanie projektami, Wyd. Helion, Gliwice 2005

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 5	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów związanych z zarządzaniem grupą projektową i interesariuszami zewnętrznymi	w
dyskusja nad modelami zarządzania	w
analiza zainscenizowanych modelami zarządzania	w
przygotowanie projektu grupowego,	w
prezentacji multimedialnej związanej z poszczególnymi modelami zarządzania	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr ...							
Prezentacja,	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K		
Zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K		
Opracowanie projektu grupowego	01_W	02_W	03_U	04_U	05_K		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodnie z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	5	5
	Opracowanie zadania praktycznego	5	10
	Opracowanie prezentacji	5	
SUMA GODZIN		75	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	1
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>3</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li><li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik





## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** ANATOMIA
  2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
  3. **Kod ISCED:** 114
  4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AT-2023
  5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
  6. **Rok studiów:** 1
  7. **Semestr/y studiów:** 1,2
  8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
  9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
  10. **Język wykładowy:** polski
  11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Przekazanie wiedzy dotyczącej budowy i funkcji organizmu człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem narządów układu ruchu i układu nerwowego jako sterującego ruchem.
  12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
- Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
Podstawowa wiedza dotycząca biologii człowieka, anatomii i fizjologii z zakresu poziomu szkoły średniej.
13. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 5 (w tym 3 praktyczne)
  14. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof.. ANS
  15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Zna budowę anatomiczną organizmu człowieka i funkcjonowanie poszczególnych jego układów.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_C.1.K1.; SLKWF_D.1.K8.;

03_U	Posiada umiejętności identyfikacji struktur anatomicznych, rozumienia ich funkcji, potrzebne do prawidłowego planowania i realizacji procesu nauczania wychowania fizycznego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.1.U3.;SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1
04_U	Uznaje konieczność zastosowania wiedzy z anatomii człowieka w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego, rozumie potrzebę stałego kształcenia i uaktualniania wiedzy.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
05_U	Posiada umiejętności praktyczne w zakresie danego przedmiotu.	ćwiczenia	
06_K	Posiada kompetencje do organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K4.;SLKWF_CK1.;SLKWF_D.1.K8..

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr 1</b>		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Wiadomości wstępne na temat budowy i rodzajów kości, stawów i połączeń ścisłych.	w	02_W
3. Wiadomości wstępne dotyczące budowy, rodzajów i właściwości mięśni szkieletowych.	w	03_U
4. Osie i płaszczyzny ciała ludzkiego. Nazewnictwo i mechanika ruchów.	w	03_U
5. Układ nerwowy – znaczenie i podział.	w	03_U
6. Budowa i funkcja łuku odruchowego, omówienie zasad przewodnictwa.	w	03_U
7. Układ nerwowy ośrodkowy – podział i funkcja (rdzeń kręgowy i drogi rdzenia).	w	04_U
8. Układ nerwowy ośrodkowy – struktury mózgowia, funkcje poszczególnych jego pięt.	w	04_U
9. Układ nerwowy obwodowy – nerwy czaszkowe i rdzeniowe.	Ćw.	04_U
10. Układ nerwowy autonomiczny – część współczulna	Ćw.	05_U

i przywspółczulna.		
11. Układ wewnątrzwydzielniczy. Sterująca funkcja układu neurohormonalnego.	Ćw.	05_U
12. Zespół funkcjonalny obręczy kończyny górnej.	Ćw.	05_U
13. Zespół funkcjonalny stawu ramiennego.	Ćw.	05_U
14. Zespół funkcjonalny stawu łokciowego.	Ćw.	06_K
15. Zespół funkcjonalny stawów ręki.	Ćw.	06_K
Semestr 2		
16. Zespół funkcjonalny obręczy kończyny dolnej.	Ćw.	01_W
17. Zespół funkcjonalny stawu biodrowego.	Ćw.	03_U
18. Zespół funkcjonalny stawu kolanowego.	Ćw.	03_U
19. Zespół funkcjonalny stawów stopy. Zespół funkcjonalny kręgosłupa (rola krzywizn).	Ćw.	04_U
20. Budowa klatki piersiowej, mechanizm oddechowy.	Ćw.	01_W
21. Głowa – budowa czaszki, zespół funkcjonalny stawu skroniowo -żuchwowego.	Ćw.	04_U
22. Układ rozrodczy męski i żeński.	Ćw.	04_U
23. Układ krążenia - budowa i funkcja serca.	Ćw.	05_U
24. Krążenie małe i wielkie – sieć tętnicza i żylna.	Ćw.	05_U
25. Układ limfatyczny.	Ćw.	05_U
26. Układ oddechowy – budowa i znaczenie.	Ćw.	05_U
27. Topografia, morfologia i anatomia płuc.	Ćw.	05_U
28. Układ pokarmowy – budowa i funkcja.	Ćw.	06_K
29. Budowa i funkcja wątroby i trzustki.	Ćw.	06_K
30. Układ moczowy – proces produkcji moczu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Bogusław Marecki Anatomia Funkcjonalna w Zakresie Studiów Wychowania Fizycznego Wyd. AWF-Poznań;
2. Zofia Ignasiak (2007), Anatomia Układu Ruchu, Anatomia Narządów Wewnętrznych Wyd. Urban i Sp. Wrocław.
3. Sobota (2012), Atlas of Human Anatomy, Wrocław.
4. Sinielnikow (1972), Atlas of Human Anatomy, Moskwa.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

<b>Metody i formy prowadzenia zajęć*</b>	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	

Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	wykłady
obserwacje i doświadczenia przeprowadzane w salach laboratoryjnych	ćwiczenia
Semestr 2	
pokaz ćwiczenia przez prowadzącego	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne-	03_U	04_U					
Zaliczenie praktyczne-	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców nowoczesnych.	05_U	06_K					

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	5
	Przygotowanie do zaliczenia	10	5
SUMA GODZIN		50	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		5	

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności
------------------	---

		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		0	30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	0	10
	Przygotowanie do zaliczenia	0	10
SUMA GODZIN		0	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		0	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		5	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

egzamin

opracował: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne S-B
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-CKK-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): ćwiczenia
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą wad postawy oraz umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć z zakresu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie stacjonarnej
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz rozwoju postawy ciała w procesie ontogenetycznym
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Zuzanna Maćkowiak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Zuzanna Maćkowiak

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.; SLKWF_D.1.W.3.;
02_W	Zna prawidłową budowę anatomiczną i funkcjonowanie układu ruchu człowieka. Identyfikuje zmiany rozwojowe ucznia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_B.1.W2.;

	rozwój fizyczny, motoryczny i normę rozwojową.		
03_W	Zna metodyczne podstawy realizacji lekcji w ramach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, rozumie konieczność dostosowania działań do potrzeb i możliwości uczniów z uwzględnieniem wieku i stanu zdrowia.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.W6.; SLKWF_D.2.W3.;
04_U	Potrafi obserwować procesy rozwojowe, rozpoznawać specjalne potrzeby zdrowotne i formułować wnioski. Samodzielnie programuje i prowadzić gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną w celu usprawniania osób w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami;	ćwiczenia	SLKWF_B.1.U1.; SLKWF_A.1.U1.; SLKWF_A.1.U2.;
05_U	Projektuje zajęcia ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku. Dostosowuje materiały, środki do zróżnicowanych potrzeb, a także skutecznie i świadomie komunikuje się.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_A.1.U9.; SLKWF_C.U4.; SLKWF_B.1.U3.; SLKWF_D.1.U4.;
06_K	Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, a także zasięga opinii specjalistami w sytuacjach problemowych w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1. ;SLKWF_B.2.K4;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr 1</b>		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	01_W
Postawa ciała człowieka - definicja, uwarunkowania, rozwój na wszystkich etapach ontogenezy.	ćwiczenia	02_W 06_K
Metody oceny postawy ciała.	ćwiczenia	02_W 06_K
Charakterystyka wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej oraz wad kończyn dolnych.		02_W 06_K
Metodyka prowadzenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Gry i zabawy kształtujące prawidłową postawę ciała.	ćwiczenia	02_W 03_W 06_K
Plecy płaskie - prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 04_U 05_U 06_K
Plecy okrągłe - prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 04_U 05_U 06_K
Plecy wklęsłe oraz wklęsło-wypukłe. Prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 04_U 05_U 06_K

Plecy wklęsło-wypukłe. Prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 04_U 05_U 06_K
Wady kończyn dolnych. Kolana koślawe, kolana szpotawe – przykłady gier i zabaw korekcyjnych. Prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 04_U 05_U 06_K
Wady stóp. Stopa wydrążona, stopa płaska statycznie, stopa płaska podłużnie, stopa płaska poprzecznie, stopa płasko-koślawą, stopa szpotawa- przykłady gier i zabaw korekcyjnych. Prowadzenie zajęć wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 04_U 05_U 06_K
Kolokwium ustne.	ćwiczenia	01_W 02_W 03_W

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Larsen C., Miescher B., Wickihalter G. (2021). Zdrowe stopy twojego dziecka : gimnastyka stóp w formie zabawy : 32 ćwiczenia według skutecznej metody Spiraldynamik. Kraków, Medycyna Praktyczna
2. Owczarek S. (2017). Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP, Warszawa
3. Borkowska M.; Gellera-Mac I. (2015). Wady postawy i stóp u dzieci PZWL Warszawa;
4. Owczarek S. (2013). Gimnastyka przedszkolaka. WSiP, Warszawa
5. Owczarek S. (2014) Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Wykład problemowy	ćwiczenia
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w parach	ćwiczenia
Metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), pach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1	

Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W				
Zaliczenie praktyczne – prowadzenie zajęć na podstawie przygotowanego konspektu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	04_U	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do prowadzenia zajęć		5
	Przygotowanie do kolokwium ustnego		5
SUMA GODZIN			25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			1
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>			<b>1</b>

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Biomechanika
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-BM-2023
5. Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne
6. Rok studiów: III
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): wykłady 15g., ćwiczenia 15g.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - a. Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi funkcjonowania układu ruchu człowieka oraz współdziałania układu kostno-stawowego i mięśniowego człowieka.
  - b. Przekazanie studentom wiedzy niezbędnej do wyznaczania parametrów ruchu człowieka podczas wykonywania czynności standardowych oraz czynności złożonych charakterystycznych dla pracy fizycznej oraz warunków ekstremalnych. Zapoznanie studentów z występującymi w organizmie człowieka obciążeniami i przeciążeniami oraz ich skutkami.
  - c. WYROBIENIE UMIEJĘTNOŚCI W ZAKRESIE: opisu i interpretacji biomechanicznej aktów ruchowych i statyki człowieka; biomechanicznej postawy ciała, ruchów w stawach w tym ruchów lokomocyjnych człowieka, biomechanicznej analizy zmian w układzie ruchu w warunkach obciążeń zewnętrznych, oraz analizy parametrów ruchowych człowieka w warunkach normalnych, podczas pracy fizycznej i w sporcie.
  - d. WYROBIENIE UMIEJĘTNOŚCI WYZNACZANIA momentów sił mięśniowych, mocy mięśni, potencjałów mięśniowych oraz obciążeń mechanicznych układu kostno-stawowego człowieka oraz umiejętności dostosowania wymagań stawianych człowiekowi podczas pracy fizycznej i w sporcie do jego możliwości siłowych i warunków anatomicznych.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): hybrydowo
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - a. Student zna podstawy fizyki i mechaniki na poziomie licealnym.
  - b. Student zna podstawy biofizyki i anatomii układu ruchu człowieka.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: Zdzisław A. Kołaczkowski, dr hab. inż.
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Zdzisław A. Kołaczkowski, dr hab. inż.

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.;  SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
02_W	Posiada wiedzę z zakresu struktury układu ruchu człowieka.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.;  SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
03_W	Zna ogólną charakterystykę metod badawczych stosowanych w biomechanice ruchu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.;  SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8..
04_U	Potrafi omówić sposób mierzenia momentów siły mięśniowej człowieka w różnych warunkach.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
05_U	Potrafi opisać ruchy lokomocyjne człowieka oraz ich determinanty.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.;  SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
06_U	Zna podziały biomechaniki i jej interdyscyplinarność.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.;  SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Wykłady	01_W
Wprowadzenie – Biomechanika jako nauka o strukturze ruchu człowieka. Pojęcie biomechaniki, geneza. Podziały biomechaniki i jej interdyscyplinarność.	Wykłady, ćwiczenia	02_W, 06_U
Parametry masowe ciała człowieka. Pojęcia masy, środka masy, momentu bezwładności. Wielkości mas głównych segmentów ciała i metody ich	Wykłady,	02_W, 03_W

wyznaczania. Zastosowanie równań regresji. Metody wyznaczania położenia ogólnego środka ciężkości (OSC). Charakterystyka bezpośrednich i pośrednich metod wyznaczania OSC. Doświadczalne wyznaczanie OSC metodą du Bois - Reymonda. Fotokinemetria.		
Obliczanie obciążeń statycznych momentami sił ciężkości segmentów ciała – analiza wybranych modeli obciążeniowych. Parametry strukturalne układu ruchowego. Dyskusja pojęć: stopień swobody, człon, para kinematyczna, klasa pary (symbole), łańcuch biokinematyczny, biomechanizm.	Wykłady	01_W, 02_W, 06_W, 04_U
Ruchy lokomocyjne – kinematyka, dynamika i energetyka chodu. Cechy i wyznaczniki chodu. Czynniki modyfikujące wielkość parametrów mechanicznych. Reakcja podłoża i jej składowe. Aparatura badawcza.	ćwiczenia	05_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Tejszerska D. (red): Biomechanika narządu ruchu człowieka. Instytut Technologii i eksploatacji, Gliwice 2011.
- Będziński R. (1997) Biomechanika Inżynierska. Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej. Wrocław.
- Bober T. Zawadzki J. (2001) Biomechanika układu ruchu człowieka. Wydawnictwo BK Wrocław.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Wykłady	w
Ćwiczenia – wykonywanie ćwiczeń w laboratorium	ćw-lab

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć
--------------------	-----------------------------------

Wykłady – zaliczenie ustne	01-						
Ćwiczenia – praca w laboratorium	03_W						
	04-						
	06_U						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	10
	Przygotowanie do zaliczenia	10	10
<b>SUMA GODZIN</b>		30	30
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		1,0	1,0
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr hab. inż. Zdzisław A. Kołaczkowski

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: BIOLOGIA
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-BI-2023
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: 1
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady 15 godz., ćwiczenia 15 godz.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: zapoznanie studentów z funkcjonowaniem organizmu człowieka na poziomie komórek i tkanek oraz z problematyką integralności wybranych procesów życiowych zachodzących w ludzkim organizmie
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie stacjonarnej
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: ogólna wiedza z zakresu biologii na poziomie średniej szkoły ogólnokształcącej
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 (w tym 1 praktyczny)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr hab. n. med. Anna Szkaradkiewicz-Karpińska
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr hab. n. med. Anna Szkaradkiewicz-Karpińska

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zna budowę komórek eukariotycznych.	W	SLKWF_A.1.W1.
02_W	Wyjaśnia budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej, łącznej, mięśniowej, nerwowej oraz krwi; rozumie ich wzajemne powiązania.	W	SLKWF_A.1.W2.
03_U	Posiada podstawową wiedzę w zakresie struktury i funkcjonowania: skóry i układów wewnętrznych człowieka (oddechowego, pokarmowego, moczowego, rozrodczego, dokrewnego, immunologicznego oraz	W	SLKWF_A.1.W2.

	narządów zmysłu – oko, ucho).		
04_U	Charakteryzuje przyczyny i skutki zmienności organizmu, wskazuje rolę dziedziczenia w kształtowaniu cech osobnika oraz dostrzega indywidualne możliwości kształtowania cech.	W	SLKWF_A.1.U4.
05_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej i łącznej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_A.1.W2.
06_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek mięśniowej i nerwowej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_A.1.W2.
07_K	Zna znaczenie krwi dla życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Charakteryzuje osocze krwi i elementy upostaciowane: erytrocyty, leukocyty i trombocyty; posiada wiedzę o roli szpiku kostnego – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_A.1.W2.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1....		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	01_W
Budowa i rola ludzkich tkanek: nabłonkowej, łącznej, mięśniowej, nerwowej oraz krwi	ĆW	02_W
Struktura i funkcjonowanie skóry i układów wewnętrznych człowieka (oddechowego, pokarmowego, moczowego, rozrodczego, dokrewnego, immunologicznego oraz narządów zmysłu – oko, ucho)	ĆW	03_U
Budowa kwasów nukleinowych (DNA i RNA) oraz ich rola w przekazywaniu informacji dziedzicznej	W	04_U,
Podstawowe pojęcia genetyczne. Dziedziczenie oraz skutki zmienności organizmu.	W	05_U
Zaliczenie przedmiotu.	ĆW	06_K,07_K

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Zabel M. Histologia. Edra Urban & Partner. Wrocław 2021

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr ....	
Wykład konwersatoryjny	W
Metoda laboratoryjna	ĆW

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr ...							
KOLOKWIMUM USTNE	01_W	04_U					
EGZAMIN PISEMNY	02_W						

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15 godz.	15 godz.
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10 godz.	
	Przygotowanie do zaliczenia	10 godz.	
SUMA GODZIN		50 godz.	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2 (w tym 1 praktyczny)	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: Prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** ANTROPOMOTORYKA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AM-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2
7. **Semestr/y studiów:** 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** W-30 g.,  
ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski, angielski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *zaznajomienie studenta z podstawowymi terminami związanymi ze sprawnością fizyczną oraz motorycznością człowieka; teoriami dotyczącymi motoryczności człowieka. zaznajomienie studenta z genetycznymi, środowiskowymi i morfologicznymi uwarunkowaniami motoryczności; klasyfikacją, pomiarem i kształceniem zdolności motorycznych. zaznajomienie studenta z podstawami teoretycznymi dotyczącymi opracowywania adekwatnych programów aktywności fizycznej; zastosowaniem praktycznym testów sprawności fizycznej i sposobami interpretacji wyników.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *posiada podstawową wiedzę (anatomiczną, biologiczną, biochemiczną) o budowie i funkcjach organizmu człowieka, posiada wiedzę o pedagogicznych i psychologicznych podstawach wychowania i kształcenia.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
17. **II. Informacje szczegółowe:**

### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.;

	ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.		SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W4.;
03_W	Potrafi wykorzystywać i obsługiwać aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.;
04_U	Potrafi przeprowadzić badania i testy funkcjonalne niezbędne dla doboru ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych.	ćwiczenia	;SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
05_U	Potrafi przeprowadzić ocenę sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
06_K	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnątrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwy oraz narządów zmysłu.	ćwiczenia	SLKWF_C.1.K1.; SLKWF_D.1.K8.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Teoria motoryczności człowieka - przedmiot, zadania i metody badań.	w	02_W
3. Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy.	w	03_W
4. Okresy sensorywne i krytyczne w rozwoju motoryczności człowieka.	w	03_W
5. Aktywność fizyczna a starzenie się osobnika i populacji.	w	03_W
6. Genetyczne uwarunkowania predyspozycji i zdolności motorycznych oraz problem wytrenowalności.	w	03_W
7. Środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej.	w	04_U
8. Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka.	w	04_U
9. Ocena poziomu aktywności fizycznej.	Ćw.	04_U
10. Symetria i asymetria ruchów człowieka.	Ćw.	05_U
11. Zdolności koordynacyjne i ich znaczenie.	Ćw.	05_U
12. Różne ujęcia sprawności fizycznej; Koncepcja „health - related fitness” jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej.	w	05_U

13. Motoryczność ludzka – pojęcia podstawowe; Forma, treść oraz idea ruchu; Klasyfikacja motoryczności w ujęciu J.Raczka oraz J.Szopy.	w	05_U
14. Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych - Pojęcie uczenia się motorycznego; Uczenie się nawykowe a uczenie się rozwiązywania problemu. Determinanty przebiegu i efektów uczenia się motorycznego.	w	06_K
15. Zasady konstruowania testów w badaniach nad sprawnością fizyczną motorycznością.	w	06_K
16. Analiza testu „EUROFIT”- zajęcia praktyczne.	Ćw.	01_W
17. Analiza testu „YMCA” – zajęcia praktyczne.	Ćw.	03_W
18. Koordynacja ruchowa człowieka - zajęcia praktyczne.	Ćw.	03_W
19. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej.	Ćw.	04_U
20. Gibkość ciała - jej uwarunkowania, pomiar, trening oraz znaczenie.	Ćw.	01_W
21. Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała.	Ćw.	04_U
22. Zdolności siłowe i znaczenie treningu z oporem.	Ćw.	04_U
23. Zdolności szybkościowe (anaerobowe) i ich kształcenie.	Ćw.	05_U
24. Zdolności szybkościowe (anaerobowe) i ich kształcenie.	Ćw.	05_U
25. Zdolności wytrzymałościowe (aerobowe) i trening zdrowotny.	Ćw.	05_U
26. Kształtowanie się zawodu wychowawcy fizycznego oraz jego miejsce i rola w systemie edukacji i strukturze społecznej.	Ćw.	05_U
27. Teleologiczne i aksjologiczne problemy oceny szkolnej z wychowania fizycznego.	Ćw.	05_U
28. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. W. Osiński: Antropomotoryka. Podręcznik nr 49. AWF Poznań 2003;
2. B. Don Franks: Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży - YMCA. Poznań 1994 (przekład: W.Osiński, E.Wachowski);
3. Joachim Raczek: Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2010, wyd.1;
4. EUROFIT – Europejski Test Sprawności Fizycznej. Kraków 1989 (przekład H. Grabowski, J. Szopa).
5. Czasopismo "Antropomotoryka" - wszystkie dotychczasowe zeszyty;
6. D. Docherty. Measurement in pediatric exercise science. Human Kinetics, Champaign, IL 1996;
7. R. Malina, C. Bouchard. Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics, Champaign, IL 1991.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

<b>Metody i formy prowadzenia zajęć*</b>	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Wykład konwersatoryjny	wykłady
Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium pisemne	01_W	02_W				
Przygotowanie multimedialnej prezentacji tematycznej	03_W	04_U				
Przygotowanie referatu	04_U	05_U				
Egzamin teoretyczny	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	30
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	10	10
	Przygotowanie do zaliczenia	10	10
SUMA GODZIN		50	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		4	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

#### Zaliczenie z oceną+ egzamin

Wykład: Student powinien uczestniczyć aktywnie w wykładach, aby zdobyć podstawy wiedzy ułatwiające uczestniczenie w ćwiczeniach oraz przygotowanie się do egzaminu.

Ćwiczenia: Student powinien aktywnie uczestniczyć w zajęciach, przygotowywać się wg podanych zagadnień i literatury do kolejnych zajęć, przygotować zadane prace kontrolne, zaliczyć pozytywnie końcowe kolokwium z przedmiotu.

opracował: prof. dr hab. Wiesław Osiński

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** ANTROPOLOGIA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AN-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2
7. **Semestr/y studiów:** 3,4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** w-30 g.,ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Przekazanie wiedzy dotyczącej zjawisk rozwoju biologicznego człowieka, jego zmienności ontogenetycznej, czynników kształtujących rozwój, zwrócenie uwagi na szczególną rolę antropologii w kulturze fizycznej.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Student, który rozpoczyna zajęcia z przedmiotu posiada podstawową wiedzę dotyczącą biologii człowieka z zakresu poziomu szkoły średniej.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof.. ANS
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Ma podstawową wiedzę na temat rozwoju osobniczego człowieka w aspekcie biologicznym.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W4.;
03_U	Zna i interpretuje zjawiska zachodzące w ustroju pod wpływem wewnętrznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;

	i zewnętrznych czynników, potrafi scharakteryzować przyczyny i skutki zmienności organizmu człowieka.		
04_U	Zna podstawowe techniki antropometryczne i sposoby oceny stanu rozwoju fizycznego człowieka.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
05_U	Uznaje konieczność stosowania wiedzy antropologicznej w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	ćwiczenia	SLKWF_C.1.K1.; SLKWF_D.1.K8.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Antropologia jako przedmiot badań.	w	02_W
3. Podstawowe definicje określające rozwój ontogenetyczny.	w	03_U
4. Samoregulacja procesu ontogenezy.	w	03_U
5. Teorie i koncepcje rozwoju biologicznego człowieka.	w	03_U
6. Czynniki rozwoju osobniczego człowieka- ogólna.	w	03_U
7. Determinatory rozwoju.	w	04_U
8. Dziedziczenie i zmienność.	w	04_U
9. Stymulatory rozwoju.	Ćw.	04_U
10. Modyfikatory rozwoju.	Ćw.	05_U
11. Etapy rozwoju osobniczego – podział i charakterystyka.	Ćw.	05_U
12. Rozwój cech morfologicznych i proporcji ciała, kinetyka i dynamika wzrastania.	Ćw.	05_U
13. Tempo zmian rozwojowych – wskaźnik i jego zastosowanie.	Ćw.	05_U
14. Zmiany proporcji ciała z wiekiem trendu sekularnego.	Ćw.	06_K
15. Tendencje przemian – zjawisko trendu sekularnego.	Ćw.	06_K
Semestr 2		
16. Konstytucja ciała – biotyp.	Ćw.	01_W
17. Systemy typologiczne – klasyfikacje konstytucjonalne.	Ćw.	03_U

18. Postawa ciała – typy i wady.	Ćw.	03_U
19 Podstawowe wskaźniki służące do oceny ogólnej budowy ciała.	Ćw.	04_U
20. Pojęcie normy jako biologicznego układu odniesienia, rodzaje norm.	Ćw.	01_W
21. Wiek kalendarzowy i rozwojowy.	Ćw.	04_U
22. Kryteria i wyznaczanie wieku rozwojowego.	Ćw.	04_U
23. Metody oceny rozwoju biologicznego.	Ćw.	05_U
24. Metoda tablic Pirqueta – ćw. praktyczne.	Ćw.	05_U
25. Metoda siatek centylowych – ćw. praktyczne.	Ćw.	05_U
26. Graficzna metoda oceny proporcji wagowo-wzrostowej – ćwiczenia praktyczne.	Ćw.	05_U
27. Metoda morfologiczna- ćwiczenia praktyczne.	Ćw.	05_U
28. Pomiary człowieka żywego – antropometria.	Ćw.	06_K
29. Zaburzenia w rozwoju somatycznym. Biorytmy.	Ćw.	06_K
30. Biospołeczne skutki aktywności ruchowej.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Malinowski A., Strzałko J. (1985), Antropologia , PWN.
2. Malinowski A., Wolański N. (1988), Metody badań w biologii człowieka, PWN.
3. Drozdowski Z. (2002), Antropologia dla nauczycieli WF, Wyd. AWF w Poznaniu.
4. Cieślik J., Kaczmarek M., Kaliszewska-Drozdowska M.D. (1994), Dziecko Poznańskie '90 , Poznań.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	wykłady
obserwacje i doświadczenia przeprowadzane w salach laboratoryjnych	ćwiczenia
Semestr 2	
pokaz ćwiczenia przez prowadzącego	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody

aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium pisemne	01_W	02_W				
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U				
Kolokwium ustne	06_K	05_U				
Semestr 2						
Kolokwium pisemne	01W	02_W				
Kolokwium ustne	03_U	04_U				
Prezentacja multimedialna	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		5
	Przygotowanie do zaliczenia	5	5
SUMA GODZIN		25	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>4</b>	

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5	
	Przygotowanie do zaliczenia	5	5
SUMA GODZIN		25	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM	4
---	---

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

opracował: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: DYDAKTYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-DWF-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1, 2
7. Semestr/y studiów: 1, 2, 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład – 30; ćwiczenia – 60
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Opanowanie przez studenta zasobu wiedzy niezbędnej do zrealizowania treści wychowania fizycznego w szkole podstawowej.
  - Przygotowanie praktyczne studentów do zaplanowania i realizowania przedmiotu wychowanie fizyczne w szkole podstawowej.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 6
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 1, 2, 3			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.	wykład	SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W14; SLKWF_D.1.W15.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_D.1.U5.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_D.1.U8.; SLKWF_D.1.U11; SLKWF_D.1.K1.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K9.;

03_W	Potrafi opisać i wyjaśnić metodykę nauczania umiejętności ruchowych oraz wskazać podłoże i wyjaśnić kształtowanie się kontroli postawy ciała.	wykład	SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W14; SLKWF_D.1.W15.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_D.1.U5.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_D.1.U8.; SLKWF_D.1.U11; SLKWF_D.1.K1.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K9
01_U	Opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W14; SLKWF_D.1.W15.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_D.1.U5.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_D.1.U8.; SLKWF_D.1.U11; SLKWF_D.1.K1.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K9.;
02_U	Opanował podstawowe umiejętności techniczne oraz metodyczne związane z nauczaniem oraz doskonaleniem różnych form aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W14; SLKWF_D.1.W15.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_D.1.U5.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_D.1.U8.; SLKWF_D.1.U11; SLKWF_D.1.K1.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K9.;
03_U	Potrafi dokonać analizy własnych działań pedagogicznych i wskazać ewentualne obszary wymagające modyfikacji w przyszłym działaniu, potrafi eksperymentować i wdrażać działania innowacyjne.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W14; SLKWF_D.1.W15.; SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_D.1.U5.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_D.1.U8.; SLKWF_D.1.U11; SLKWF_D.1.K1.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K9.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 1, 2, 3		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z	w	01_W

zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
Projektowanie procesu kształcenia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lekcja wychowania fizycznego -zasady budowy lekcji, typy lekcji, rodzaje lekcji</li> <li>• toki lekcji</li> <li>• metody organizacji lekcji, realizacji zadań i nauczania czynności ruchowych</li> <li>• osnowa i konspekt</li> <li>• bezpieczeństwo i higiena w wychowaniu fizycznym</li> <li>• innowacje pedagogiczne i niekonwencjonalne metody prowadzenia zajęć</li> </ul> kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym	w	02_W
Nauczyciel wychowania fizycznego: <ul style="list-style-type: none"> <li>• czynności nauczyciela w procesie kształcenia</li> <li>• etyka zawodu nauczyciela</li> <li>• kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego</li> <li>• dokumentacja nauczyciela wychowania fizycznego</li> </ul>	w	03_W
Metodyka nauczania wybranych dziedzin wychowania fizycznego	ćw.	01_U 02_U 03_U
Ewaluacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego	ćw.	01_U 02_U 03_U
Kolokwium zaliczeniowe.	ćw.	01_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Bronikowski M. Metodyka wychowania fizycznego, AWF Poznań 2003.
- Janikowska – Siatka M., Skrzętlowicz E., Szymańska E. Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wf i festynach sportowo – rekreacyjnych. WSiP, W-wa 1990.
- Maszczak T.: Metodyka wychowania fizycznego. Warszawa 1992.
- Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Agencja Promo, Warszawa 2003.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 1	
wykład konwersatoryjny	w
semestr 2	
zajęcia praktyczne	ćw.
3emestr 3	
zajęcia praktyczne	ćw.

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć
--------------------	-----------------------------------

semestr 1, 2, 3			
wykłady – zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_W
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U	01_U	03_U

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	-
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	20	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	-
SUMA GODZIN		50	-
semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
SUMA GODZIN		-	50
semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
SUMA GODZIN		-	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2,6	3,4
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>6</b>	

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślak, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Edukacja zdrowotna/Higiena szkolna
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-EZ/HS-2023
5. Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: I
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady 15 godz.**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia stacjonarne pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:  
**Zapoznanie przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego z problematyką ochrony zdrowia. Przekazanie teoretycznych podstaw oddziaływania czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka. Przekazanie zasad profilaktyki zdrowotnej w pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie tradycyjnej, stacjonarne**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:  
**Wiedza z zakresu biologii i chemii, umiejętność pracy w grupie**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS):
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: **Zbigniew Kasprzak, doktor**
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Zbigniew Kasprzak, doktor**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr I			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U1.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.;  SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
02_W	Zna i rozumie etapy rozwoju człowieka w cyklu życia zarówno	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.;

	w aspekcie biologicznym, jak i psychologicznym oraz społecznym.		SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
03_W	Potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych.	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
04_W	Posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
05_W	Zna podstawowe pojęcia (zdrowie, choroba, niepełnosprawność, uszkodzenie, upośledzenie, jakość życia, higiena) w wymiarze psychospołecznym.	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3. SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
06_W	Posiada wiedzę na temat profilaktyki i konsekwencji higieny.	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.; SLKWF_A.1.U8.; SLKWF_D.1.K3.; SLKWF_D.1.K4.;SLKWF_D.1.K.8.
Semestr ....			
01_W			K W01
02_W			K W02
03_U			K U01
04_K			K K01

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	wykład	01_W
Czynniki klimatyczne i ich wpływ na fizjologię organizmu człowieka	wykład	02_W

Wpływ czynników środowiskowych na organizm człowieka: temperatura, wilgotność, zanieczyszczenia powietrza, hałas, oświetlenie.	wykład	03_W
Higiena w profilaktyce zdrowotnej.	wykład	04_W
Higiena i epidemiologia – pojęcia podstawowe	wykład	05_W
Higiena osobista, wszawica, grzybice oraz próchnica zębów.	wykład	06_W
Poradnictwo czynne - grupy dyspanseryjne w praktyce szkolnej. Higiena w aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.	wykład	07_W
Wybrane choroby zakaźne – mechanizm zakażenia, zapobieganie.	wykład	08_W
Zaliczenie przedmiotu.	wykład	09_W
Semestr ....		

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Marcinkowski J.T. (red.) Podstawy higieny. Volumed, Wrocław 1997
2. Anusz Z. Podstawy epidemiologii i kliniki chorób zakaźnych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998
3. Karczewski J.K. (red.) Higiena. Podręcznik dla studentów pielęgniarstwa
4. Jehon Z., Grzybowski A. Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr I	
wykład konwersatoryjny,	wykład
Semestr ....	

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr I							
Sprawdzian ustny	01_ W	03_ W	05_ W				
Sprawdzian pisemny	01_ W	02_ W	03_ W	04_ W	05_ W	06_ W	07_ W, 08_ W
Semestr ...							

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	
Praca własna studenta*		10	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			

Praca własna studenta*			
SUMA GODZIN			
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			
Praca własna studenta*			
SUMA GODZIN			
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>			1

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Zbigniew Kasprzak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

Nazwa: **Gimnastyka S-B**

1. Kod Erasmus: PLLESZNO01
2. Kod ISCED:0114
3. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-GM-2023
4. Kierunek studiów: **Wychowanie Fizyczne**
5. Rok studiów: **1**
6. Semestry studiów: **1, 2**
7. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia** – 60 godz.
8. Poziom przedmiotu **studia pierwszego stopnia**,
9. Język wykładowy: polski

Cele kształcenia przedmiotu: *Nabywanie przez studenta umiejętności poprawnego wykonania i stosowania ćwiczeń gimnastycznych.*

*Swobodne operowanie wiedzą teoretyczną i praktyczną z zakresu metodyki, techniki i zasad bezpieczeństwa w nauczaniu gimnastyki.*

*Wyposażenie studentów w wiadomości z zakresu historii, kierunków i rodzajów gimnastyki.*

*Opanowanie przez studenta umiejętności wszechstronnego wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych w przygotowaniu organizmu do wysiłku fizycznego.*

10. Sposób prowadzenia zajęć **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**,
11. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Ogólna sprawność fizyczna na poziomie wystarczającym do opanowania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Opanowanie podstawowych ćwiczeń gimnastycznych z zakresu szkoły podstawowej, gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej.  
Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **4 (w tym 4 praktyczne)**
12. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
13. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Roman Celka**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu gimnastyki podstawowej oraz podstawowe elementy gimnastyczne wolne oraz	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4. SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;

	na przyrządach		SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_U	Potrafi stworzyć własny układ gimnastycznych ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych oraz na przyrządach	ćwiczenia	SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.;
04_K	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania elementów gimnastycznych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej, w tym różnorodnych form gimnastycznych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych;	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.;SLKWF_A.1.K4.;SLKWF_A.1.K03.;SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących wolnych w pozycjach wysokich	Ćw.	02_W
3. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących wolnych w pozycjach pośrednich (półwysokich)	Ćw.	03_W
4. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących wolnych w pozycjach niskich	Ćw.	03_W
5. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych – przewrót skulony w przód i w	Ćw.	03_U

tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego		
6. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych przewrotów w przód i w tył o nogach wyprostowanych z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Ćw.	03_U
7. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na drążku; zwisy i podpory wolne oraz mieszane	Ćw.	04_U
8. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych – stanie na rękach przy drabinkach	Ćw.	04_U
9. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych stanie na głowie	Ćw.	04_U
10. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na drążku; wymyk i odmyk przodem	Ćw.	05_U
11. Nauczanie podstawowych faz skoku gimnastycznego – rozbieg, naskok.	Ćw.	05_U
12. Nauczanie podstawowych faz skoku gimnastycznego – odbicie, faza lotu do przyrządu.	Ćw.	05_U
13. Łączenie poznanych elementów ćwiczeń wolnych oraz na drążku w układy ćwiczeń gimnastycznych	Ćw.	05_U
14. Przygotowanie do zaliczenia	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K
Semestr 2		
1. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących z przyborem – laska gimnastyczna	Ćw.	01_W
2. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących z przyborem piłka rehabilitacyjna	Ćw.	02_W
3. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących z przyborem skakanka	Ćw.	03_W
4. Wykonanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń kształtujących z przyrządem gimnastycznym – drabinki gimnastyczne	Ćw.	03_W
5. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych – przewroty w tył o nogach wyprostowanych z przysiadu podpartego do skłonu podpartego w rozkroku.	Ćw.	03_U
6. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych – przewroty w przód o nogach wyprostowanych z przysiadu podpartego do skłonu podpartego w rozkroku.	Ćw.	03_U
7. Nauczanie skoku gimnastycznego – skok kuczny z zamachem przez 5 części skrzyni wszerz.	Ćw.	04_U
8. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych wolnych – przerzut bokiem	Ćw.	04_U
9. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na niskiej równoważni	Ćw.	04_U
10. Nauczanie skoku gimnastycznego – skok rozkroczny przez kozła	Ćw.	05_U
11. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych stanie na rękach z samo-asekuracją	Ćw.	05_U

przewrotem skulonym w przód do przysiadu podpartego.		
12. Doskonalenie poznanych skoków gimnastycznych – nauka asekuracji.	Ćw.	05_U
13. Łączenie poznanych elementów ćwiczeń wolnych oraz na niskiej równoważni	Ćw.	05_U
14. Przygotowanie do zaliczenia	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Jezierski Ryszard, Anna Rybicka. 2002. *Gimnastyka, teoria i metodyka*. Wydawnictwo AWF Wrocław, s. 255.
2. Karniewicz J., Kochanowicz K. 1990. *Wybrane zagadnienia teoretycznych i praktycznych podstaw gimnastyki*. AWF Gdańsk.
3. Karniewicz J., Kochanowicz K. 1991. *Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne*. AWF Gdańsk.
4. Młokosiewicz H. 1985. *Gimnastyka*. Seria: Skrypty nr 5. AWF Poznań.
5. Nowak M, Piekarski R, Kuriańska-Wołoszyn J, Nowak L, Prywer-Drozdowska J: *Gimnastyka. Zarys historii, terminologia i systematyka: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*. Gorzów Wlkp.: Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF 2009.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w zespołach	ćwiczenia
Prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń gimnastycznych	ćwiczenia
Semestr 2	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w zespołach	ćwiczenia
Prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń gimnastycznych	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych elementów ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych	03_U	04_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja elementów ćwiczeń na drążku	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja faz skoku gimnastycznego	05_U	06_K					
Semestr 2							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych elementów ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych	03_U	04_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja elementów ćwiczeń na niskiej równoważni	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja skoków gimnastycznych	05_U	06_K					

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do prezentacji poszczególnych układów ćwiczeń		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do prezentacji poszczególnych układów ćwiczeń		10
SUMA GODZIN			50

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ	2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM	4

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Roman Celka

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-HKF-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2
7. **Semestr/y studiów:** 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** W-30 g.,
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski, angielski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** -Wykłady i ćwiczenia z zakresu kultury fizycznej oparte są na analizie kształtującego się w ciągu długich dziejów ludzkości procesu rozwoju stosunków społecznych, kulturowych, politycznych i gospodarczych. Ukazanie, że z tym szerokim nurtem rozwoju kultura fizyczna zawsze była ściśle związana.

-Przygotowanie studenta do świadomego rozumienia znaczenia wiekowej tradycji i jej wpływu na współcześnie realizowane programy w zakresie wychowania fizycznego, sportu i rekreacji ruchowej w różnorodnych instytucjach /przedszkola, szkoły różnych typów, policja, wojsko, centra fitness itd./ oraz w formułach pozainstytucjonalnych.

Uporządkowanie i poszerzenie wcześniej zdobytej wiedzy z różnych źródeł / uczelnia, szkoła, media, samokształcenie itd./ dotyczącej kultury fizycznej w kontekście wielkich formacji historycznych i społecznych: wspólnoty pierwotnej, starożytności, średniowiecza, odrodzenia, oświecenia, rozwoju w XIX wieku oraz czasów współczesnych.

-Doskonalenie umiejętności interpretacji zjawisk społeczno -historycznych, wyciągania wniosków oraz przygotowania prezentacji i wypowiedzania się w zakresie zagadnień dotyczących historii kultury fizycznej.

12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *posiada podstawową wiedzę (anatomiczną, biologiczną, biochemiczną) o budowie i funkcjach organizmu człowieka, posiada wiedzę o pedagogicznych i psychologicznych podstawach wychowania i kształcenia.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
17. **II. Informacje szczegółowe:**

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab.,	Odniesienie do kierunkowych
--------	---	----------------------------------	-----------------------------

		projekt, praktyka i inne)	
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W4.;
03_W	Potrafi wykorzystywać i obsługiwać aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B.3.W3.;
04_U	Potrafi przeprowadzić badania i testy funkcjonalne niezbędne dla doboru ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych.	ćwiczenia	;SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
05_U	Potrafi przeprowadzić ocenę sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
06_K	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnątrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	ćwiczenia	SLKWF_C.1.K1.; SLKWF_D.1.K8.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Wychowanie fizyczne w społeczeństwie pierwotnym.	w	02_W
3. Wychowanie fizyczne u ludów starożytnego Wschodu.	w	03_W
4. Igrzyska sportowe w epoce achajskiej.	w	03_W
5. Kultura fizyczna w Grecji antycznej.	w	03_W
6. Kultura fizyczna w państwie rzymskim.	w	03_W
7. Kultura fizyczna w dobie Średniowiecza.	w	04_U

8. Wychowanie fizyczne w dobie Odrodzenia..	w	04_U
9 Wychowanie fizyczne okresu Oświecenia i rewolucji burżuazyjnych XVII i XVIII wieku.	w	04_U
10. Dawny Sport. Zabawy ruchowe i gry sportowe.	w	05_U
11. Czynniki rozwoju wychowania fizycznego w XIX wieku.	w	05_U
12. Początki systematycznej gimnastyki w Europie.	w	05_U
13. Wychowanie fizyczne na ziemiach polskich w początkach XIX wieku.	w	05_U
14. Szwedzki system wychowania fizycznego.	w	06_K
15. Gimnastyka niemiecka.	w	06_K
16. Ruch gimnastyczny we Francji w początkach XIX wieku.	w	01_W
17. Rozwój i zróżnicowanie się gimnastyki.	w	03_W
18. Wychowanie fizyczne w szkole. Kształcenie nauczycieli.	w	03_W
19. Gry sportowe i gimnastyka w Anglii.	w	04_U
20. Wychowanie fizyczne w Stanach Zjednoczonych Ameryki.	w	01_W
21. Powstanie i rozwój Towarzystwa Gimnastycznego "Sokół" w Czechach.	w	04_U
22. "Sokół" na ziemiach polskich.	w	04_U
23. Wychowanie fizyczne w szkole na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX wieku.	w	05_U
24. Ruch rekreacyjny młodzieży i dorosłych. Ogrody H. Jordana.	w	05_U
25. Rozwój teorii wychowania fizycznego.	w	05_U
26. Początki i rozwój zrzeszeń sportowych.	w	05_U
27. Turystyka i taternictwo.	w	05_U
28. Powstanie i rozwój nowożytnych igrzysk olimpijskich.	w	06_K
29. Główne kierunki rozwoju wychowania fizycznego po pierwszej wojnie światowej.	w	06_K
30. Wychowanie fizyczne w Polsce w latach 1918- 1945.	w	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Wroczyński R.: Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu. Zakład Narodowy im. Ossolińskich. Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk 1979.

2/ Grot Z., Ziółkowska T. /red./: Dzieje kultury fizycznej / do roku 1918/. PWN. Warszawa- Poznań 1990.

3/ Piasecki E.: Dzieje wychowania fizycznego. Lwów 1929, Wrocław 2021. Wyd. Wojownicy.

4/ Lipoński W.: Olimpizm dla każdego. AWF Poznań 2000.

### Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Wykład konwersatoryjny	wykłady
Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	wykłady

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

**1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)**

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium pisemne	01_W	02_W				
Przygotowanie multimedialnej prezentacji tematycznej	03_W	04_U				
Przygotowanie referatu	04_U	05_U				
Egzamin teoretyczny	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodnie z punktem II.1.

**3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)**

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	0
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	10	0
	Przygotowanie do zaliczenia	10	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

---

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

#### Zaliczenie z oceną

Wykład: Student powinien uczestniczyć aktywnie w wykładach, aby zdobyć podstawy wiedzy ułatwiające uczestniczenie w ćwiczeniach oraz przygotowanie się do egzaminu.

opracował: prof. dr hab. Wiesław Osiński

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie

1. **Nazwa:** Język obcy/angielski
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-JO-2023
5. **Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne
6. **Rok studiów:** 1,2
7. **Semestr/y studiów:** 1,2,3
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-150g
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** angielski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Rozwijanie praktycznej znajomości struktur umożliwiających rozmowę, rozumienie tekstu oraz wypowiedzi ustnej na temat wydarzeń teraźniejszych, rutynowych, oraz doświadczeń minionych. Rozwijanie znajomości specjalistycznej terminologii z zakresu danego kierunku studiów i języka funkcjonującego w środowisku zawodowym. Rozwinięcie kompetencji językowej w ramach czterech sprawności: słuchania, mówienia, czytania i pisanie po zakończeniu cyklu kształcenia na poziomie B2+. Rozwijanie świadomości potrzeby samodoskonalenia językowego i znajomości środków służących do samodzielnej pracy z zasobami językowymi. Rozwijanie praktycznych kompetencji komunikacyjnych.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Znajomość języka obcego na poziomie B1 według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego (z ang. *Common European Framework of Reference – CEFR*).
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 10 (w tym 4 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** mgr Ewa Mosion
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** mgr Ewa Mosion

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_W11 SLKWF_A.1.W7.
02_W	Zna sposoby jasnego komunikowania się w języku obcym w różnych sytuacjach życia zawodowego oraz osobistego.	ćwiczenia	SLKWF_W12
03_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować w	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.

	języku obcym podstawowe pojęcia dotyczące dyscyplin sportowych.		
04_U	Potrafi poprawnie posługiwać się językiem obcym i poprawnie oraz adekwatnie do sytuacji posługiwać się terminologią angielską w temacie sportu.	ćwiczenia	SLKWF_U15
05_U	Potrafi posługiwać się językiem obcym na poziomie B1+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U5.
06_K	Posiada wykształcony nawyk systematycznego uczenia się języka obcego/angielskiego i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu.	ćwiczenia	SKLWF_D.1.K8.
Semestr 2			
01_W	Zna i rozumie proces uczenia się języka obcego/angielskiego, metody i techniki uczenia się z wykorzystaniem technologii informacyjnych; trudności w uczeniu się języka obcego ich przyczyny i strategie ich przezwyciężania.	ćwiczenia	SLKWF_B.1.W4.
02_U	Potrafi samodzielnie rozwijać wiedzę i umiejętności językowe z wykorzystaniem różnych źródeł obcojęzycznych i technologii cyfrowej.	ćwiczenia	SLKWF_U18
03_U	Potrafi wymienić, opisać i interpretować w języku obcym bardziej złożone pojęcia i terminy dotyczące tematu sportu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.
04_U	Potrafi posługiwać się językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U5.
05_U	Potrafi posługiwać się różnego rodzaju narzędziami i technikami informatycznymi w celu przygotowania prezentacji z zakresu tematyki sportowej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U4.
06_K	Jest gotów do porozumiewania się z innymi użytkownikami języka obcego, tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w temacie pracy zawodowej oraz życia osobistego.	ćwiczenia	SLKWF_K03
Semestr 3			
01_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować w języku obcym zaawansowane pojęcia dotyczące tematu sportu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.
02_U	Potrafi posługiwać się językiem obcym na poziomie B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U5.
03_U	Potrafi skutecznie i świadomie komunikować się w języku obcym w grupie w celu realizacji zadań rozwijających umiejętność mówienia w języku obcym.	ćwiczenia	SLKWF_B.1.U3.
04_K	Jest gotów do ciągłego doksztalcania się	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.

	zawodowego w języku obcym, dokonuje samooceny własnych kompetencji językowych (mówienie, słuchanie, pisanie, czytanie) i doskonalili swe umiejętności z zakresu posługiwania się językiem obcym.		
05_K	Jest gotów do skutecznego korygowania własnych błędów językowych podczas posługiwania się językiem obcym.	ćwiczenia	SLKWF_C.1.K2.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Prowadzenie rozmów towarzyskich - przedstawienie się, wymiana kontaktów, wymiana zdań na tematy związane z życiem codziennym i zawodowym.	Ćw.	02_W
3. Słownictwo ogólne i specjalistyczne dotyczące pracy i obowiązków zawodowych.	Ćw.	03_W
4. Sporty indywidualne i grupowe – słownictwo zawodowe.	Ćw.	04_U
5. Odsłuchiwanie nagrań w języku obcym, pisanie krótkich wypowiedzi oraz czytanie w języku obcym z uwzględnieniem tematyki sportowej na poziomie trudności B1+.	Ćw.	05_U
6. Omówienie i utrwalenie (Internet) zagadnień z zakresu gramatyki języka obcego: czasy teraźniejsze – zastosowanie i formy, rzeczownik i jego formy w zdaniu.	Ćw.	06_K
Semestr 2		
1. Zapoznanie ze strategiami uczenia się języka obcego z zakresu czterech obszarów znajomości języka: mówienie, słuchanie, czytanie oraz pisanie.	Ćw.	01_W
2. Rozwiązywanie zadań związanych z rozumieniem ze słuchu (nagrania audio), słownictwem i dyskusją przy wykorzystaniu materiałów z internetu.	Ćw.	02_W
3. Przystwojenie zaawansowanej terminologii sportowej za pomocą analizy oraz tłumaczenia tekstów pisanych, zastosowanie strony biernej.	Ćw.	03_W
4. Odsłuchiwanie nagrań w języku obcym, pisanie krótkich wypowiedzi oraz czytanie w języku obcym z uwzględnieniem tematyki sportowej na poziomie trudności B2.	Ćw.	04_U
5. Analiza krótkich filmów online o tematyce sportowej, utrwalenie słownictwa oraz dyskusja o tematyce zawodowej	Ćw.	05_U

w celu przygotowania prezentacji grupowej na wybrany temat dotyczący dyscypliny sportowej.		
6.Praktykowanie dialogów w języku obcym z wykorzystaniem słownictwa zawodowego.	Ćw.	06_K
6. Omówienie i utrwalenie (Internet) zagadnień z zakresu gramatyki języka obcego: czasy przeszłe – zastosowanie i formy, rzeczownik i jego formy w zdaniu.	Ćw.	06_K
Semestr 3		
1.Analiza tekstów pisanych pod kątem znajomości zaawansowanego słownictwa zawodowego; ćwiczenia utrwalające.	Ćw.	01_W
2. Czasy przyszłe w języku obcym oraz gramatyka angielska na poziomie zaawansowanym – utrwalenie struktur oraz słownictwa.	Ćw.	02_U
3.Przyswojenie zaawansowanej terminologii sportowej za pomocą umiejętności rozumienia ze słuchu i konwersacji; dialogi oraz tłumaczenia; zastosowanie okresów warunkowych.	Ćw.	03_U
4. Odsłuchiwanie nagrań w języku obcym, pisanie dłuższych wypowiedzi (CV) oraz czytanie w języku obcym z uwzględnieniem tematyki sportowej na poziomie trudności B2+.	Ćw.	04_K
5.Analiza wypowiedzi pisemnych pod kątem poprawności gramatycznej zdań w języku obcym.	Ćw.	05_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Dooley J., Graham A.(1994),‘Career Paths:Sports”, Wyd. Express Publishing, 2018.
2. Donsa J., Evans V., Dooley J. 92015), “Career Paths: Fitness Training”, Wyd. Express Publishing.
3. Misztal M. (1994), “Tests in English : thematic vocabulary : intermediate and advanced level”, Wyd. Szkolne I Pedagogiczne.
4. Matasek M. (20030, “Gramatyka angielska dla zaawansowanych”, Poznań : "Handybooks".
5. Alexander L.G. (1991), „Longman English grammar practice : for intermediate students”, Harlow : Longman”.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Dyskusja	ćwiczenia
Praca z tekstem	ćwiczenia
Rozwiązywanie zadań (gramatycznych)	ćwiczenia
Demonstracje dźwiękowe i video	ćwiczenia

Praca w grupach	ćwiczenia
Semestr 2	
Dyskusja	ćwiczenia
Praca z tekstem	ćwiczenia
Rozwiązywanie zadań (gramatycznych)	ćwiczenia
Demonstracje dźwiękowe i video	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Prezentacja	ćwiczenia
Semestr 3	
Dyskusja	ćwiczenia
Praca z tekstem	ćwiczenia
Rozwiązywanie zadań (gramatycznych)	ćwiczenia
Demonstracje dźwiękowe i video	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Prezentacja	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Test	03_W	04_U	05_U	06_K			
Semestr 2							
Kolokwium ustne	01_W						
Test	02_U	03_U	04_U				
Prezentacja	05_U						
Kolokwium ustne	06_K						
Semestr 3							
Egzamin pisemny	01_W	02_U	03_U	04_K	05_K		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			60
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do zaliczenia		20
	Czytanie wskazanej literatury		10
SUMA GODZIN			100
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			60
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do zaliczenia		20
	Czytanie wskazanej literatury		10
SUMA GODZIN			100
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		5
	Przygotowanie prezentacji		5
	Przygotowanie do egzaminu		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>			<b>10</b>

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: mgr Ewa Mosion

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: ORGANIZACJA I PRAWO W OŚWIACIE
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-OPwO-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): 30 ćw.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Student zna podstawowe zasady oraz akty prawne związane z funkcjonowaniem i organizacją pracy w placówkach oświatowych oraz akty prawne związane z pracą nauczyciela.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student posiada wiedzę z zakresu „Wiedzy o społeczeństwie” na poziomie szkoły ponadgimnazjalnej
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: mgr Tomasz Kusior
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: mgr Tomasz Kusior

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
02_W	Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania oświaty: organów prowadzących szkoły i organów nadzoru	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_B.2.W1. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.K2.
03_W	Posiada wiedzę z zakresu typów szkół, przedszkoli i innych placówek wychowawczych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_B.2.W1. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.K2.

04_W	Posiada wiedzę z zakresu praw i obowiązków nauczyciela oraz odpowiedzialności dyscyplinarnej i prawnej nauczycieli.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_B.2.W1. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.K2.
05_W	Posiada wiedzę z zakresu wymagań kwalifikacyjnych dla nauczycieli i awansu zawodowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_B.2.W1. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.K2. SLKWF_B.2.U2.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W
2. Prawo Oświatowe: Założenia systemu oświaty, obowiązki nauczyciela, placówki oświatowe, organy prowadzące szkołę	ćwiczenia	02_W
3. Prawo Oświatowe: Przedszkole publiczne, szkoła publiczna, typy szkół, zajęcia WF w szkole	ćwiczenia	03_W
4. Prawo Oświatowe: Wychowanie przedszkolne, obowiązek szkolny i obowiązek nauki	ćwiczenia	03_W
5. Prawo Oświatowe: Zarządzanie szkołami i placówkami oświatowymi.		03_W
6. Prawo Oświatowe: Organizacja kształcenia, wychowania i opieki w szkołach i placówkach publicznych	ćwiczenia	03_W
7. Prawo Oświatowe: Szkoły i placówki niepubliczne, placówki doskonalenia nauczycieli	ćwiczenia	03_W
8. Karta Nauczyciela: Obowiązki nauczycieli, wymagania kwalifikacyjne	ćwiczenia	04_W
9. Karta Nauczyciela: Awans zawodowy nauczycieli	ćwiczenia	05_W
10. Karta Nauczyciela: Nawiązanie, zmiana i rozwiązanie stosunku pracy, nagrody i odznaczenia	ćwiczenia	04_W
11. Karta Nauczyciela: Uprawnienia socjalne i urlopy, finansowanie kształcenia i doskonalenia zawodowego, ochrona zdrowia, uprawnienia	ćwiczenia	04_W

emerytalne		
12. Karta Nauczyciela: Odpowiedzialność dyscyplinarna	ćwiczenia	04_W
13. Ustawa o systemie oświaty	ćwiczenia	03_W
14. Podsumowanie	ćwiczenia	02_W – 05_W

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

Ustawa – Karta Nauczyciela

Ustawa o systemie oświaty

Ustawa prawo oświatowe

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
prezentacja	ćwiczenia
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
test	01_W	02_W	03_W	04_W	05_W

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr I		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	30	

Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do testu	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: mgr Tomasz Kusior

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: ORGANIZACJA SPORTU SZKOLNEGO
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-OSS-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład – 15; ćwiczenia - 30
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania działań niezbędnych dla osiągnięcia poziomu wychowania fizycznego i sportu szkolnego na miarę standardów rozwiniętych krajów Unii Europejskiej.
  - Analiza sportu szkolnego, który stanowić będzie teren i obszar zorganizowanego, wielokierunkowego oddziaływania na osobowość wychowanka.
  - Określenie miejsca współczesnego systemu sportu szkolnego w ogólnym procesie wychowawczym i dydaktycznym szkoły oraz jakie są oczekiwania społeczne w odniesieniu do sportu szkolnego.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 3
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 5			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Zna zasady działania UKS. Zna źródła finansowania sportu szkolnego.	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.1.W6.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.

03_W	Zna rolę Szkolnego Związku Sportowego	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.1.W6.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.
01_U	Nabywa umiejętności organizacji imprez sportowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.1.W6.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 5		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
Sport szkolny w Polsce – ogólna charakterystyka.	w	03_W
Uczniowskie kluby sportowe – ogólna charakterystyka, procedura powoływania.	w	02_W
Zarządzanie Uczniowskimi klubami sportowymi.	w	02_W
Współzawodnictwo w sporcie szkolnym w Polsce.	w	03_W
Źródła finansowania działalności w ramach sportu szkolnego.	w	03_W
Organizacja imprez sportowych w sporcie szkolnym – planowanie, realizacja, ewaluacja.	w	03_W
Instytucje w sporcie szkolnym w Polsce (m.in. Szkolny Związek Sportowy).	w	03_W
Promocja i upowszechnianie sportu szkolnego.	w	03-W
UKS-y – koncepcja działalności (studenci w grupkach wymyślają nazwę UKS-u, dyscyplinę lub dyscypliny, w jakich powołane będą sekcje, cele, zadania, miejsce, dostęp do bazy sportowej, zasięg oddziaływania itp.).	w	02_W
Statut jako podstawowy dokument prawny w działalności UKS-ów (zapoznanie z wzorcowym statutem oraz jego poszczególnymi elementami).	w	02_W
Inne dokumenty potrzebne w założeniu UKS-u (zapoznanie z następującymi dokumentami: uchwała o założeniu UKS-u, uchwała o siedzibie UKS-u, uchwała o wyborze Zarządu, uchwała o wyborze Komisji Rewizyjnej, uchwała o wyborze Komitetu Założycielskiego, protokół z zebrania założycielskiego).	w	02_W

Procedura zakładania UKS-u – zebranie założycielskie (studenci realizują symulację zebrania założycielskiego).	w	02_W
Promocja działalności UKS-u (studenci opracowują koncepcję promocji swojej działalności, pozyskiwania nowych członków itp.).	w	02_W
Impreza sportowa – ogólna koncepcja (cele, dyscyplina, uczestnicy).	ćw.	01_U
Impreza sportowa – opracowanie harmonogramu imprezy sportowej.	ćw.	01_U
Impreza sportowa – opracowanie planu działań przygotowujących do imprezy sportowej z podziałem obowiązków na poszczególnych członków komitetu organizacyjnego (bardzo szczegółowy plan z wypisaniem wszystkich, nawet najmniejszych zadań, jakie są do zrealizowania, przypisanie im osoby odpowiedzialnej oraz terminów realizacji).	ćw.	01_U
Impreza sportowa – opracowanie preliminarza imprezy sportowej (szczegółowy preliminarz zgodnie z poniższą tabelką).	ćw.	01_U
Impreza sportowa – planowane działania promocyjne.	ćw.	01_U
Prezentacja imprez sportowych przez poszczególne grupy i dyskusja.	ćw.	01_U
Kolokwium zaliczeniowe.	ćw.	01_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Juliusz Migasiewicz (red. nauk.), Krystyna Zatoń, Sport szkolny w teorii i praktyce: wyniki badań naukowych i ich metodyczne aplikacje, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2008.
- Jerzy Pośpiech, Wychowanie fizyczne i sport szkolny w krajach europejskich - wybrane problemy, Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, 2003.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 5	
wykład konwersatoryjny	w
zajęcia praktyczne	ćw.

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć		
semestr 5			
wykłady – zaliczenie pisemne	01_W	02_W	03_W
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U		

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
<b>semestr 5</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	5	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	25
<b>SUMA GODZIN</b>		20	55
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		1,2	1,8
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>3</b>	

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślík, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PEDAGOGIKA OGÓLNA
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PO-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1 i 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): ćwiczenia 30 godz., wykłady 60 godz.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:  
Wyposażenie studenta w podstawy wiedzy o procesach edukacyjnych, społecznych i wychowawczych. Zapoznanie studentów z prawem oświatowym i funkcjonowaniem systemu oświaty oraz współczesnymi uwarunkowaniami edukacji. Kształtowanie umiejętności formułowania i operacjonalizacji celów wychowania.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 6 (w tym 2 praktyczne)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Bożena Roszak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Bożena Roszak

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ...1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_B.2.W6.
02_W	Student zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia pedagogiczne Wymienia i wyjaśnia podstawowe teorie dotyczące wychowania. Wyjaśnia znaczenie wspomagania rozwoju, uzdolnień i zainteresowań. Zna reguły współdziałania i procesy komunikowania się.	wykład	SLKWF_B.1.W3. SLKWF_B.1.W4. SLKWF_B.1.W2. SLKWF_B.1.W5.

03_U	Potrafi skutecznie i świadomie komunikować się. Porozumieć się w sytuacji konfliktowanej.	wykład	SLKWF_B.1.U3. SLKWF_B.1.U4. SLKWF_D.1.U4.
04_K	Posiada kompetencje do wykorzystania zdobytej wiedzy do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej;	wykład	SLKWF_B.2.K3. SLKWF_B.2.K2.
Semestr 2			
01_W	Autorefleksja i samorozwój nauczyciela, sytuacja uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	wykład ćwiczenia	SLKWF_B.1.W5.
02_W	Zna podstawy wychowania, proces, struktura, właściwości.	wykład ćwiczenia	SLKWF_B.2.W3.
03_U	Potrafi zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób;	wykład ćwiczenia	SLLKWF_B.1.U5. SLKWF_B.1.U8.
04_K	Posiada kompetencje do autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym;	wykład ćwiczenia	SLKWF_B.2.K3.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ...1.		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład ćwiczenia	01_W
2. Pedagogika jako nauka, technika i sztuka. Podstawowe pojęcia i działy w pedagogice. Przedmiot badań w pedagogice. Metody i techniki badawcze. Etapy badań. Konstruowanie wybranych technik badawczych.	wykład ćwiczenia	02_W
3. Wychowanie - wieloznaczność pojęcia. Wychowanie w szerszym i węższym znaczeniu. Wychowanie a wartości. Cele wychowania. Formowanie czy swobodny rozwój.	wykład ćwiczenia	02_W
4. Wybrane dyscypliny szczegółowe pedagogiki.	wykład	02_W

Pedagogika sportu, pedagogika specjalna, pedagogika społeczna	ćwiczenia	
5. Wychowanie fizyczne jako element wychowania wszechstronnego. Sztuka w życiu człowieka – wychowanie estetyczne.	wykład ćwiczenia	02_W
6. Rozwój myśli pedagogicznej w aspekcie zmienności ideałów wychowania. Dlaczego studiujemy historię wychowania?	wykład ćwiczenia	02_W
7. Pedagogiczne konsekwencje realizacji ideałów wychowania w poszczególnych epokach historycznych.	wykład ćwiczenia	02_W
8. Prądy i kierunki współczesnej pedagogiki. Pedagogika krytyczna. Antypedagogika. Pedagogika kultury. Pedagogika emancypacyjna.	wykład ćwiczenia	02_W
9. Pedagogiki autorytarne i antyautorytarne – podstawowe przesłanki. Konsekwencje wychowawcze.	Wykład ćwiczenia	02_W
10. Podmiotowość w edukacji	wykład ćwiczenia	03_W
11. Wprowadzenie do teorii wychowania. Wychowanie moralne.	wykład ćwiczenia	03_U
12. Współpraca z rodzicami uczniów w zakresie wychowania.	wykład ćwiczenia	03_U
13. Integracja w wychowaniu i nauczaniu.	wykład ćwiczenia	04_K
14. Postawy nauczycieli ich wpływ na zaangażowanie uczniów.	wykład ćwiczenia	04_K
15. Wychowanie bez kar i nagród.	wykład ćwiczenia	04_W
Semestr 2		
1. Pedeutologia - osobowość nauczyciela, nauczyciel – wychowawca.	wykład ćwiczenia	01_W
2. Wspieranie uczniów w rozwoju.	wykład ćwiczenia	02_W
3. Zasady pomocy wychowawczej.	wykład ćwiczenia	03_U
4. Metody wychowania – charakterystyka, formy, techniki, środki wychowawcze.	wykład ćwiczenia	04_K
5. Różnorodne problemy wychowawcze, diagnoza i sposoby postępowania pomocowego.	wykład ćwiczenia	01_W
6. Klimat społeczny szkoły. Kreowanie wspierającego środowiska szkolnego.	wykład ćwiczenia	02_W
7. Współczesne zagrożenia.	wykład ćwiczenia	03_U
8. Przeciwdziałanie przemocy i agresji w szkole. Bulling.	wykład ćwiczenia	04_K
9. Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły i placówki oświatowej	wykład ćwiczenia	01_W
10. Program wychowawczy szkoły a personalistyczna perspektywa wychowania do wartości.	wykład ćwiczenia	02_W
11. Profilaktyka uniwersalna, profilaktyka selektywna.	wykład ćwiczenia	03_U

12.Uczniowie z rodzin migracyjnych w szkole.	wykład ćwiczenia	01_W
13.Wolontariat szkolny.	wykład ćwiczenia	02_W
14.Dzieci i młodzież w kryzysie. Dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	wykład ćwiczenia	03_U
15.Ewaluacja programów wychowawczych .	wykład ćwiczenia	04_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. T. Fenstermacher ( 2003) Style nauczania, Warszawa, WSiP.
2. Hejnicka-Bezwińska T., Pedagogika. Podręcznik dla pierwszego stopnia kształcenia na poziomie wyższym, Warszawa 2015
3. Arends R. (1994), Uczymy się nauczać. Warszawa, WSiP.
4. Biniakiewicz B., Mieloch M., Nowak B. (2008), Wybrane zagadnienia z pedagogiki dla studentów kierunku wychowania fizycznego, Wyd. AWF, Poznań, skrypt.
5. Śliwerski Bogusław, (2019) Pedagogika. Podręcznik akademicki, red. Zbigniew Kwieciński, Bogusław Śliwerski, Warszawa, WSiP.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Metoda ćwiczeniowa	wykład
Semestr 2	
Metoda warsztatowa, dyskusja	ćwiczenia
Wykład problemowy	wykład

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
Semestr 1					
projekt	01_W	02_W	03_U	04_K	
Semestr 2					
Aktywność na zajęciach	03_U				
Egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_K	

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	10	
	Przygotowanie do zajęć	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2 praktyczne	
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	10
	Przygotowanie do egzaminu	10	10
SUMA GODZIN		50	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		4	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		4 w tym 2 praktyczne	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;

- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Bożena Roszak

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Pływanie osób z niepełnosprawnością
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-PON-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:**
7. **Semestr/y studiów:**
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Opanowanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu nauczania i doskonalenia indywidualnych technik pływackich w zależności od jednostki chorobowej, rodzaju i stopnia dysfunkcji.  
Przygotowanie studentów do praktycznego prowadzenia zajęć w wodzie z osobami niepełnosprawnymi z uwzględnieniem jednostki chorobowej, rodzaju i stopnia dysfunkcji.  
Umiejętność dostosowania techniki pływania w odniesieniu do osób niepełnosprawnych z różnymi możliwościami funkcjonalnymi.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *Posiada podstawową wiedzę i umiejętności z pływania nabyte we wcześniejszych etapach kształcenia; Wykazuje się otwartością oraz poczuciem odpowiedzialności wynikającymi z realizacji zadań.  
Znajomość podstawowych zagadnień związanych z aktywnością fizyczną.  
Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Marta Nowaczyk
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Marta Nowaczyk

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;

02_W	Zna, ćwiczenia i środki stosowane w nauczaniu pływania dla osób z niepełnosprawnością.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.; SLKWF_B2.W5.;  SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_U	Potrafi organizować zajęcia z pływania ukierunkowane na edukację na różnych etapach edukacyjnych i dla osób z różnymi dysfunkcjami, dostosować ćwiczenia do jednostki chorobowej, rodzaju i stopnia dysfunkcji.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U.3.;SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_B3.W5.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania pływania dla osób z niepełnosprawnością w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania pływania na różnym poziomie kształcenia. Umiejętnie dostosowuje techniki pływania w odniesieniu do osób niepełnosprawnych z różnymi możliwościami funkcjonalnymi.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.; SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej, w tym różnorodnych form ćwiczeń w wodzie w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych;	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.;SLKWF_A .1.K4.;SLKWF_A.1.K03.;SLKWF_A.1.K 5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
Charakterystyka dyscypliny. Ogólna klasyfikacja medyczna w pływaniu niepełnosprawnych.	Ćw.	02_W 03_U

Charakterystyka dysfunkcji narządu ruchu, wzroku oraz niepełnosprawnych intelektualnie występujących w pływaniu niepełnosprawnych	Ćw.	02_W 03_U
Specyfika zajęć w wodzie z osobami niepełnosprawnymi w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania pływania przez osoby niepełnosprawne.	Ćw.	02_W 04_W
Różnice pomiędzy pływaniem osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych.	Ćw.	02_W 04_W
Adaptacja psychomotoryczna osób niepełnosprawnych do środowiska wodnego w zależności od niepełnosprawności. Oddziaływanie środowiska wodnego na organizm osoby niepełnosprawnej.	Ćw.	02_W 03_U
Zabezpieczenie zajęć w wodzie. Odpowiedzialność prawna i moralna nauczyciela pływania. Techniki wchodzenia i wychodzenia z basenu oraz poruszania się po obiekcie osób niepełnosprawnych w zależności od ich możliwości funkcjonalnych.	Ćw.	02_W 03_U
Metodyka ćwiczeń w wodzie w zależności od niepełnosprawności. Techniki wsparcia i asekuracji osób niepełnosprawnych we wstępnym etapie nauczania pływania.	Ćw.	02_W 04_W 03_U 05_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem dowolnym osób niepełnosprawnych w różnych jednostkach chorobowych oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia mózgowie, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniaли i niedowidzący)	Ćw.	03_U 05_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym osób niepełnosprawnych w różnych jednostkach chorobowych oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia mózgowie, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniaли i niedowidzący)	Ćw.	03_U 04_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym osób niepełnosprawnych w różnych jednostkach chorobowych oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia mózgowie, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniaли i niedowidzący)	Ćw.	03_U 04_U 05_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem motylkowym osób niepełnosprawnych w różnych jednostkach chorobowych oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia mózgowie, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniaли i niedowidzący)	Ćw.	03_U 05_U

Starty i nawroty wykonywane przez osoby niepełnosprawne, w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności	Ćw.	03_U 03_U
Paraolimpiada – historia, kategorie niepełnosprawności – przygotowanie zawodów	Ćw.	02_W 04_U
Paraolimpiada – organizacja zawodów, sposób przeprowadzenia zawodów.	Ćw.	03_U 04_U 05_U 06_K
Prowadzeni zajęć z osobami niepełnosprawnymi - 15 godz.	Ćw.	03_U 05_U 06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Kosmol A.(red.): Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych.Wyd. AWF, Warszawa, 2008;
2. Krzak J. Prażmo R.: Goalball. PZSN „Start”, Warszawa, 2005;
3. Molik B., Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A.: Zespołowe gry sportowe osób niepełnosprawnych. Wyd. AWF, Warszawa, 2008;
4. Plinta R.: Sport osób niepełnosprawnych. (red.) A. Zembaty.: Kinezyterapia. Wyd. „Kasper”, Kraków, tom 2, 2003;
5. Oficjalne Przepisy Sportowe Special Olympics. Wyd. Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne- Polska, Warszawa, 2005.
6. Bolach E.: Zespołowe gry sportowe jako sposób doskonalenia systemu kompensacyjnego inwalidów narządu wzroku. AWF, Wrocław, 1994;
7. Chojnacki K., Bolach E.: Walory rewalidacyjne wybranych dyscyplin sportu uprawianych na wózkach. Studia i Monografie nr 53. AWF, Kraków, 2008;
8. Nowotny J. (red.): Edukacja i reedukacja ruchowa. Wyd. Kasper”, Kraków, 2003;
9. Orzech J., Sobiecka J.: Sport osób niepełnosprawnych. AWF, Kraków, 1989;
10. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka Trenera. Wyd.COS, Warszawa, 1999;
11. Vademecum sportu niepełnosprawnych. PZSN „Start”, Warszawa

### III. Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego),

metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium ustne	01_W	02_W				
Zaliczenie praktyczne - organizacja zawodów, przeprowadzenie zawodów – Paraolimpiady pływackiej	03_U	04_U	05_U	06_K		
Zaliczenie praktyczne - prowadzenie zajęć	03_U	04_U	05_U	06_K		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych zajęć dla osób z niepełnosprawnością.		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;

- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Zaliczenie praktyczne przeprowadzenie zajęć z osobami niepełnosprawnymi. Udział w organizacji i przeprowadzeniu Paraolimpiady pływackiej.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu pływania dla osób z niepełnosprawnością, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** PŁYWANIE
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-P-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** I
7. **Semestr/y studiów:** 1,2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw.– 60 g.
9. **Poziom przedmiotu ;** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia lekcji i zajęć sportowych z zakresu pływania z dziećmi i młodzieżą w szkołach podstawowych oraz w innych placówkach kultury fizycznej. Wyposażenie przyszłych absolwentów w wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu techniki i metodyki podstawowych technik pływania, organizacji zajęć, w tym zajęć w różnych warunkach (pływalnia, wody otwarte) i zawodów pływackich.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
*Posiada podstawową wiedzę i umiejętności z pływania nabyte we wcześniejszych etapach kształcenia; Wykazuje się otwartością oraz poczuciem odpowiedzialności wynikającymi z realizacji zadań.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (w tym 4 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Hanna Kowalewska-Kamińska
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Hanna Kowalewska-Kamińska

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.;SLKWF_B3.W1.;
02_W	Posiada wiedzę na temat prawidłowych technik pływania. Zna, zabawy, ćwiczenia oraz środki jakie należy stosować w nauczaniu pływania poszczególnych stylów (styl grzbietowy, styl klasyczny).	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;

03_W	Zna tok lekcji i zasady rozgrzewki w zależności od realizowanego stylu pływackiego, zna zasady sędziowania zawodów pływackich dla osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.;
04_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych stylów pływackich, nawrotów i skoków do wody.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
05_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę na lądzie i w wodzie w zależności od miejsca; basen, wody otwarte. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z pływania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
06_U	Prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
07_K	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach związanych z nauczaniem i doskonaleniem pływania	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
Semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.;SLKWF_B3.W1.;
02_W	Posiada wiedzę na temat prawidłowych technik pływania. Zna, zabawy, ćwiczenia oraz środki jakie należy stosować w nauczaniu pływania poszczególnych stylów (kraul na piersiach, styl motylkowy)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
03_W	Zna i rozumie pojęcia związane z aktywnością i sprawnością fizyczną oraz uczeniem się i nauczaniem czynności ruchowych w pływaniu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W5.

04_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych stylów pływackich, nawrotów i skoków do wody.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
05_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę na lądzie i w wodzie w zależności od miejsca; basen, wody otwarte. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z pływania.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
06_U	Prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
07_K	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom lekcji pływania, zawodów pływackich.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W7.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1.Zapoznanie studenta z regułami bezpieczeństwa i zasadami higieniczno - zdrowotnymi podczas zajęć. Sprawy organizacyjne odnoszące się do treści programowych, efektów kształcenia i ich weryfikacji, literatura.	ćwiczenia	01_W
2.Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym: zanurzenie głowy do wody, nauka otwierania oczu pod wodą, oddychanie w wodzie. Zabawy wypornościowe w wodzie.	ćwiczenia	01_W
3.Metodyka nauczania poślizgu na grzbiecie z przyborem, poślizg z odbicia od dna basenu, spady do wody z pozycji leżącej.	ćwiczenia	02_W
4.Metodyka nauczania poślizgu na grzbiecie bez przyboru, poślizg z odbicia od ściany basenu, wyciąganie przedmiotów z dna basenu.	ćwiczenia	02_W
5.Metodyka i technika nauczania kraulowych ruchów nóg na grzbiecie: na lądzie, na brzegu basenu, poślizgi na grzbiecie, ruchy nóg ze współćwiczącym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	02_W

6. Metodyka i technika nauczania kraulowych ruchów ramion na grzbiecie z deską. Skoki na nogi do wody głębokiej. Poznanie zabaw: „Szybowiec”, „Badacze dna”, „Kto głębiej”. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	02_W
7. Naprzemianstronne ruchy ramion bez deski. Samodzielne przepłynięcie przy pomocy nóg na grzbiecie odcinków 25 m.	ćwiczenia	03_W
8. Metodyka i technika nauczania koordynacji pracy ramion i nóg w stylu grzbietowym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
9. Łączenie ruchów ramion i nóg z deską – różne ułożenie deski. Skoki do wody ze słupka. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
10. Pływanie grzbietem z rytmicznym oddychaniem (wdech i wydech w każdym cyklu ruchowym ramion).	ćwiczenia	04_U
11. Metodyka i technika nauczania nawrotów w stylu grzbietowy (nawroty odkryte i kryte). Sztafety wahadłowe. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
. Metodyka i technika nauczania startu z wody do stylu grzbietowego. Wyścigi rzędów doskonalące technikę pływania na grzbiecie. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
13. Pływanie całym stylem dłuższych odcinków – samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
14. Organizacja zawodów z pływania „Paraolimpiada”. Samodzielne sędziowanie zawodów. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
15. Zaliczenie praktyczne stylu z oceną techniki i pomiarem czasu na dystansie (samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	07_K
16. Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym: zanurzenie głowy do wody, nauka otwierania oczu pod wodą, oddychanie w wodzie. Zabawy wypornościowe w wodzie. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
17. Metodyka nauczania poślizgu na piersiach z przyborem, poślizg z odbicia od dna basenu, spady do wody z pozycji leżącej. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
18. Metodyka nauczania poślizgu na piersiach bez przyboru, poślizg z odbicia od ściany basenu, wyciąganie przedmiotów z dna basenu.	ćwiczenia	04_U
19. Metodyka nauczania symetrycznych ruchów nóg do stylu klasycznego: na łódce, na brzegu basenu, poślizgi na piersiach, ruchy nóg ze współwiczającym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
20. Metodyka nauczania symetrycznych ruchów ramion na piersiach w stylu klasycznym z deską. Skoki na nogi do wody głębokiej. Poznanie zabaw: „Strzała”, „Bałwanek”, „Kto dalej”. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
21. Ćwiczenia ramion do stylu klasycznego z oddychaniem na odcinku 25 m.	ćwiczenia	05_U

22. Metodyka i formy nauczania koordynacji pracy ramion i nóg w stylu klasycznym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
23. Łączenie ruchów ramion i nóg z deską – różne ułożenie deski. Skoki do wody ze słupka. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
24. Koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu klasycznym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
25. Metodyka nauczania nawrotu w stylu klasycznym. Sztafety wahadłowe doskonalące pracę ramion i nóg w stylu klasycznym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
26. Metodyka nauczania skoku startowego (z przysiadu i półprzysiadu). Nurkowanie na odległość. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
27. Pływanie całym stylem dłuższych odcinków – samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń.	ćwiczenia	04_U
28. Organizacja zawodów z pływania dla klas IV szkoły podstawowej. Samodzielne sędziowanie zawodów. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	03_W
29. Test Coopera	ćwiczenia	07_K
30. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.	ćwiczenia	07_K
Semestr 2		
1. Zapoznanie studenta z regułami bezpieczeństwa i zasadami higieniczno - zdrowotnymi podczas zajęć. Sprawy organizacyjne odnoszące się do treści programowych, efektów kształcenia i ich weryfikacji, literatura.	ćwiczenia	01_W
2. Kinematyczna analiza techniki pływania kraulem na piersiach. Błędy występujące w kraulu na piersiach i ich eliminowanie. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	02_W
3. Metodyka i formy nauczania kraulowych ruchów nóg na piersiach: na łądzie, na brzegu basenu, poślizgi na piersiach, ruchy nóg ze współwiczającym. Zasady BHP w dydaktyce. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	01_W
4. Metodyka i formy nauczania kraulowych ruchów ramion na piersiach: Analiza sekwencyjna wraz z demonstracją ruchów na łądzie. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	03_W
5. Metodyka nauczania kraulowych ruchów nóg na piersiach: na łądzie, na brzegu basenu, poślizgi na piersiach, ruchy nóg ze współwiczającym.	ćwiczenia	03_W
6. Poznanie różnych odmian koordynacji w kraulu na piersiach; Ćwiczenia koordynacyjne na łądzie i w wodzie. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
7. Metodyka nauczania kraulowych ruchów ramion na piersiach z deską. Skok startowy chwytny i wykroczny. Poznanie zabaw: „Łódka”, „Karuzela”. Najczęściej	ćwiczenia	04_U

spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.		
8. Naprzemianstronne ruchy ramion bez deski w kraulu na piersiach. Samodzielne przepłynięcie przy pomocy nóg na grzbiecie odcinków 25 m.	ćwiczenia	04_U
9. Metodyka i formy nauczania koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na piersiach. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
10. Łączenie ruchów ramion i nóg z deską – różne ułożenie deski. Skoki do wody ze słupka. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
11. Pływanie kraulem na piersiach z rytmicznym oddychaniem (wdech i wydech w każdym cyklu ruchowym ramion).	ćwiczenia	04_U
12. Metodyka i formy nauczania nawrotów w kraulu na piersiach (nawroty odkryte i kryte). Sztafety wahadłowe. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
13. Metodyka nauczania startu ze słupka do kraula na piersiach. Wyścigi rzędów doskonalące technikę pływania kraula na piersiach. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	05_U
14. Pływanie całym stylem dłuższych odcinków – samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń.	ćwiczenia	05_U
15. Zaliczenie praktyczne stylu z oceną techniki i pomiarem czasu na dystansie (samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	05_U
16. Metodyka nauczania poślizgu na piersiach bez przyboru, poślizg z odbicia od ściany basenu, wyciąganie przedmiotów z dna basenu. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
17. Metodyka i formy nauczania symetrycznych ruchów nóg w stylu motylkowym: na łączu, na brzegu basenu, poślizgi na piersiach, ruchy nóg ze współwiczającym.	ćwiczenia	06_U
18. Metodyka i formy nauczania symetrycznych ruchów ramion w stylu motylkowym z pływaczkiem. Poznanie zabaw: „Skoki delfinowe”, „Spłoszone mewy”, „Kto dłużej”. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	06_U
19. Ćwiczenia ramion w stylu motylkowym z oddychaniem na odcinku 25 m. Najczęściej występujące błędy w pracy rąk i ich eliminowanie.	ćwiczenia	06_U
20. Metodyka nauczania koordynacji pracy ramion i nóg w stylu motylkowym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
21. Łączenie ruchów ramion i nóg. Skoki do wody ze słupka. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U

22. Koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu motylkowym. Najczęściej występujące błędy w pracy nóg i ich eliminowanie.	ćwiczenia	04_U
23. Metodyka i formy nauczania nawrotu w stylu motylkowym. Sztafety wahadłowe doskonalące pracę ramion i nóg w stylu motylkowym. Najczęściej występujące błędy w pracy nóg i ich eliminowanie. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
24. Doskonalenie skoku startowego. Nurkowanie na odległość. Najczęściej występujące błędy w pracy nóg i ich eliminowanie.	ćwiczenia	04_U
25. Pływanie całym stylem dłuższych odcinków – samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń.	ćwiczenia	04_U
26. Organizacja zawodów z pływania dla klas III szkoły podstawowej. Samodzielne sędziowanie zawodów. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	07_K
27. Ćwiczenia kształtujące i zwiększające prędkość pływania oraz wydolność aerobową.	ćwiczenia	04_U
28. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki.	ćwiczenia	06_U
29. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki.	ćwiczenia	06_U
30. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.	ćwiczenia	04_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Karpiński R. 2011. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice.
2. Karpiński R. Pływanie. Sport. Rekreacja. AWF Katowice 2008.
3. Materiały konferencji metodyczno-szkoleniowej dla nauczycieli, instruktorów i trenerów pływania na temat „Pływanie w szkole –rekreacyjne formy aktywności fizycznej w wodzie”. AWF Katowice 2007.
4. Matynia J., Rostkowska E. Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania. AWF Poznań 1989.
5. Ostrowski A. Zabawa i rekreacja w wodzie. WSiP Warszawa 2003.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych stylów pływackich	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia
Semestr 2	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych stylów pływackich	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Kolokwium ustne	01_W	02_W	01_W				
Zaliczenie praktyczne z stylu grzbietowego	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne z stylu klasycznego	06_U	07_K					
Semestr 2							
Kolokwium ustne	01_W	02_W	01_W				
Zaliczenie praktyczne z kraula na piersiach	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne z stylu motylkowego	06_U	07_K					

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			60
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		25
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych stylów pływackich		10
	Czytanie wskazanej literatury		10
	Przygotowanie do egzaminu		15
SUMA GODZIN			60
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		12,5
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych stylów pływackich		5

	Czytanie wskazanej literatury		5
	Przygotowanie do egzaminu		7.5
SUMA GODZIN			30
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca studenta*	Przygotowanie do zajęć		12,5
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej lub multimedialnej poszczególnych stylów pływackich		5
	Czytanie wskazanej literatury		5
	Przygotowanie do egzaminu		7.5
SUMA GODZIN			30
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>			<b>4</b>

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PODSTAWY DYDAKTYKI
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PD-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady 30 godzin
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:  
Zapoznanie z podstawową wiedzą i umiejętnościami z zakresu dydaktyki ogólnej. Skłonienie do refleksji nad rolą i zadaniami nauczyciela we współczesnej szkole.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:  
Student opanował elementarną wiedzę i umiejętności z zakresu pedagogiki.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 ects
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Bożena Roszak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Bożena Roszak

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_C.W1.;SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.2.W3.
02_W	Ma wiedzę o projektowaniu i prowadzeniu badań diagnostycznych w edukacji.	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_C.W1.;SLKWF_C.W2.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.K1.
03_U	Zna podstawowe teorie dotyczące uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania tych	wykład	SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.U1.;SLKWF_C.U2.; SLKWF_C.U3.;

	procesów.		SLKWF_D.2.U1.SLKWF_U6.; SLKWF_B.1.U8.;
04_K	Potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę z zakresu dydaktyki w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych.	wykład	SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.U1.;SLKWF_C.U2.; SLKWF_C.U3.;SLKWF_C.K1. SLKWF_D.1.U6.;SLKWF_D.1.U7.;
05_K	Ma świadomość istnienia etycznego wymiaru diagnozowania i oceniania uczniów	wykład	SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.K1. SLKWF_D.1.U10.;SLKWF_D.1.K9.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Wykład	01_W
Nauki o kulturze fizycznej.	Wykład	02_W
Szkoły w Polsce – innowacje pedagogiczne. Innowacje pedagogiczne w Europie (Nowe Wychowanie).	Wykład	02_W 03_U
Innowacje pedagogiczne w Stanach Zjednoczonych (progresywizm).	Wykład	04_K
Systemy dydaktyczne. Dydaktyka herbartowska, deweyowska i współczesna.	Wykład	04_K
Pedagogiczne teorie doboru treści kształcenia.	Wykład	03_U
Teorie dotyczące sposobów uczenia się.	Wykład	03_U
Style nauczania.	Wykład	03_U
Dekalog oceniania i kryteria samooceny.	Wykład	05_K
System klasowo- lekcyjny. Charakterystyka i modyfikacje.	Wykład	03_U
Kształcenie zdalne i kształcenie wielostronne.	Wykład	02_W
Pojęcie, podział i funkcje środków dydaktycznych.	Wykład	03_U
Techniczne środki dydaktyczne w toku zajęć ruchowych.	Wykład	04_K
Wychowawcze aspekty procesu dydaktycznego (na przykładzie lekcji wychowania fizycznego).	Wykład	04_K
Dydaktyczne podstawy edukacji.	Wykład	
Ogniwa procesu edukacji.	Wykład	04_K

Zasady dydaktyczne najczęściej stosowane w praktyce. Metody nauczania i uczenia się. Metody aktywizujące.	Wykład	02_W
Nauczanie problemowe i problemowo – grupowe.	Wykład	02_W
Trudności i niepowodzenia szkolne.	Wykład	05_K
Kontrola i ocena wyników nauczania.	Wykład	05_K
Komputer w edukacji.	Wykład	02_W

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Arends R. (1994), Uczymy się nauczać. Warszawa, WSiP
2. Bereźnicki F., 2007, Podstawy dydaktyki, Wyd. IMPULS, Karaków.
3. Biniakiewicz B., Mieloch M., Nowak B. (2008), Wybrane zagadnienia z pedagogiki dla studentów kierunku wychowania fizycznego, Wyd. AWF, Poznań, skrypt.
4. Koszmider M., 2009, Materiały do ćwiczeń z dydaktyki ogólnej, IMPULS, Kraków.
5. Kupisiewicz Cz., 2012, Dydaktyka, Impuls, Kraków.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 3	
Wykład konwersatoryjny	wykład

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
Semestr ...					
Egzamin praktyczny	01_W	02_W	03_U	04_K	05_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Studiowanie literatury	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów:

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślak



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PIŁKA RĘCZNA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PR-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 30
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w piłkę ręczną;
  - przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę ręczną do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia;
  - przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia współzawodnictwa i sędziowania na różnym poziomie rozgrywek szkolnych.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K01; SLKWF_K02;
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, kozłowania piłki, rzutu jednorącz w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

04_W	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia gry w wybraną odmianę gry na różnym poziomie kształcenia;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr I		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W
Zarys historii i ogólna charakterystyka piłki ręcznej.	ćwiczenia	02-05_W
Diagnoza umiejętności obejmująca elementy techniki i taktyki gry.	ćwiczenia	02-05_W
Metodyka nauczania poszczególnych rodzajów ćwiczeń piłki ręcznej.	ćwiczenia	02-05_W
Współczesne metody, technika i taktyka nauczania piłki ręcznej.	ćwiczenia	02-05_W
Różne sposoby przekształcania zabaw i gier ruchowych w nauczaniu piłki ręcznej.	ćwiczenia	02-05_W
Technika indywidualna poszczególnych zawodników: rozgrywających, skrzydłowych, kołowych i bramkarzy.	ćwiczenia	02-05_W
Taktyka w piłce ręcznej. Kierowanie zespołem w walce sportowej.	ćwiczenia	02-05_W
Planowanie pracy szkoleniowej i zasady organizacji zawodów, przepisy gry.	ćwiczenia	02-05_W
Turniej piłki ręcznej wg inwencji studentów.	ćwiczenia	02-05_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	02-05_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Czerwieński J. (1990) Charakterystyka gry w piłkę ręczną. AWF Gdańsk.
- Paterka S. (1990) Piłka ręczna. Technika, taktyka, metodyka nauczania i przepisy gry. AWF Poznań.
- Paterka S. (2001) Piłka ręczna. AWF Poznań.
- Stawiarki W. (1986) Piłka ręczna. AWF Kraków.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 1	
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 1					
ćwiczenia	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
SUMA GODZIN		-	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA DYDAKTYCZNA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-D-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 180
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Zapoznanie z funkcjonowaniem i organizacją placówki, w której praktyka jest realizowana.
  - Zapoznanie ze specyfiką zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.
  - Przygotowanie do pracy dydaktyczno – wychowawczej i organizacyjnej w szkole podstawowej.
  - Utrwalenie wiedzy dotyczącej: celów, treści, zasad, metod, form organizacyjnych w pracy nauczyciela.
  - Kształtowanie własnej postawy opiekuńczo-wychowawczej w stosunku do uczniów.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 6
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_W	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02;

			SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
04_W	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_D.2.U3.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.2.K.1.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 3		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	01_W
Praktyka dydaktyczna – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02-05_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	02-05_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Arends I. Uczymy się nauczać. Warszawa 1995.
- Brudnik M., Propozycja zapisu konspektu lekcji. Warszawa 1995.
- Gordon T. Wychowanie bez porażek w szkole. Warszawa 1995.
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? Wychowanie fizyczne i zdrowotne 1998.
- Węglińska M., Jak przygotować się do lekcji. Kraków 1997.

## III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 3	
zajęcia w wybranej placówce	praktyka

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 3					
praktyka	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	180
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	180
SUMA GODZIN		-	180
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	6
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>6</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA PEDAGOGICZNO - PSYCHOLOGICZNA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-PP-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 60
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Zapoznanie z funkcjonowaniem i organizacją placówki, w której praktyka jest realizowana.
  - Zapoznanie ze specyfiką zawodu pedagoga lub psychologa szkolnego.
  - Przygotowanie do pracy dydaktyczno – wychowawczej i organizacyjnej w szkole podstawowej.
  - Utrwalenie wiedzy dotyczącej: celów, treści, zasad, metod, form organizacyjnych w pracy nauczyciela.
  - Kształtowanie własnej postawy opiekuńczo-wychowawczej w stosunku do uczniów.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3. ;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;;SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_W	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02;

			SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
04_W	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_D.2.U3.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.2.K.1.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 2		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	01_W
Praktyka pedagogiczno - psychologiczna – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02-05_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	02-05_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Arends I. Uczymy się nauczać. Warszawa 1995.
- Brudnik M., Propozycja zapisu konspektu lekcji. Warszawa 1995.
- Gordon T. Wychowanie bez porażek w szkole. Warszawa 1995.
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? Wychowanie fizyczne i zdrowotne 1998.
- Węglińska M., Jak przygotować się do lekcji. Kraków 1997.

## III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 2	
zajęcia w wybranej placówce	praktyka

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 2					
praktyka	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	60
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	60
SUMA GODZIN		-	60
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA SPECJALNOŚCIOWA 1
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-S1-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 180
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Zapoznanie z funkcjonowaniem i organizacją placówki, w której praktyka jest realizowana.
  - Zapoznanie ze specyfiką zawodu menagera sportu lokalnego.
  - Przygotowanie do pracy organizacyjnej w danej placówce.
  - Utrwalenie wiedzy dotyczącej: celów, treści, zasad, metod, form organizacyjnych.
  - Kształtowanie własnej postawy.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 6
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_W	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07;

			SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15.
04_W	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_D.2.U3.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.2.K.1.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 5		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	01_W
Praktyka specjalnościowa 1 – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02-05_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	02-05_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Arends I. Uczymy się nauczać. Warszawa 1995.
- Brudnik M., Propozycja zapisu konspektu lekcji. Warszawa 1995.
- Gordon T. Wychowanie bez porażek w szkole. Warszawa 1995.
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? Wychowanie fizyczne i zdrowotne 1998.
- Węglińska M., Jak przygotować się do lekcji. Kraków 1997.

## III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 5	
zajęcia w wybranej placówce	praktyka

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 5					
praktyka	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	180
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	180
SUMA GODZIN		-	180
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	6
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>6</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA SPECJALNOŚCIOWA 2
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-S2-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 180
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Zapoznanie z funkcjonowaniem i organizacją placówki, w której praktyka jest realizowana.
  - Zapoznanie ze specyfiką zawodu menagera sportu lokalnego.
  - Przygotowanie do pracy organizacyjnej w danej placówce.
  - Utrwalenie wiedzy dotyczącej: celów, treści, zasad, metod, form organizacyjnych.
  - Kształtowanie własnej postawy.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 6
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_W	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07;

			SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15.
04_W	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_K07.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_D.2.U3.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.2.K.1.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 6		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	praktyka	01_W
Praktyka specjalnościowa 1 – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02-05_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	02-05_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Arends I. Uczymy się nauczać. Warszawa 1995.
- Brudnik M., Propozycja zapisu konspektu lekcji. Warszawa 1995.
- Gordon T. Wychowanie bez porażek w szkole. Warszawa 1995.
- Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M. Jak formułować cele i zadania lekcji wychowania fizycznego? Wychowanie fizyczne i zdrowotne 1998.
- Węglińska M., Jak przygotować się do lekcji. Kraków 1997.

## III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 6	
zajęcia w wybranej placówce	praktyka

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 6					
praktyka	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	180
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	180
SUMA GODZIN		-	180
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	6
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>6</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Psychologia**
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-PS-2023**
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: 1,2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady 60 godz., ćw. 30 godz.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Opanowanie podstawowej wiedzy z zakresu psychologii ogólnej oraz psychologii starzenia się w obszarze kultury fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem wychowania fizycznego.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie stacjonarnej
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Umiejętności aktywnego słuchania oraz samodzielnego zgłębiania wiedzy. Podstawowe kompetencje społeczne w zakresie pracy zespołowej oraz z osobami w różnym wieku.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 4 (w tym 2 praktyczny)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: prof. dr hab. Jacek Gracz
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: prof. dr hab. Jacek Gracz

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	W	SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.1.W1.; SLKWF_B.1.W2.;
02_W	Scharakteryzować pojęcie i przedmiot psychologii jako nauki oraz omówić kierunki psychologii, a także dokonać charakterystyki psychologii starzenia się jako nauki stosowanej.	W	SLKWF_B.1.W1.;SLKWF_B.1.W2.; SLKWF_B.1.W3.;SLKWF_B.1.W4.; SLKWF_B.1.W5.;

03_W	Omówić wybrane teorie potrzeb, motywacji, temperamentu, osobowości oraz procesów emocjonalnych w odniesieniu do pracy z osobami starszymi, a także przedstawić zagadnienia z zakresu kształtowania postaw, reguł społecznych oraz komunikacji w aspekcie pracy z osobami starszymi.	W	SLKWF_B.1.W1.;SLKWF_B.1.W2.; SLKWF_B.1.W3.;SLKWF_B.1.W4.; SLKWF_B.1.W5.;
04_U	Omówić psychologiczne uwarunkowania sportu dzieci i młodzieży w aspekcie rozwoju człowieka, scharakteryzować podstawowe zagadnienia psychologii wychowawczej, zjawiska patologiczne w sporcie oraz zachowania agresywne i możliwości przeciwdziałania im.	W	SLKWF_B.1.U1.; SLKWF_B.1.U2.;SLKWF_B.1.U5.;
05_U	Przedstawić neuropsychiczne mechanizmy zachowania, scharakteryzować zagadnienie procesów i mechanizmów poznawczych w odniesieniu do aktywności sportowej.	Ćw.	SLKWF_B.1.U6.;SLKWF_B.1.U7.; SLKWF_B.1.U8.;
06_K	Przedstawić wybrane metody badań psychologicznych oraz możliwości ich zastosowania w aktywności sportowej.	Ćw.	SLKWF_B.1.K2.; SLKWF_B.1.K1.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1....		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	01_W
Wprowadzenie i zasady zaliczenia przedmiotu. Pojęcie i przedmiot psychologii jako nauki. Współczesne kierunki psychologiczne, psychologia sportu jako nauka, model czynności – sytuacji w zastosowaniu do wychowania fizycznego i sportu.(3g)	W	02_W
Aktywność sportowa jako źródło zaspokojenia potrzeb, wybrane teorie potrzeb, wspólne cechy potrzeb, zaspokojenie potrzeb a działalność w sytuacji sportowej. Problematyka motywacji w aktywności sportowej, rozwój i kształtowanie motywów w nauczaniu i treningu. (4g)	W	03_W
Temperament, pojęcie i teorie temperamentu i jego związki z aktywnością sportową. (3g)	W	02_W
Problematyka osobowości, pojęcie i teorie osobowości, wzorzec osobowy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera. Metody pomiaru. (4g)	W	03_W
Zagadnienie postaw w aktywności sportowej, kształtowanie postaw. (2g)	W	03_W

Wybrane zagadnienia społecznej psychologii w aktywności sportowej – reguły zachowań społecznych, gry społeczne. Wybrane zagadnienia społecznej psychologii w aktywności sportowej – komunikacja niewerbalna i jej znaczenie w pracy nauczyciela i trenera. (4g)	W	03_W
Psychologiczne aspekty sportu dzieci i młodzieży, dojrzewanie i uczenie się, rozwój psychomotoryczny a wczesna specjalizacja sportowa. (4g)	W	06_K
Problematyka psychologii wychowawczej, wybrane aspekty w zastosowaniu do edukacji szkolonej i aktywności sportowej. (2g)	Ćw.	04_U
Sport wyczynowy jako fenomen psychospołeczny, patologia sportu, aktywność sportowa a zachowania agresywne, sposoby przeciwdziałania agresji w nauczaniu i treningu sportowym. (4g)	Ćw.	05_U
Wprowadzenie w problematykę ćwiczeń z psychologii. Program i zasady zaliczenie ćwiczeń. Neuropsychiczne mechanizmy zachowania – ogólna struktura i funkcjonowanie układu nerwowego człowieka. (2g)	Ćw.	04_U
Procesy poznawcze zapewniające elementarną orientację w otoczeniu – wrażenia, spostrzeżenia i uwaga i spostrzeżenie. Wrażenia, spostrzeżenia i uwaga, przejawy w aktywności sportowej. (4g)	Ćw.	04_U
Pamięć, procesy pamięciowe i uczenie się w aktywności sportowej. Myślenie i mowa źródłem uogólnionego i pośredniego odzwierciedlania świata, myślenie a rozwiązywanie zadań sportowych. (4g)	Ćw.	05_U
Wybrane metody badań psychologicznych i możliwości ich zastosowania w aktywności sportowej. (4g)	Ćw.	06_K
Potrzeby i ich przejawy w wychowaniu fizycznym i sporcie. Motywacja, pojęcie i rodzaje, znaczenie motywacji w aktywności sportowej. Motywacja osiągnięć i poziom aspiracji w sporcie. (4 g)	Ćw.	06_K
Procesy emocjonalne, źródła i przejawy emocji. Emocje w aktywności sportowej, rodzaje i przejawy. Odporność emocjonalna i jej kształtowanie w aktywności sportowej. (3g)	Ćw.	05_U
Temperament, ogólna charakterystyka, pojęcie i współczesne teorie temperamentu. Temperament w aktywności sportowej, pomiar i omówienie wyników. (4g)	Ćw.	05_U
Rozwój fizyczny, okresy rozwojowe, rozwój motoryczny (zdolności motorycznych). Rozwój osobowości i kontaktów społecznych – opracowanie pisemne całości. Zasady wczesnego uprawiania sportu. (3g)	Ćw.	05_U
Wybrane zagadnienia psychologii wychowawczej w aktywności sportowej (nagroda i kara, składniki oceny z wychowania fizycznego). (2g)	Ćw.	06_K
Zaliczenie przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Brzezińska A. I. (red.) Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. GWP, Gdańsk 2005.
2. Strelau J. (red.) Psychologia Podręcznik akademicki, tom 1. GWP, Gdańsk 2000.
3. Kuński H., Janiszewski M., Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Uniwersytet Łódzki 1999.
4. Gruszkowska M., Aktywność fizyczna i psychika – korzyści i zagrożenia. Wyd. Adam Marszałek 2013.
5. Pietrański Z., Rozwój człowieka dorosłego. PW „Wiedza powszechna”, Warszawa 1990.
6. Turner J. S., Helms D. B., Rozwój człowieka. WSiP, Warszawa 1999.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Wykład konwersatoryjny	W
Metoda laboratoryjna	W

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr ...						
KOŁOKWIUM USTNE	01_W	04_U				
EGZAMIN PISEMNY	02_W	05_U	06_K			

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności

		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr....			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		60 godz.	30 godz.
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10 godz.	10 godz.
	Przygotowanie do zaliczenia	5 godz.	5 godz.
SUMA GODZIN		75 godz.	45 godz.
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: Prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PIŁKA SIATKOWA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PSt-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 30
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w piłkę siatkową;
  - przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę siatkową do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia;
  - przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia współzawodnictwa i sędziowania na różnym poziomie rozgrywek szkolnych.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, odbicia piłki oburącz górą i dołem i zagrywki, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

04_W	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia gry w wybraną odmianę gry na różnym poziomie kształcenia;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 2		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	01_W
Metodyka nauczania wyróżnionych czynności w grze (postawa gotowości i przemieszczanie się po boisku).	ćwiczenia	02-05_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania odbicia oburącz górą. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	02-05_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania odbicia oburącz dołem. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	02-05_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania wybranego sposobu zagrywki i doskonalenie odbić w mini siatkówce za pomocą gier uproszczonych.	ćwiczenia	02-05_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania wybranego sposobu ataku w zależności od poziomu umiejętności ćwiczących. Ogólne zasady prowadzenia gry w siatkówkę halową – organizacja zespołu przy zagrywce własnej i przeciwnika.	ćwiczenia	02-05_W
Metodyka nauczania bloku pojedynczego.	ćwiczenia	02-05_W
Wykorzystanie poznanych czynności (elementów technicznych) do realizacji działań ofensywnych i defensywnych w grze w siatkówkę halową.	ćwiczenia	02-05_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania gry.	ćwiczenia	02-05_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Zastosowanie wybranej formy gry w siatkówkę (małe, uproszczone, szkolne), jako środka wspomagającego psychomotoryczny rozwój ucznia.	ćwiczenia	02-05_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: nauczanie odbicia piłki (oburącz górą lub dołem) w postawach stałych.	ćwiczenia	02-05_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Nauczanie zagrywki dolnej lub tenisowej z miejsca z	ćwiczenia	02-05_W

równoczesnym doskonaleniem odbić piłki oburącz górą lub dołem w mini siatkówce (2x2, 3x3).		
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: doskonalenie zagrywki tenisowej i odbić piłki w nauczaniu działań ofensywnych w formie fragmentów gry w mini siatkówkę (4x4) i w siatkówkę plażową.	ćwiczenia	02-05_W
Turniej piłki siatkowej wg inwencji studentów.	ćwiczenia	02-05_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	02-05_W

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- Haratym D., Jagusz M.: Gry i zabawy w nauczaniu piłki siatkowej. AWF Wrocław, 1993.
- Uzarowicz J.: Siatkówka. AWF, Kraków, 1998.
- Mroczek D, Seweryniak T.: Odmiany gry w piłkę siatkową. [W:] Wołyniec J. (red.): Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wydawnictwo „BK”, Wrocław, 2006.
- Naglak Z., Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką - Tom 1 Kształcenie gracza na wstępnym etapie, AWF Wrocław, 2005.
- Papageorgiou A., Spitzley W.: Piłka siatkowa – podręcznik nauczania podstawowego. Oficyna wydawnicza „Marshal”, Wrocław, 1999.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 2	
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 2					
ćwiczenia	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
SUMA GODZIN		-	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	2

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Pedagogika wczesnoszkolna
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PW-2023
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:  
*Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć z dzieckiem w młodszym wieku szkolnym.*
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:  
Znajomość podstawowych zagadnień z pedagogiki ogólnej.
14. Ilość godzin. 30 wykłady
15. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 ECTS
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Bożena Roszak
17. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Bożena Roszak

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr ....			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	SLKWF_B.2.W2. SLKWF_D.1.W12.
02_W	Zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia pedagogiczne. Wymienia i wyjaśnia podstawowe teorie dotyczące wychowania dziecka w młodszym wieku szkolnym.	wykład	SLKWF_B.1.W2. SLKWF_B.1.W4. SLKWF_C.W6.,SLKWF_D.1.W4. SLKWF_B.3.W3.
03_U	Potrafi identyfikować specjalne potrzeby edukacyjne uczniów w rozwoju ich uzdolnień i	wykład	SLKWF_B.1.W5.

	zainteresowań;		SLKWFC.U1. SLKWF_D.1.U7. SMWF_B.1.U6. SLKWF_U01. SLKWF_B.2.U1. SLKWF_B.2.U5.
04_K	Autorefleksja i samorozwój nauczyciela, sytuacja uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.	wykład	SLKWF_B.2.K4. SLKWF_B.1.K1.

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 3		
1. Karta opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	01_W
2. Miejsce pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej wśród subdyscyplin pedagogiki.	wykład	02_W
3. Cele, zadania i funkcje edukacji wczesnoszkolnej, współczesne paradygmaty w edukacji dziecka młodszego.	wykład	03_U
4. Dojrzałość szkolna. Pojęcie, składniki, diagnozowanie. Obowiązek szkolny. Samodzielność i niesamodzielność dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Uspołecznienie dziecka, dziecko w grupie rówieśniczej. Pozycja społeczna dziecka w grupie.	wykład	03_U, 04_K
5. Praca opiekuńczo-wychowawcza z dziećmi w przedszkolu i w szkole. Program wychowawczy. Rozwijanie u dzieci umiejętności społecznych niezbędnych do nawiązywania poprawnych relacji. Współbycie z innym, integracja. Kształtowanie odporności emocjonalnej.	wykład	03_U, 04_K
6. Metody pracy z dziećmi młodszymi. Zabawa jako podstawowa forma aktywności dziecka. Typy zabaw. Rola osób dorosłych w aktywności zabawowej dziecka.	wykład	02_W
7. Promocja zdrowia psychicznego i emocjonalnego wśród dzieci młodszych.	wykład	04_K
8. Bezpieczeństwo dzieci w przedszkolu, szkole i poza ich terenem (zajęcia terenowe, wycieczki). Ochrona zdrowia dziecka. Edukacja dla bezpieczeństwa – dbałość o bezpieczeństwo własne oraz innych.	wykład	02_W, 03_U
9. Współpraca przedszkola i szkoły ze środowiskiem i rodzicami dzieci.	wykład	04_K, 03_U
10. Podmiotowość i pełnomocność dziecka w edukacji przedszkolnej. Istota edukacji integralnej. Kompetencje	wykład	02_W, 03_U

kluczowe i ich kształtowanie u dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.		

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Klus-Stańska D., Szczepka-Pustkowska M. (red.), Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania, Warszawa 2012.
2. Karbowniczek J., Kwaśniewska M., Surma B. (2013) Podstawy pedagogiki przedszkolnej z metodyką, Kraków, Akademia Ignatianum Wydawnictwo WAM
3. Klim-Klimaszewska A. (2010) Pedagogika przedszkolna, Instytut Wydawniczy ERICA, Warszawa.
4. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 3	
Wykład problemowy	wykład
Metoda warsztatowa	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
Semestr ...					
Kolokwium pisemne	01_w	02_w	03_u	04_k	

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Czytanie literatury		
	Przygotowanie do zajęć	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Bożena Roszak

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** RYTMIKA I TANIEC
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-RIT-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem tańców towarzyskich, nowoczesnych i ludowych; Umiejętność prowadzenia ćwiczeń kształtujących i izolacyjnych; Przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie podstawowych kroków wybranych tańców do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Katarzyna Stachowiak

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu tańca oraz podstawowe kroki poszczególnych,	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.

	wybranych tańców towarzyskich, nowoczesnych, integracyjnych.		SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_U	Potrafi stworzyć własny układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego, nowoczesnego i ludowego;	ćwiczenia	SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania kroków poszczególnych tańców towarzyskich, nowoczesnych i ludowych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania poszczególnych tańców na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej, w tym różnorodnych form tanecznych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych;	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.;SLKWF_A.1.K4.;SLKWF_A.1.K03.;SLKWF_A.1.K5.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
<b>Semestr 1</b>		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
2. Metodyka nauczania kroków podstawowych wybranych tańców towarzyskich i nowoczesnych. Podstawowe pojęcia dotyczące muzyki, rytmiki, „rozliczania” kroków tanecznych. Ćwiczenia izolacyjne i rytmiczne. Nauka prowadzenia partnerki. Kroki podstawowe i figury tańca latynoamerykańskiego- merengue.	Ćw.	02_W
3. Charakterystyka prawidłowej postawy tanecznej w tańcach latynoamerykańskich i standardowych oraz prowadzenia partnerów. Nauka podstawowych figur i obrotów tańca latynoamerykańskiego- cha cha.	Ćw.	03_U
4. Choreografia tańca hip hop. Krótka historia i charakter tańca. Doskonalenie poznanych kroków cha cha, merengue.	Ćw.	03_U

5. Nauczanie przygotowanych przez studentów układów choreograficznych wybranych tańców nowoczesnych. Nauka kroków podstawowych tańca latynoamerykańskiego-rumba.	Ćw.	03_U
6. Nauka kroków podstawowych tańców integracyjnych. Nauka kroku podstawowego tańca latynoamerykańskiego salsa.	Ćw.	03_U
7. Nauka podstawowego kroku walca angielskiego.	Ćw.	04_U
8. Nauka podstawowego kroku walca wiedeńskiego.	Ćw.	04_U
9. Nauka tańca towarzyskiego- tango. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych tańców towarzyskich-cha cha, walca angielskiego, walca wiedeńskiego.	Ćw.	04_U
10. Nauka kroków podstawowych tańca ludowego-kujawiak. Powtórzenie poznanych tańców towarzyskich.	Ćw.	05_U
11. Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- polonez. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych tańców towarzyskich i tańca ludowego.	Ćw.	05_U
12. Nauka kroków podstawowych i figur tańca latynoamerykańskiego jive.	Ćw.	05_U
13. Doskonalenie kroków podstawowych tańców towarzyskich.	Ćw.	05_U
14. Powtórzenie wszystkich poznanych tańców- przygotowanie do zaliczenia.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Kulesza B. (2000), *Taniec w edukacji szkolnej*, AWF Gdańsk.
2. Kuźmińska O., Popielewska H. (1995), *Taniec, rytm, muzyka*, AWF Poznań.
3. Kuźmińska O. (2002), *Taniec w teorii i praktyce*. Seria: Podręczniki nr 54. AWF Poznań.
4. Biliński W., *Taniec w edukacji dzieci i młodzieży*. Podręcznik dla nauczycieli, AWF Wrocław.
5. Lange R. (1988), *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze*, PWM Kraków.
6. Smoczyńska-Nachtman Urszula (1983): *Zabawy i ćwiczenia przy muzyce*. COMUK Warszawa,
7. Stadnicki Andrzej (1994): *Tańce dla dzieci*. WSiP Warszawa.

### III. Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w parach	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych	ćwiczenia

--	--

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców towarzyskich.	03_U	04_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców ludowych.	04_U	05_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców nowoczesnych.	05_U	06_K					

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodnie z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: SEMINARIUM DYPLOMOWE
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-SD-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 5/6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: laboratorium - 45
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Zapoznanie studenta ze strukturą prac naukowych o charakterze empirycznym.
  - Przygotowanie studenta do samodzielnego przeprowadzenia prostych badań naukowych.
  - Przygotowanie studenta do samodzielnego opracowywania wyników zebranych badań.
  - Przygotowanie studenta do samodzielnego napisania pracy licencjackiej.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - posiadanie podstawowej umiejętności obsługi komputera oraz edytorów tekstu,
  - znajomość podstawowych pojęć ze statystyki matematycznej,
  - znajomość języka angielski w zakresie umożliwiającym czytanie ze zrozumieniem artykułów naukowych,
  - zdolność samodzielnego pisanie tekstów naukowych
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 3
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ów., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 5			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	laboratorium	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych.	laboratorium	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

03_W	Ma elementarną wiedzę o projektowaniu i prowadzeniu badań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej; zna zasady prawa autorskiego.	laboratorium	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
semestr 6			
01_U	Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności, korzystając z różnych źródeł (w języku rodzimym i obcym) i nowoczesnych technologii; potrafi przeprowadzić badania i testy funkcjonalne niezbędne dla doboru ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych oraz oceny sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	laboratorium	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
02_U	Opanował obsługę komputera w zakresie edycji tekstu, analizy statystycznej, gromadzenia i wyszukiwania danych, przygotowania prezentacji.	laboratorium	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 5		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	laboratorium	01_W
Pojęcie nauki i nauk o kulturze fizycznej	laboratorium	02_W
Proces badawczy	laboratorium	03_W
Metodologia badań naukowych	laboratorium	01_U; 02_U
Metody badań naukowych	laboratorium	01_U; 02_U
Dobór grupy do badań naukowych	laboratorium	01_U; 02_U
semestr 6		
Przygotowanie prac naukowych	laboratorium	01_U; 02_U
Przygotowanie prac naukowych o charakterze empirycznym	laboratorium	01_U; 02_U
Wstęp, cele i hipotezy badawcze	laboratorium	01_U; 02_U
Opracowywanie wyników badań naukowych	laboratorium	01_U; 02_U
„Dyskusja” jako istotny element prac o charakterze empirycznym	laboratorium	01_U; 02_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- W. Osiński: Teoria wychowania fizycznego. Podręcznik nr 64, AWF Poznań 2011.
- H. Grabowski: Wykłady z metodologii badań empirycznych. Impuls 2013.
- Norman K. Denzin, Yvonna S. Lincoln.: Metody badań jakościowych.
- R. Zendrowski: Praca magisterska – licencjat. Krótki przewodnik po metodologii pisania i obrony pracy dyplomowej. CeDeWu 2011.
- J. Zieliński: Metodologia pracy naukowej. Aspra 2012

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 5	
zajęcia praktyczne	laboratorium
semestr 6	
zajęcia praktyczne	laboratorium

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 5					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	02_W	03_W	01_U	02_U
semestr 6					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U		02_U		

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia laboratoriów	-	20
SUMA GODZIN		-	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	2

semestr 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	15
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia laboratoriów	-	10
SUMA GODZIN		-	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	1
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>3</b>	

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Ciešlik, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TEORIA DYSZYPLIN SPORTOWYCH
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-TDS-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykłady - 30
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Wyposażenie studentów w wiedzę z zakresu struktury gry sportowej, jej społecznych funkcji i umiejętności identyfikowania efektywności działania w grze sportowej.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.2.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1W.3.
02_W	Potrafi opisać regulatory interakcji w przestrzeni społecznej w tym walkę, grę i rytuał społeczny; zna zasady bhp	wykład	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
03_W	Przedstawia znaczenie różnych typów gier społecznych w regulowaniu interakcji w sportach zespołowych	wykład	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
04_W	Scharakteryzuje zespołowe gry sportowe jako układy działań graczy o różnym poziomie zależności	wykład	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
05_W	Identyfikuje umiejętność i efektywność działania w grach zespołowych	wykład	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;

06_W	Rozumie potrzebę stałego kształcenia w zakresie poszerzania i uaktualniania wiedzy o społecznej efektywności gier sportowych	wykład	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.K4.;
------	--	--------	--

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne): praktyki

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 2		
Organizacja kształcenia w przedmiocie. Zapoznanie z sylabusem i efektami kształcenia. Zasady bhp. Reguły zaliczenia przedmiotu.	wykład	01_W
Regulatory interakcji w przestrzeni społecznej (walka, gra i rytuał jako regulatory interakcji społecznych)	wykład	02-06_W
Społeczne regulatory interakcji sportowych (potrzeby konkurowania i afiliacji oraz zasady komercjalizacji i fair play)	wykład	02-06_W
Typologia gier sportowych jako gier społecznych (sportowe gry grupowe, organizacyjne, rynkowe i polityczne)	wykład	02-06_W
Dynamika interakcji w sportach zespołowych (znaczenie walki, rytuału i gry sportowej)	wykład	02-06_W
Autoteliczne i heteroteliczne funkcje gier z piłką w wychowaniu fizycznym i sporcie kwalifikowanym	wykład	02-06_W
Zespołowa gra sportowa jako układ działań graczy w różnym stopniu od siebie zależnych( działania względnie i bezwzględnie zależne)	wykład	02-06_W
Wieloczynnikowy predykat działania i współdziałania w grze sportowej (kto, w jakiej sytuacji, w jakim celu, w jaki sposób działa)	wykład	02-06_W
Sytuacyjne uwarunkowania umiejętności działania w grze sportowe (uwarunkowania łatwe i trudne do antycypacji)	wykład	02-06_W
Dyspozycyjne uwarunkowania umiejętności działania w grze sportowe (dyspozycje somatyczne, umysłowe, koordynacyjne, kondycyjne, proorganizacyjne, progrupowe)	wykład	02-06_W
Mierniki umiejętności gry (dokładność, elastyczność, różnorodność, zwodzenie, szybkość)	wykład	02-06_W
Kryteria sprawnego działania w grze sportowej (aktywność, skuteczność, niezawodność, produktywność, cenność)	wykład	02-06_W
Synergia w zespołowej grze sportowej (społeczne i organizacyjne efekty synergiczne)	wykład	02-06_W
Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	wykład	02-06_W

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

- Panfil R. (2006): Prakseologia gier sportowych. AWF Wrocław.
- Panfil R. (2012): Pragmatyka współdziałania w grach sportowych. Wrocław.
- Superlak E. (2008): Dyspozycje osobnicze a umiejętność działania w zespołowej grze sportowej. Studia i Monografie AWF Wrocław.
- Naglak Z. (1994) Zespołowa gra sportowa. AWF Wrocław.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 2	
wykład konwersatoryjny	wykład

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
semestr 2						
wykład	01 W	02 W	03 W	04 W	05 W	06 W

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	30
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	20
SUMA GODZIN		-	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: dr hab. Krystyna Cieślík, prof. ANS.

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Teoria sportu S-B
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-TS-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **3**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin - **wykłady – 30 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: *Zapoznanie studentów ze strukturą treningu, zasad funkcjonowania procesu szkolenia sportowego. Wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę w odniesieniu do podstawowych pojęć i definicji dotyczących treningu sportowego w różnych dyscyplinach sportu oraz metod oceny i kontroli przygotowania sportowego.*
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Posiada wiedzę na temat budowy anatomicznej i funkcjonowania organizmu człowieka. Prawidłowo ocenia znaczenie współdziałania i przeciwdziałania w wymiarze indywidualnym i zespołowym uwzględniając zasady i podstawy pedagogiczne oraz psychospołeczne.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Roman Celka**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	potrafi wymienić, opisać i interpretować podstawowe pojęcia dotyczące całokształtu kultury fizycznej,	wykład	SLKWF_W02
02_W	Opanował wiedzę z zakresu planowania treningu sportowego, oraz z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej głównie dzieci i młodzieży, ale również osób dorosłych.	wykład	SLKWF_W02 SLKWF_W15 SLKWF_A.1.U2.
03_U	potrafi analizować wnioski i ocenić przydatność różnorodnych badań w celu kontrolowania procesów edukacyjnych, treningowych w procesie szkolenia sportowego.	wykład	SLKWF_U04 SLKWF_U03 SLKWF_A.1.U2.

04_U	potrafi właściwie rozwiązywać problemy trenerskie wynikające ze zróżnicowanych kryteriów oceny skuteczności treningu (w układzie struktury rzeczowej i czasowej z uwzględnieniem etapów i cykli treningowych)	wykład	SLKWF_B.2.U5. SLKWF_B.2.U6.
05_U	potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych w tym zwiększonego, ukierunkowanego wysiłku fizycznego	wykład	SLKWF_U03 SLKWF_A.1.U2.
06_U	potrafi opisać, wyjaśnić i stosować metodykę nauczania umiejętności ruchowych oraz wskazać podłoże i wyjaśnić kształtowanie się kontroli postawy ciała.	wykład	SLKWF_C.U3. SLKWF_D.1.U7. SLKWF_A.1.K4.
07_K	Opanował merytoryczną wiedzę z zakresu treningu sportowego i teorii różnych form aktywności fizycznej. Posiada kompetencje do organizowania aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej,	wykład	SLKWF_A.1.U4. SLKWF_A.1.U9. SLKWF_B.2.U1.  SLKWF_C.U5. SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 6		
1. Kultura fizyczna i jej składowe. Sport, jako zjawisko społeczne. Definicje i istota sportu, odmiany sportu. Funkcje sportu. Miejsce sportu we współczesnej kulturze fizycznej	wykład	01_W, 02_W
2. Kształtowanie sprawności fizycznej w układzie „trener-zawodnik zawodnik-trener”. Pojęcie postawy (postawy prosportowe), struktura postaw. Kształtowanie postaw prosportowych (stosunek zawodnika do treningu i zawodów). Teorie wyjaśniające mechanizmy kształtowania postaw i ich znaczenie w praktyce treningu sportowego.	wykład	03_U, 04_U
3. Kształcenie sprawności fizycznej w układzie „trener-zawodnik”. Obciążenia treningowe w czasowej i rzeczowej strukturze treningu. Treść obciążenia: aspekt informacyjny, energetyczny i motoryczny.	wykład	03_U, 04_U, 05_U
4. Trening sportowy, jako proces pedagogiczny. Zasady, metody, formy i środki treningu. Pomiar w sporcie. Przygotowanie teoretyczne, zasady organizacji badań i opracowania raportu z badań, prezentacja wyników. Testy	wykład	03_U, 04_U, 05_U

sprawności ogólnej i specjalnej.		
5. Etapizacja procesu szkolenia sportowego. Charakterystyka etapów: wszechstronnego, ukierunkowanego, specjalnego, mistrzowskiego.	wykład	05_U, 06_U,
6. Trening, zawody i odnowa biologiczna, jako zasadnicze elementy systemu szkolenia sportowego. Model zależności występujących w rozwoju motorycznym człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem sportowej aktywności fizycznej. Środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej.	wykład	05_U, 06_U,
7. Szkolenie dzieci i młodzieży w systemie sportu wyczynowego – uwarunkowania. Technika i taktyka w sporcie.	wykład	05_U, 06_U,
8. Teoria treningu sportowego, jako przedmiot przygotowujący do zawodu instruktora i trenera sportu.	wykład	07_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Martens R. (2009): Jak być dobrym trenerem.
2. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 2000.
3. Perkowski K., Śledziwski D.: Metodyczne podstawy treningu sportowego. Warszawa 1998.
4. Sozański H.(red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999.
5. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. [2009]. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 6	
wykład konwersatoryjny, dyskusja	wykład
wykład problemowy	wykład

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 6							
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
kolokwium pisemne	04_U	05_U	06_K				
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U	05_U	06_K	

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	10	
	Przygotowanie do egzaminu	10	
<b>SUMA GODZIN</b>		50	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;

- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Roman Celka

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Zabawy i gry ruchowe
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-ZiGR-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:**
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-30 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Wyposażenie studentów w podstawowy zakres wiedzy i umiejętności umożliwiające wykorzystanie zabaw i gier ruchowych w procesie usprawniania dzieci, młodzieży i dorosłych.*  
*Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem zabaw i gier ruchowych.*  
*Główne zadania to opanowanie przez studentów określonego zasobu zabaw i gier ruchowych oraz umiejętności organizacyjno-metodycznych pozwalających na ich wykorzystanie i modyfikację adekwatnie do wieku ćwiczących, celów i warunków zajęć.*  
*Zdobycie umiejętności w zakresie przygotowania się i prowadzenie zajęć z zabaw i gier ruchowych.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
*Znajomość podstawowych zagadnień związanych z aktywnością fizyczną.*  
*Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.*  
*Ogólna sprawność fizyczna na poziomie średniej szkoły ogólnokształcącej.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Marta Nowaczyk
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Marta Nowaczyk

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;

			SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
02_W	Zna, ćwiczenia i środki stosowane w nauczaniu zabaw i gier ruchowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4. SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.;SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W12.
03_U	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, gry i zabawy ruchowe ukierunkowane na edukację na różnych etapach edukacyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U.3.;SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania gier i zabaw ruchowych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania zabaw i gier ruchowych na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.; SLKWF_A.1.U8.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej, w tym różnorodnych form zabaw i gier ruchowych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych;	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.;SLKWF_A .1.K4.;SLKWF_A.1.K03.;SLKWF_A.1.K 5.;SLKWF_D.1.K1.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	Ćw.	01_W
Wiadomości ogólne. Czym jest zabawa? Istota zabaw i gier.	Ćw.	02_W
Miejsce i rola zabawy w procesie wychowania.	Ćw.	02_W
Znaczenie zabaw i gier ruchowych.	Ćw.	02_W
Charakterystyka zabaw i gier ruchowych. Podział ogólny i szczegółowy zabaw i gier ruchowych.	Ćw.	02_W

Klasyfikacja zabaw i gier ruchowych. Propozycje zabawy gier ruchowych oraz ich rola.	Ćw.	02_W
Wartości zdrowotne, realizacji wychowawcze i sprawnościowe zabaw i gier.	Ćw.	02_W
Metodyka nauczania poszczególnych rodzajów zabaw i gier ruchowych. Znaczenie i organizacja poszczególnych części lekcji.	Ćw.	05_U
Sposób prowadzenia zabaw i gier ruchowych. Organizacja zajęć – bezpieczeństwo ćwiczących.	Ćw.	05_U
Kryteria doboru zabaw i gier ruchowych do zajęć.	Ćw.	04_U
Metodyka prowadzenia zabawy i gry ruchowej: przygotowanie do prowadzenia, organizacja, przeprowadzenie.	Ćw.	04_U 05_U
Organizacja zajęć opartych na grach i zabawach ruchowych: przygotowanie miejsca i przyborów, objaśnienie i podział na zespoły.	Ćw.	03_U 05_U
Sposoby przekształcania zabaw i gier ruchowych w zależności od potrzeb.	Ćw.	05_U
Zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem nietypowych przyborów.	Ćw.	04_U 05_U
Zabawy i gry ruchowe na różnych etapach nauczania.	Ćw.	04_U 05_U
Prowadzenie zajęć przez studentów - 15 godz.	Ćw.	03_U 05_U 06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Bondarowicz M., Staniszewski T., Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. AWF Warszawa 2000
2. Trzeźniowski R., Zabawy i Gry Ruchowe, WSiP. Warszawa 1995
3. Janikowska-Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E., Zabawy i Gry Ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo- rekreacyjnych”. WSiP Warszawa 1999
4. Urniaż J.,Jurgielewicz- Urniaż M., Witkowicz E., Zabawy i gry ruchowe. Olsztyn 2006
5. Bondarowicz M., Staniszewski T., Wielka księga zabaw i gier ruchowych. Wyd. BK, AWF Warszawa
6. Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna, lato, jesień zima). Wyd. Bellona 1995.
7. Karaskova V. Zabawy ruchowe dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych. Gdańsk 2007
8. Kozdroń E. Program rekreacji ruchowej osób starszych. Warszawa 2004
9. Jezierski R., Rybicka A. Gimnastyka. Teoria i metodyka. Wrocław 2002
10. Talaga J. A- Z sprawności fizycznej. Warszawa 1998
11. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Warszawa 2003
12. Nowotny J. Edukacja i reedukacja ruchowa. Kraków 2003
13. Stanek L. i współautorzy. Popularne gry rekreacyjne. Skrypt AWF, nr 17, Kraków 2002

### III. Informacje dodatkowe:

**1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)**

<b>Metody i formy prowadzenia zajęć*</b>	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt,
--	-------------------------------------

	praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium ustne	01_W	02_W				
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie zajęć	03_U	04_U	05_U	06_K		

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych zabaw i gier ruchowych		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			2

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Ćwiczenia:** Zaliczenie praktyczne przeprowadzenie zajęć gier i zabaw ruchowych.

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu gier i zabaw ruchowych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (w języku angielskim)
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-TWF-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** W-30 g.,  
ćw-15 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski, angielski
  1. **Cele kształcenia przedmiotu:** Wprowadzenie studenta w świat zjawisk i pojęć, ukształtowanie jego poglądów na istotę wychowania fizycznego oraz ukazanie funkcji i miejsca w programie powszechnej edukacji i systemie kultury fizycznej. zaznajomienie studenta z genetycznymi, środowiskowymi i morfologicznymi uwarunkowaniami motoryczności; klasyfikacją, pomiarem i kształceniem zdolności motorycznych.
  2. Przygotowanie studenta do efektywnej pracy w instytucjach realizujących cele wychowania fizycznego (szkoła, przedszkole, szkoła wyższa, policja, wojsko, centrum fitness, zajęcia na obozach i koloniach) oraz ukształtowanie pozytywnej postawy wobec zawodu wychowawcy fizycznego.
  3. Uporządkowaniu wiedzy zdobytej podczas studiów z uwzględnieniem teorii i praw naukowych wyjaśniających mechanizmy oddziaływania środkami fizycznymi na organizm oraz środkami pedagogicznymi na osobowość w procesie wychowania i kształcenia fizycznego.
  4. Doskonalenie umiejętności analizy tekstu, wyciągania wniosków oraz swobodnego formułowania myśli i wypowiedzania się w zakresie zagadnień kultury fizycznej.
11. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
12. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** posiada podstawową wiedzę (anatomiczną, biologiczną, biochemiczną) o budowie i funkcjach organizmu człowieka, posiada wiedzę o pedagogicznych i psychologicznych podstawach wychowania i kształcenia, zna historię kultury fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem ewolucji wychowania fizycznego, zna aktualne organizacyjne i prawne aspekty pracy w oświacie i na rzecz kultury fizycznej, umie posługiwać się głosem.
13. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 3 (w tym 1 praktyczne)
14. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
16. **II. Informacje szczegółowe:**

### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych

Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnątrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W4.;
03_W	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.;
04_U	Potrafi wykorzystywać i obsługiwać aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych.	ćwiczenia	;SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
05_U	Potrafi wykorzystywać i obsługiwać aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
06_K	Potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu pedagogiki oraz psychologii w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych, kulturalnych a także motywów i wzorów ludzkich zachowań.	ćwiczenia	SLKWF_C.1.K1.; SLKWF_D.1.K8.;

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
2. Główne ośrodki kształtowania się myśli teoretycznej o wychowaniu fizycznym w Polsce. Geneza teoretycznego nauczania z zakresu wychowania fizycznego.	w	02_W
3. Treść i zadania teorii wychowania fizycznego.	w	03_W
4. Kultura fizyczna jako dziedzina rzeczywistości i obszar badań naukowych.	w	03_W
5. Wychowanie fizyczne jako międzypokoleniowy przekaz	w	03_W

wzorów wartości i wzorów zachowań wobec ciała.		
6. Ewolucja poglądów na temat istoty i celów wychowania fizycznego.	w	03_W
7. Aktywność fizyczna jako podstawowy środek fizycznego kształcenia i element zdrowego stylu życia.	w	04_U
8. Osobnicze i pozaosobnicze uwarunkowania procesu wychowania i kształcenia fizycznego.	w	04_U
9. Pedeutologiczne zagadnienia wychowania fizycznego.	Ćw.	04_U
10. Prakseologiczne podstawy wychowania fizycznego.	Ćw.	05_U
11. Krajowe i zagraniczne czasopisma, wydawnictwa książkowe oraz inne źródła informacji z zakresu kultury fizycznej.	Ćw.	05_U
12. Kultura fizyczna jako ogół uznawanych wartości, utrwalonych zachowań i ich rezultatów dotyczących ciała.	w	05_U
13. Wartości ciała jako motyw aktywności w kulturze fizycznej.	w	05_U
14. Pojęcie oraz miejsce wychowania fizycznego w kulturze fizycznej.	w	06_K
15. Kształtowanie dyspozycji kierunkowych i instrumentalnych w zakresie dbałości o ciało w aspekcie celów doraźnych i odległych wychowania fizycznego.	w	06_K
16. Teleologiczne podstawy wychowania fizycznego.	Ćw.	01_W
17. Empiryczne podstawy wychowania fizycznego.	Ćw.	03_W
18. Wychowanie fizyczne w wersji biologistycznej – J. Śniadecki „O fizycznym wychowaniu dzieci”.	Ćw.	03_W
19. Wychowanie fizyczne w wersji pedagogicznej – M. Demel „Szkice krytyczne o kulturze fizycznej”.	Ćw.	04_U
20. Współczesne tendencje oraz propozycje modernizacji wychowania fizycznego.	Ćw.	01_W
21. Proces wychowania i kształcenia fizycznego - struktura oraz funkcje w ujęciu tradycyjnym i współczesnym.	Ćw.	04_U
22. Teoretyczne podstawy kształtowania dyspozycji kierunkowych oraz społeczne czynniki wychowania w kulturze fizycznej.	Ćw.	04_U
23. Znaczenie aktywności fizycznej i jej miejsce w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	05_U
24. Czynniki naturalne (biogeograficzne) w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	05_U
25. Kształtowanie się zawodu wychowawcy fizycznego oraz jego miejsce i rola w systemie edukacji i strukturze społecznej.	Ćw.	05_U
26. Teleologiczne i aksjologiczne problemy oceny szkolnej z wychowania fizycznego.	Ćw.	05_U
27. Sport jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej i środek w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	05_U
28. Wychowanie do rekreacji fizycznej jako przygotowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej i cel wychowania fizycznego.	Ćw.	06_K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. W. Osiński: Teoria wychowania fizycznego. Podręcznik nr 64, AWF Poznań 2011.
2. H. Grabowski: Teoria fizycznej edukacji. Warszawa 1997.
3. J. Śniadecki: O fizycznym wychowaniu dzieci. AWF Kraków 1990.
4. M. Demel: Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Podręczniki i Skrypty nr 4, Kraków 1998.
5. H. Grabowski: Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000.
6. M. Demel, A. Skład: Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów. Warszawa 1970.
7. A. Pawłucki: Pedagogika wartości ciała. Wydawnictwo Uczelniane AWF Gdańsk 1996.
8. Z. Gilewicz: Teoria wychowania fizycznego. Sport i Turystyka, Warszawa 1964.
9. Czasopisma z zakresu kultury fizycznej: Kultura Fizyczna, Lider, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, Wychowanie Fizyczne i Sport.

### Informacje dodatkowe:

#### 1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Wykład konwersatoryjny	wykłady
Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium pisemne	01_W	02_W				
Przygotowanie multimedialnej prezentacji tematycznej	03_W	04_U				
Praca z tekstem	04_U	05_U				
Egzamin teoretyczny	05_U	06_K				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności
------------------	---

		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	15
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	10	5
	Przygotowanie do zaliczenia	10	5
SUMA GODZIN		50	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		3	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

#### Zaliczenie z oceną+ egzamin

Wykład: Student powinien uczestniczyć aktywnie w wykładach, aby zdobyć podstawy wiedzy ułatwiające uczestniczenie w ćwiczeniach oraz przygotowanie się do egzaminu.

Ćwiczenia: Student powinien aktywnie uczestniczyć w zajęciach, przygotowywać się wg podanych zagadnień i literatury do kolejnych zajęć, przygotować zadane prace kontrolne, zaliczyć pozytywnie końcowe kolokwium z przedmiotu.

opracował: prof. dr hab. Wiesław Osiński

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** TECHNOLOGIA INFORMACYJNA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-TI-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1
7. **Semestr/y studiów:** 2
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** w-15g, ćw-15 g.
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Umiejętność posługiwania się pakietem biurowym Microsoft Office ze szczególnym uwzględnieniem:
  - edytory tekstu - tworzenie dokumentów z uwzględnieniem tabel, elementów graficznych, wykresów. Pisanie wzorów za pomocą edytora równań.
  - arkusze kalkulacyjne. Projektowanie arkusza obliczającego na zadany temat. Prezentowanie graficzne danych
  - programy do tworzenia prezentacji. Multimedia. Wykonywanie prezentacji na zadany temat według własnego projektu Wykonywanie prezentacji na dowolny temat z wykorzystaniem szablonów.
  - Planowanie rozkładu zajęć za pomocą organizera. Zarządzanie informacjami i przydzielanie im priorytetów.
  - poczta elektroniczna i Internet. Wyszukiwanie informacji w Internecie.
  - tworzenie własnej strony internetowej.
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** *Student rozpoczynający ten przedmiot powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu obsługi systemów informatycznych. Powinien posiadać umiejętność rozwiązywania podstawowych problemów w obszarze systemów operacyjnych Windows oraz umiejętność pozyskiwania informacji ze wskazanych źródeł. Powinien również rozumieć konieczność poszerzania swoich kompetencji jak również być gotowym do podjęcia współpracy w ramach zespołu. Ponadto w zakresie kompetencji społecznych student musi prezentować takie postawy jak uczciwość, odpowiedzialność, wytrwałość, ciekawość poznawcza, kreatywność, kultura osobista, szacunek dla innych ludzi.*
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 1 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** mgr inż. Damian Kędziora
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** mgr inż. Damian Kędziora

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt,	Odniesienie do kierunkowych
--------	---	--	-----------------------------

		praktyka i inne)	
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu oraz zasad BHP -posiada podstawową wiedzę z zakresu budowy komputera , różnorodności i funkcjonalności sprzętu komputerowego i multimedialnego, rozróżnia urządzenia peryferyjne i zna ich przeznaczenie	wykład	SLKWF_A.1.U4.
02_W	Posiada uporządkowaną wiedzę z zakresu podstawowej obsługi komputera. Posiada wiedzę w zakresie pracy z pakietem MS Office oraz Microsoft365, praca z arkuszami Excela. Poznanie środowisk poczty e-mail, Korzystanie z wbudowanych funkcji Excela. Definicja poziomu bezpieczeństwa informacji elektronicznej.	wykład	SLKWF_A.1.U4.
03_U	Zna podstawowe możliwości wykorzystania programów użytkowych, posiada podstawową wiedzę z zakresu bezpieczeństwa danych, uprawnień dostępu oraz ochrony antywirusowej. Praca z edytorem tekstu MS Word (spisy treści, przypisy, komentarze). Wykorzystanie arkusza kalkulacyjnego MS Excel w celu przetwarzania i raportowania tabelarycznego. Tworzenie tabel przestawnych, wykresów, filtracja danych statystycznych. Tworzenie własnych stron Internetowych i zarządzanie ich treścią.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U4.
04_U	Potrafi wykorzystać oprogramowanie biurowe do sporządzenia opracowań tekstowych, wykonania obliczeń oraz prezentacji, potrafi wyszukiwać informacje w sieci Internet oraz skorzystać z internetowych serwisów funkcjonalnych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U4.
05_U	Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U4.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
Zapoznanie z zakresem przedmiotu, zasadami BHP. Usystematyzowanie informacji na temat sprzętu komputerowego i multimedialnego, który może zostać wykorzystany w pracy nauczyciela.	W	01_W
Omówienie i zapoznanie z pakietem office oraz microsoft365. Wskazanie różnic w pracy z oprogramowaniem stacjonarnym oraz w wersji online.	W	02_W
Praca z programem Excel – wykorzystanie funkcji matematycznych i statystycznych. Tworzenie tabel przestawnych. Tworzenie wykresów.	W/Ćw.	02_W 03_U
Tworzenie własnej strony internetowej na podstawie dostępnych szablonów online.	Ćw.	03_U
Bezpieczeństwo danych – wskazanie zagrożeń z podziałem na komputer, sieć komputerową, dane w chmurze.	Ćw.	03_U
Word jako narzędzie pracy. Formatowanie dużych ilości tekstu, tworzenie spisów, komentarzy, przypisów.	Ćw.	03_U
Praca w grupie z wykorzystaniem narzędzia Microsoft365.	Ćw.	04_U
Pakiet office w pracy nauczyciela – przygotowanie wycieczki szkolnej. Wycieszenie kosztów Excel, informacja dla rodziców / opiekunów Word, prezentacja informacji PowerPoint. Wyszukiwanie informacji w sieci Internet.	Ćw.	04_U
Przygotowanie materiałów do prowadzenia lekcji z wykorzystaniem narzędzi pracy zdalnej – MS Teams.	Ćw.	04_U
Przygotowanie strony internetowej mikroprzedsiębiorstwa.	Ćw.	05_U

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Wołk K.: Microsoft Office 2019 oraz 365 od podstaw, 2019
2. Kołodziejczak B.: Zastosowanie programu Power Point w e-learningu, 2011
3. Sikorski W.: Excel dla studentów, 2011
4. Szatkowski T.: Bezpieczeństwo danych w sektorze publicznym, 2016

### III. Informacje dodatkowe:

#### 1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Metoda laboratoryjna,	ćwiczenia
Pokaz i obserwacja,	ćwiczenia
Prezentacja,	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Wykład problemowy	wykład
Dyskusja	wykład

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1	
Na podstawie wszystkich poprawnie wykonanych projektów indywidualnych. Przy ocenie poszczególnych projektów bierze się pod uwagę: zgodność z podanymi zasadami wykonania, estetykę wykonania i terminowość.	01_W 02_W 03_U 04_U 05_U

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	10
SUMA GODZIN		25	25

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ	1	1
		2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

**Wykład / Ćwiczenia:** Zaliczenie praktyczne na podstawie złożonych projektów. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu technologii informacyjnej. Projekty oceniane wg skali 2-5, wg kryteriów do każdego z projektów. Ocena końcowa stanowi średnią arytmetyczną ocen składowych.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: mgr inż. Damian Kędziora

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** LEKKO ATLETYKA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-P-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** II
7. **Semestr/y studiów:** 3,4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-60 g.
9. Poziom przedmiotu studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Celem przedmiotu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia lekcji wychowania fizycznego o charakterze lekkoatletycznym na podstawowym poziomie kształcenia; Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z lekko atletyki; przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych konkurencji lekko atletycznych do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia; Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia współzawodnictwa i sędziowania z lekko atletyki.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego; uczestnictwa w programowych zajęciach z lekko atletyki; wiedza – posiada podstawową wiedzę, że lekka atletyka to aktywność ruchowa dla wszystkich i na całe życie; umiejętności - posiada umiejętność samodzielnego ćwiczenia jako dbałości o własne zdrowie.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (w tym 4 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Hanna Kowalewska-Kamińska
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Hanna Kowalewska-Kamińska

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.;

			SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U.2.;SLKWF_A.1.U.3.; SLKWF_A.1.U.8.;SLKWF_D.1.K.8.
02_W	Student definiuje wytrzymałość ogólną i specjalną. Potrafi zastosować w praktyce podstawowe metody kształtowania wytrzymałości.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U.32.;SLKWF_A.1.U.3.; SLKWF_A.1.U.8.;SLKWF_D.1.K.8.
03_W	Rozumie techniki i zna metodykę nauczania konkurencji lekko atletycznych, potrafi korygować błędy w wykonywanych zadaniach ruchowych. Potrafi bezpiecznie przeprowadzić zajęcia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
04_W	Zna tok lekcji i zasady rozgrzewki w zależności od realizowanej konkurencji lekko atletycznej. Zna zasady sędziowania zawodów lekko atletycznych dla osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.
05_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.
06_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z lekko atletyki	ćwiczenia	SLKWF_C.U4.
07_U	Zna technikę, prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W6.
08_K	Rozwija własne zainteresowania lekko atletyką i sprawność fizyczną	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3.
Semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U.2.;SLKWF_A.1.U.3.; SLKWF_A.1.U.8.;SLKWF_D.1.K.8.

02_W	Student definiuje wytrzymałość ogólną i specjalną. Potrafi zastosować w praktyce podstawowe metody kształtowania wytrzymałości.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U32.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_D.1.K8.
03_W	Rozumie techniki i zna metodykę nauczania konkurencji lekko atletycznych, potrafi korygować błędy w wykonywanych zadaniach ruchowych. Potrafi bezpiecznie przeprowadzić zajęcia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
04_W	Zna tok lekcji i zasady rozgrzewki w zależności od realizowanej konkurencji lekko atletycznej. Zna zasady sędziowania zawodów lekko atletycznych dla osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.
05_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.
06_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z lekko atletyki	ćwiczenia	SLKWF_C.U4.
07_U	Zna technikę, prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W6.
08_K	Rozwija własne zainteresowania lekko atletyką i sprawność fizyczną	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
1. Zapoznanie studenta z regułami bezpieczeństwa i zasadami higieniczno - zdrowotnymi podczas zajęć. Sprawy organizacyjne odnoszące się do treści programowych, efektów kształcenia i ich weryfikacji, literatura.	ćwiczenia	01_W

2. Elementy techniki kroku biegowego - skipy A, B, C, fazy kroku biegowego, wieloskoki . Rozwijanie skoczności i szybkości poprzez gry i zabawy.	ćwiczenia	
3. Metody kształtowania wytrzymałości. Mała zabawa biegowa, crossy, biegi przeszkód, marszobiegi, biegi interwałowe.	ćwiczenia	02_W
4. Duża zabawa biegowa.	ćwiczenia	02_W
5. Metodyka nauczania startu niskiego (ustawienie bloków startowych, wybieg startowy) i biegów krótkich. Ćwiczenia przygotowawcze i osławajające. Ćwiczenia metodycznego nauczania. Ćwiczenia specjalne. Metody i formy nauczania konkurencji. Gry i zabawy w nauczaniu konkurencji. Ćwiczenia sprawności kończyn dolnych. Ćwiczenia kształtujące technikę biegu sprinterskiego na dystansie.	ćwiczenia	03_W
6. Sprawdzian praktyczny w biegu na 100m ( samodzielne sędziowanie). Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	08_K
7. Metodyka i technika nauczania skoku w dal techniką naturalną (nauczanie odbicia do skoku w dal, nauczanie wymierzania rozbiegu do skoku w dal. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Skok w dal techniką naturalną z oceną techniki i pomiarem odległości.	ćwiczenia	05_U
8. Metodyka i technika nauczania skoku w dal techniką piersiową i biegową. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
9. Metody i formy nauczania biegów sztafetowych. Ćwiczenia przygotowawcze i osławajające. Ćwiczenia metodycznego nauczania. Ćwiczenia specjalne. Gry i zabawy w nauczaniu konkurencji.	ćwiczenia	04_U
10. Nauczanie przekazania pałeczki sztafetowej: - przekazanie pałeczki sztafetowej sposobem od góry, - przekazanie pałeczki sztafetowej sposobem od dołu, - nauczanie startu wysokiego osoby odbierającej pałeczkę, - przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.	ćwiczenia	06_U
11. Gry i zabawy przygotowujące do biegu przez płotki	ćwiczenia	07_U
12. Metodyka i technika nauczania biegu przez płotki – doskonalenie ćwiczeń specjalnych, nauka startu oraz dobiegu do 1 płotka, pokonanie odległości międzypłotkowych w różnym rytmie 1-3-5 kroków.	ćwiczenia	04_U
13. Bieg przez płotki – doskonalenie biegu przez płotki, technika pokonania płotka w zależności od dystansu ( 100m, 110m, 400m ppł.).	ćwiczenia	06_U
14. Kształtowanie rytmu biegowego na dystansie 100m ppł. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
15. Bieg na dystansie 100m ppł z oceną techniki i pomiarem czasu.	ćwiczenia	05_U
Semestr 2		
1. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu pchnięcia kulą. . Bezpieczeństwo podczas zajęć rzutowych. Prezentacja sprzętu. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	01_W
2. Metodyka nauczania pchnięcia kulą z doskokiem.	ćwiczenia	02_W

Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.		
3.Sprawdzian praktyczny w pchnięciu kulą z doskokiem z oceną techniki i pomiarem odległości ( samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	03_W
4. Metody kształtowania skoczności. Skok wzwyż techniką naturalną. Zabawy i gry skocznościowe. Zasady BHP w dydaktyce	ćwiczenia	05_U
5. Metodyka nauczania skok wzwyż techniką „flop”. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
6. Skok wzwyż techniką „flop” z oceną techniki i pomiarem wysokości.	ćwiczenia	04_U
7. Ćwiczenia oswajające z oszczepem. Zabawy i gry rzutne. Bezpieczeństwo podczas zajęć. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
8.Ćwiczenia wspomagające w nauczaniu techniki rzutu oszczepem. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	05_U
9. Ćwiczenia specjalne w doskonaleniu elementów techniki rzutu oszczepem. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	05_U
10. Zaliczenie praktyczne z rzutu oszczepem z oceną techniki i pomiarem odległości ( samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_W
11. Organizacja i udział w sędziowaniu zawodów sportowych. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
12. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki	ćwiczenia	08_K
13. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki.	ćwiczenia	07_U
14. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki	ćwiczenia	07_U
15. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki.	ćwiczenia	07_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- 1.Bindek K, Michalski Z (2006) *Poradnik z lekkiej atletyki dla nauczycieli wychowania fizycznego*. Warszawa, Wydawnictwo Spartakus.
- 2.Przepisy zawodów w lekkoatletyce wydanie polskie na podstawie INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETIC FEDERATIONS Competition Rules 2016-2017 Warszawa 2016.
- 3.Stawczyk Z (2001) *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. Seria: Skrypty nr 64. AWF Poznań
- 4.Stawczyk Z (red.) (1999) *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli i studentów wychowania fizycznego*. Seria: Podręczniki nr 40. AWF Poznań.
- 5.Stawczyk Z. [1998]: *Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu*. AWF. Poznań.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych konkurencji lekko atletycznych	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia
Semestr 2	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych konkurencji lekko atletycznych	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć					
Semestr 1						
Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W			
Sprawdzian praktyczny w biegu na 100m	05_U	06_U				
Sprawdzian praktyczny w biegu przez płotki	05_U	06_U				
Test Coopera	03_W	08_K				
Prowadzenie gier i zabaw w nauczaniu konkurencji lekkoatletycznych	04_W	07_U				
Semestr 2						
Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W			
Sprawdzian praktyczny w pchnięciu kulą	05_U	06_U				
Sprawdzian praktyczny – skok wzwyż techniką „flop”	05_U	06_U				
Sprawdzian praktyczny w rzucie oszczepem	03_W	08_K				
Sprawdzian praktyczny – skok w dal	04_W	07_U				

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			60
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		25
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		10
	Czytanie wskazanej literatury		10
	Przygotowanie do egzaminu		15
SUMA GODZIN			60
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		12,5
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		5
	Czytanie wskazanej literatury		5
	Przygotowanie do kolokwium		7,5
SUMA GODZIN			30
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		12,5
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		5
	Czytanie wskazanej literatury		5
	Przygotowanie do egzaminu		30
SUMA GODZIN			7,5
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>			<b>4</b>

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Hanna Kowalewska-Kamińska

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

**KARTA OPISU PRZEDMIOTU****I. Podstawowe informacje o przedmiocie:**

1. Nazwa: Podstawy kultury akademickiej
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-5-PKA-2023
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: I
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykład
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - wprowadzenie studentów do funkcjonowania w środowisku uczelni wyższej;
  - rozwijanie kompetencji studenta, niezbędnych do właściwego funkcjonowania w społeczności akademickiej i dalszej pracy zawodowej;
  - przedstawienie obowiązujących w kulturze akademickiej dobrych obyczajów, form oraz reguł grzeczności, zasad zachowania obowiązujących w przestrzeni uczelni oraz podczas zajęć, egzaminów i uroczystości akademickich;
  - zapoznanie z tradycjami akademickimi, symbolami i zwyczajami obowiązującymi w kontaktach z władzami uczelni i wykładowcami;
  - zapoznanie z prawami i obowiązkami studenta w oparciu o etos akademicki i jego uniwersalne wartości;
  - zapoznanie z zasadami ubierania się według sytuacji zgodnie z zasadami akademickiego oraz zawodowego *savoir vivre*;
  - przekazanie wiedzy nt. kodeksów etycznych, przekonanie studentów do dbania o najwyższą jakość i samodzielność przygotowywanych prac zaliczeniowych/dyplomowych, przekazanie wiedzy na temat praw autorskich, ochrony własności intelektualnych, ochrony danych osobowych;
  - przekazanie studentom podstawowej wiedzy na temat wybranych przepisów regulujących funkcjonowanie wyższej uczelni, utrwalenie wiedzy na temat idei uniwersytetu i misji akademii nauk stosowanych;
  - przekazanie zasad równego traktowania i szacunku dla różnorodności społecznej zgodnie ze standardami edukacji antydyskryminacyjnej;
  - motywowanie studentów do samorozwoju i świadomego uczenia się przez całe życie;
  - uświadomienie roli samorządności studentów i zachęcanie do aktywnego udziału w funkcjonowaniu Uczelni;
  - uświadomienie wpływu ewaluacji, jako systematycznego zbierania informacji, która pozwala na ulepszanie podejmowanych działań na Uczelni jeszcze w trakcie ich realizacji;
  - uświadomienie zagrożeń związanych z przestępczością elektroniczną oraz podstawowych zachowań i zagadnień bezpieczeństwa w sieci;
  - uświadomienie potrzeby przestrzegania zdrowego trybu życia;
  - uświadomienie społecznej roli absolwenta uczelni zawodowej.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 0
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:

16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Kostiantyn Mazur, doktor

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr I			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu. Zna typy uczelni wyższych funkcjonujących w Polsce. Wymienia podstawowe akty prawne regulujące funkcjonowanie uczelni i studiowanie. Zna wielowiekową tradycję szkolnictwa wyższego na świecie i w Polsce i wynikających stąd zasad kierujących życiem uczelni i ich funkcjonowaniem w społeczeństwie. Posiada wiedzę na temat idei uniwersytetu i misji państwowych szkół zawodowych.	Wykład	
02_W	Charakteryzuje wybrane tradycje i symbole akademickie. Rozumie znaczenie uroczystości inauguracji roku akademickiego (z immatrykulacją nowych studentów) oraz absolutorium.	Wykład	
03_W	Orientuje się w systemie szkolnictwa wyższego w Polsce. Wymienia tytuły zawodowe oraz stopnie i tytuły naukowe. Zna i stosuje zasady obowiązujące w formalnych, bezpośrednich i drogą mailową kontaktach z władzami uczelni i wykładowcami. Zna i stosuje się do podstawowych wartości etosu akademickiego.	Wykład	
04_W	Zna wybrane zagadnienia dotyczące funkcjonowania wyższej uczelni (m.in. tryb powoływania władz uczelni i jej organów kolegialnych) w kontekście ustawy prawo o szkolnictwie wyższym i nauce oraz przepisów wykonawczych. Jest świadom wpływu ewaluacji, która pozwala na ulepszanie podejmowanych działań na Uczelni jeszcze w trakcie ich realizacji.	Wykład	
05_U	Traktuje studia jako proces samorozwoju. Stosuje zasady etyczne w procesie studiowania.	Wykład	

06_W	Student zna zasady akademickiej etykiety i jest świadom potrzeby jej przestrzegania. Zna prawa i obowiązki studentów oraz zasady równego traktowania i szacunku dla różnorodności społecznej zgodnie ze standardami edukacji antydyskryminacyjnej.	Wykład	
07_W	Zna rolę studenckiej wymiany międzynarodowej (i dostrzega potrzebę uczestniczenia w niej), studenckiej samorządności i stowarzyszeń, działań kulturowych i akademickich związków sportowych.	Wykład	
08_U	Student jest świadom zagrożeń zmieniającego się świata cyfrowego w epoce dezinformacji, jest odporny na fake news.	Wykład	

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr ....		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	01_W
Wybrane tradycje i symbole akademickie. Znaczenie uroczystości inauguracji roku akademickiego (z immatrykulacją nowych studentów) oraz absolutorium.	W	02_W
Tytuły zawodowe oraz stopnie i tytuły naukowe. Zasady obowiązujące w formalnych kontaktach z władzami uczelni i wykładowcami. Etos akademicki i jego uniwersalne wartości.	W	03_W
Ustawa prawo o szkolnictwie wyższym i nauce oraz przepisy wykonawcze - wybrane zagadnienia (m.in. tryb powoływania władz uczelni i jej organów kolegialnych, standardy kształcenia na wybranych kierunkach studiów).	W	04_W
Studia jako proces samorozwoju. Zasady etyczne w procesie studiowania.	W	05_U
Etykieta akademicka, kultura studencka i jej funkcje. Standardy edukacji antydyskryminacyjnej.	W	06_W
Samorządność studencka – prawa i obowiązki studentów. Znaczenie współpracy międzynarodowej – program Erasmus+.	W	07_W
Fake news i zagrożenia świata cyfrowego w epoce dezinformacji	W	08_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

#### Podstawowa:

1. Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2018, poz. 1668).
2. Ustawa z dnia 3 lipca 2018 r. - Przepisy wprowadzające ustawę - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2018, poz. 1669).
3. Ustawa z dnia 21 kwietnia 2017 r. o zmianie ustawy o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 28 kwietnia 2017 r. poz. 859).
4. MNiSW, *Przewodnik po systemie szkolnictwa wyższego i nauki*, Warszawa 2019.

#### Uzupełniająca:

1. Harari Y. N., *Homo deus. Krótka historia jutra*, Kraków 2018;
2. Kreft J., *Władza algorytmów U źródeł potęgi Google i Facebook*, 2019;
3. Phillips T., *Prawda*, 2020;
4. Świerszcz J., *Lekcja Równości*, Warszawa 2015.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr I	
wykład konwersatoryjny	W

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Semestr I								
Wykład: obecność na min. 80% wykładów, aktywny udział w dyskusji.	01_ W	02_ W	03_ W	04_ W	05_ U	06_ W	07_ W	08_ U

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze	Zajęcia o charakterze

		teoretycznym	praktycznym
Semestr I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	
Praca własna studenta*			
SUMA GODZIN		15	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		0	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>0</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Kostiantyn Mazur

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. dr hab. Krystyna Cieślak

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Obóz letni**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-OL-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **I**
7. Semestr/y studiów: **2**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - Zapoznanie studentów z różnymi formami prowadzenia zajęć o charakterze rekreacyjno – sportowym:
    - Pływanie i ratownictwo wodne
    - Kajakarstwo
    - Atletyka i gry terenowe
    - Żeglarstwo i żeglarstwo deskowe
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - **Brak przeciwwskazań zdrowotnych oraz umiejętność pływania.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu Potrafi sformułować główne zagrożenia wynikające z postępu cywilizacyjnego oraz wie jak może wpływać na	ćw	SLKWF_W11 SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.W7

	łagodzenie ich skutków		
02_W	potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych	ćw	SLKWF_B.1.W2 SLKWF_W15 SLKWF_A.1.W1 SLKWF_A.1.K3
03_U	opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_A.1.U10
04_K	potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu pedagogiki oraz psychologii w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych, kulturalnych a także motywów i wzorów ludzkich zachowań	ćw	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_D.1.K6
05_U	opanował umiejętności przygotowania pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_D.1.K3
06_K	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, estetycznych)	ćw	SLKWF_A.1.K4
07-K	przestrzega zasad etyki zawodowej	ćw	SLKWF_A.1.W9 SLKWF_B.2.W2, SLKWF_K01
08_K	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćw	SLKWF_B.2.W4 SLKWF_A.1.K2 SLKWF_D.1.K5

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 2		
<p><b>Pływanie i elementy ratownictwa wodnego</b>  Wprowadzenie do przedmiotu, zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć.  Zmiany w spojrzeniu na zdrowie jako punkt wyjścia dla definiowania promocji zdrowia. Zapoznanie się z zasadami BHP na zajęciach.  Opanowanie umiejętności pływania na wodach otwartych oraz podniesienie sprawności pływackiej.  Zabawy i gry ruchowe w wodzie.  Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas kąpieli i pływania na wodach otwartych oraz przepisów dotyczące bezpieczeństwa na wodach zamkniętych i otwartych.  Organizacja lekcji pływania i zawodów na wodach otwartych. Programy nauczania na koloniach i obozach oraz rola i zadania instruktora.  Przeszkolenie w zakresie ratownictwa wodnego.  Zasady niesienia pomocy tonącym - z łądu, z wody, z łodzi i ożywianie ratowanego. Główne przyczyny i okoliczności tonięć i utonięć.  Pływanie ratunkowe: pływanie ratownicze na piersiach, pływanie na boku, utrzymywanie pozycji pionowej w wodzie, pływanie w ubraniu. Sposoby holowania zmęczonego, tonącego i nieprzytomnego. Uwalnianie się od chwytów tonącego.  Posługiwanie się sprzętem ratunkowym z łądu, pomostu i jednostek pływających. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach, zabiegi ożywiania tonącego.  Nurkowanie swobodne .</p>	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
<p><b>Kajakarstwo</b>  Wprowadzenie do przedmiotu, zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć.  Zmiany w spojrzeniu na zdrowie jako punkt wyjścia dla definiowania promocji zdrowia. Zapoznanie się z zasadami BHP na zajęciach.  Zapoznanie z kajakarstwem turystycznym i przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć na obozach, wycieczkach i spływach kajakowych oraz rajdach.  Ratownictwo i przepisy bezpieczeństwa w</p>	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

<p>kajakarstwie. Zabawy i gry oraz ćwiczenia równoważne na kajakach. Nauka pływania w kajakach turystycznych i manewrowania w każdych warunkach terenowych i atmosferycznych. Wodowanie kajaka - wsiadanie i wysiadanie, odbijanie od pomostu i brzegu, prawidłowa pozycja w kajaku, ćwiczenia równoważne, Technika wiosłowania, /wiosło turystyczne, składane, wyczynowe wiosłowanie na pych – pagaj/. Sprzęt - typy kajaków, ich charakterystyka i użytkowanie oraz ekwipunek osobisty kajakarza. Szlaki wodne w Polsce a w szczególności regionu oddziaływania szkoły - przydatne dla turystyki szkolnej.</p>		
<p><b>Atletyka i gry terenowe.</b> Wprowadzenie do przedmiotu, zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zmiany w spojrzeniu na zdrowie jako punkt wyjścia dla definiowania promocji zdrowia. Zapoznanie się z zasadami BHP na zajęciach. Organizacja zajęć atletyki terenowej- wykorzystanie różnorodności ukształtowania terenu, przeszkód terenowych, skarp, rowów, terenów piaszczystych do rozwijania podstawowych zdolności motorycznych /siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność/. Zapoznanie praktyczne z formami prowadzenia zajęć w terenie - zaprawa ogólnorozwojowa, marszobieg terenowy, rozbieganie w terenie, bieg przełajowy, mała zabawa biegowa, pokonywanie torów przeszkód, jogging. Wskazówki higieniczno-zdrowotne i bezpieczeństwo ćwiczących. Zapoznanie i metodyczne przygotowanie do samodzielnego organizowania i prowadzenia ćwiczeń terenowych z różnymi zespołami na koloniach, obozach, rajdach, wycieczkach oraz dydaktyce szkolnej. Istota gier i ćwiczeń terenowych, sposób doboru terenu. Organizacja zajęć. Sprzęt. Wskazówki higieniczno-zdrowotne i bezpieczeństwo ćwiczących. Orientacja w terenie, pomiary odległości, wyznaczanie i mierzenie azymutu. Marsz na azymut. Zgadywanka terenowa, bieg patrolowy, bieg na orientację.</p>	<p>ćw</p>	<p>01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K</p>
<p><b>Żeglarstwo i żeglarstwo deskowe</b> Wprowadzenie do przedmiotu, zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z</p>	<p>ćw</p>	<p>01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K</p>

<p>celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zmiany w spojrzeniu na zdrowie jako punkt wyjścia dla definiowania promocji zdrowia. Zapoznanie się z zasadami BHP na zajęciach. Zapoznanie z podstawami techniki żeglowania i odpowiednim zasobem wiedzy teoretycznej. Metodyka nauczania podstaw żeglowania. Określenie kierunku wiatru. Warunki żeglugi, prawo żeglugi, bezpieczeństwo. Łódź żaglowa i jej wyposażenie (kadłub, miecz, maszt, bom, żagiel) oraz funkcje poszczególnych elementów osprzętu. Manewrowanie: pływanie w wyznaczonym kierunku, odpadanie, ostrzenie. Zwrot na wiatr i zwrot z wiatrem. Koło manewrowe. Zapoznanie z podstawami techniki żeglowania na desce i odpowiednim zasobem wiedzy teoretycznej. Metodyka nauczania podstaw żeglowania na desce. Taklowanie i roztaklowanie. Ćwiczenia oswajające z deską na wodzie. Zabawy i gry na desce bez pędnika i miecza. Chwyty i podchwytywanie bomu, starty, pozycja ciała żeglarza i ustawienie pędnika względem kursu płynięcia, balansowanie, zastosowanie symulatora. Podnoszenie pędnika z wody od strony zawietrznej i nawietrznej. Zwroty w miejscu do wiatru i z wiatrem, starty, manewr zatrzymania.</p>		
---	--	--

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Bigiel W., Kajakarstwo z elementami turystyki. Wyd. AWF, Wrocław 2003.
2. Bigiel W., Zarzycki P., Kajakowe obozy wędrowne. [W]: Grobelny J. (red.) Obozy wędrowne. Wyd. AWF, Wrocław 2005, s.92-115.
3. Cych P., Kozłowski J., Bieg na orientację, gry i zabawy z mapą i kompasem. Sport dla wszystkich, Warszawa 2000.
4. Drake P. G., Obozy, wyprawy turystyczne i umiejętność przetrwania w terenie. Wyd. Bellona, Warszawa 2008.
5. Stażyńska S. (red.), Studencki obóz letni. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. AWFIS, Gdańsk 2011.
6. Waade B.(red). Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. Wyd. AWFIS, Gdańsk 2005.
7. Zagajewski T., Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży : poradnik dla organizatorów, kierowników, wychowawców - kolonii, obozów, wycieczek. Poradnik dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży. Wyd. AWH, Łódź 2004.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

<b>Metody i formy prowadzenia zajęć*</b>	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2	
pokaz ćwiczenia, gier, zabaw przez prowadzącego,	ćw
Film pokazowy,	ćw

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Zaliczenie praktyczne	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	06_K	0_7K	08_K
Test wiedzy i umiejętności	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	06_K	07_K	08_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			72
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		5
	2. Opracowanie zadania praktycznego		5
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		5
<b>SUMA GODZIN</b>			87
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>			3
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		3	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne,, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li><li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li><li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach zaliczenie teoretyczne i praktyczne,, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li></ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"><li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li><li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia teoretycznego i praktycznego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li></ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Odnowa biologiczna**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-OB.-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **III**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wyklady**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie stosowania wybranych metod odnowy biologicznej**
  - **Przedstawienie metod i środków fizykalnych naturalnych i wytwarzanych przez różne generatory, które mają zastosowanie w odnowie biologicznej sportowców i osób aktywnych**
  - **Przygotowanie do kierowania szeroko pojętym procesem odnowy biologicznej u ludzi w różnym wieku oraz do umiejętnego programowania działań regeneracyjnych u sportowców w różnych okresach treningowych.**
  - **Zapoznanie się z podstawowa literaturą.**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - **Anatomia i fizjologia człowieka**
  - **Podstawowa wiedza z zakresu odnowy po wysiłku fizyczny i umysłowym.**
  - **Zna znaczenie odnowy biologicznej w codziennym życiu**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 6			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SLKWF_W11

	oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu		
02_W	Student definiuje pojęcia odnowa biologiczna i celowość stosowania jej w okresie treningowym i poza nim		SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.W3 SLKWF_A.1.U6
03_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii w odnowy biologicznej		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
04_U	Student zna podstawowe zabiegi fizykalne (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapię, hydroterapię, sauna, masaż)		SLKWF_D.1.W6 SLKWF_A.1.U6
05_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny		SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.U6
06_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym i sporcie		SLKWF_A.1.U10 SLKWF_A.1.K4
07_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy odnowy biologicznej		SLKWF_A.1.K3
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,		SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
-------------------------------	--	---

Semestr 6		
Zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami BHP w odniesieniu do przedmiotu	w	01_W
Definicja, cele, metody i środki, oraz zasady stosowania odnowy biologicznej. Zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej. System i zasady stosowania odnowy biologicznej. Profilaktyka negatywnych skutków pracy, hartowanie organizmu	w	02_W, 07_K
Zmęczenie i wypoczynek. Klasyfikacja różnych rodzajów zmęczenia. Wypoczynek fizyczny – restytucja. Aktywizacja i optymalizacja procesów wypoczynkowych	w/ćw	03_W, 07_K
Fizjoterapia – działy, sposób działania i cel fizjoterapii. Klimatoterapia, balneoterapia i helioterapia – cele i rodzaje. Specyfika leczenia uzdrowiskowego	ćw	04_K, 05_U
Hydroterapia. Światłolecznictwo. Elektrolecznictwo. Zabiegi wykorzystujące bodziec zimna i ciepłolecznictwo	ćw	07_K, 05_U
Odnowa biologiczna w sporcie. Metody odnowy biologicznej stosowane u sportowców	ćw	07_K, 05_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca	ćw	07_K, 05_U
Sauna. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania sauny. Ograniczenia w stosowaniu zabiegów fizjoterapeutycznych. Praktyczne wykorzystanie biomedycznych środków odnowy biologicznej- sauna	w/ćw	07_K, 05_U
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01- 08

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Biblioteka Menadżera Sportu W –wa 200
2. Gieremek K., Dec L. Pr IZKFWF-1-Prlematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990
3. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Katowice 2007
4. Jethon Z. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie. Wyd. Instytut Sportu W - wa 1982
5. Kasperczyk T., Fenczyn J. Podręcznik odnowy psychosomatycznej. PZWL W - wa 1996
6. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. Fizjoterapia. PZWL W – wa 2007

**III. Informacje dodatkowe:**

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 6	
film pokazowy	w
pokaz	w
studium przypadku	w
prezentacja multimedialna i indywidualne wystąpienia	w

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Zaliczenie	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	706_ K	07_K	08_K
Prezentacja,	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	06_K	0_K	08_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 4		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	30	

Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	10	
	2. Opracowanie zadania praktycznego	5	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	
SUMA GODZIN		55	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		2	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: EMISJA GŁOSU
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF1-EG-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): ćw.-15 g., w-15 g.
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem przedmiotu emisja głosu jest przygotowanie studentów do prawidłowego posługiwania się głosem podczas prowadzenia zajęć lekcyjnych.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie stacjonarnej
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Przed rozpoczęciem procesu kształcenia student powinien wykazywać chęć pracy w grupie oraz poprawnie posługiwać się językiem polskim.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 (w tym 1 praktyczny)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: mgr Anna Śróda
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: mgr Anna Śróda

### II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu. C.W7. Zna zagadnienia związane z emisją głosu – budowę, działanie i ochronę narządu mowy i zasady emisji głosu.	wykład, ćwiczenia	SLKWF_W04 SLKWF_W11 SLKWF_A.1.W2. SLKWF_A.1.W7.
02_W	C.W7. Zna znaczenie języka jako narzędzia pracy nauczyciela.	wykład, ćwiczenia	SLKWF_W12
03_U	C.U7. Umie posługiwać się zgodnie z zasadami aparatem emisji głosu	wykład, ćwiczenia	SLKWF_W12 SLKWF_W13

			SLKWF_U16
04_U	C.U8. Umie poprawnie posługiwać się językiem polskim.	wykład, ćwiczenia	SLKWF_W13 SLKWF_U15 SLKWF_D.1.U4.
05_K	C.K2. Jest gotowy do skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia aparatu emisji głosu.	wykład, ćwiczenia	SLKWF_W13 SLKWF_B.1.W5. SLKWF_B.2.K3.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 1		
Zapoznanie z kartą opisu przedmiotu, celami oraz efektami uczenia się. Omówienie zasad bezpieczeństwa związanych z przedmiotem emisja głosu oraz zasad bezpieczeństwa jakie należy przestrzegać podczas emitowania głosu.	wykład	01_W
Budowa i działanie aparatu głosowego, zjawiska fizjologiczne związane z powstaniem głosu – ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające - stabilizujące postawę mówcy.	wykład, ćwiczenia	01_W
Znaczenie języka jako narzędzia pracy nauczyciela. Język jako narzędzie komunikacji. Wykonanie ćwiczeń wymagających dostosowania języka do poziomu intelektualnego uczniów oraz do ich wieku. Przećwiczenie scenek sytuacyjnych z dostosowaniem sposobu emisji głosu w pracy z uczniami słabowidzącymi i słabosłyszącymi.	wykład, ćwiczenia	02_W
Omówienie niezbędnych zasad obowiązujących podczas emisji głosu. Zastosowanie ćwiczeń oddechowych, fonacyjnych, dykcyjnych oraz ćwiczeń pobudzających pracę rezonatorów.	wykład, ćwiczenia	03_U
Poprawne posługiwanie się językiem polskim. Doskonalenie własnej wypowiedzi.	wykład, ćwiczenia	04_U
Omówienie patologii głosu, ich objawów i sposobów leczenia. Omówienie wad wymowy. Świadome posługiwanie się głosem, jego wpływ na kompetencje i wizerunek nauczyciela.	wykład, ćwiczenia	05_K

\*EU – efekty uczenia się

## 3. Zalecana literatura:

1. Tarasiewicz B., Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu, Kraków, 2020.
2. Przybysz-Piwko M. (red.), Emisja głosu nauczyciela : wybrane zagadnienia, Warszawa 2006.

3. Walencik-Topiłko A., Głos jako narzędzie, Materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem, Gdańsk, 2009.

4. Kaczan K., Emisja głosu na wesoło, Prace naukowe, Wałbrzych 2019,  
<http://www.pracenaukowe.wwszip.pl/prace/PN47.pdf>

5. Kostecka W., Zeszyty Naukowe WSSP, tom 16/2013 <http://apgr.wssp.edu.pl/wp-content/uploads/2013/12/Emisja-głosu-jako-ważny-przedmiot-w-kształceniu-nauczycieli.pdf>

6. Górksi H. Zbiór ćwiczeń z emisji głosu, Warszawa 2021

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
analiza przypadku pochodzącego z filmu, literatury, prasy itd.	wykład
przygotowanie wystąpienia – prezentacji ustnej	ćwiczenia
objaśnienie lub wyjaśnienie	wykład, ćwiczenia
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Przygotowanie do rozmowy na wskazany temat	01_W	02_W	03_U	03_U	05_K		
Zaliczenie praktyczne - obserwacja wykonawstwa	02_W	03_U	03_U	05_K			

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodnie z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności
------------------	---

		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			
Praca własna studenta*	Przygotowanie do rozmowy na wskazany przez wykładowcę temat	10	
	Przygotowanie zadanych ćwiczeń		10
SUMA GODZIN		10	10
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		<b>2</b>	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: mgr Anna Śróda

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

## I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Obóz zimowy**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-OZ-2023**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **II**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - **Zapoznanie studentów z różnymi formami prowadzenia zajęć o charakterze rekreacyjno – sportowym:**
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
  - **Brak przeciwwskazań zdrowotnych oraz umiejętność pływania.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

## II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu oraz zasad BHP w odniesieniu do przedmiotu Potrafi sformułować główne zagrożenia wynikające z postępu cywilizacyjnego oraz wie jak może wpływać na łagodzenie ich skutków	ćw	SLKWF_W11 SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.W7
02_W	potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania	ćw	SLKWF_B.1.W2 SLKWF_W15 SLKWF_A.1.W1

	ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych		SLKWF_A.1.K3
03_U	opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_A.1.U10
04_K	potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu pedagogiki oraz psychologii w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych, kulturalnych a także motywów i wzorów ludzkich zachowań	ćw	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_D.1.K6
05_U	opanował umiejętności przygotowania pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_D.1.K3
06_K	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, estetycznych)	ćw	SLKWF_A.1.K4
07-K	przestrzega zasad etyki zawodowej	ćw	SLKWF_A.1.W9 SLKWF_B.2.W2, SLKWF_K01
08_K	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćw	SLKWF_B.2.W4 SLKWF_A.1.K2 SLKWF_D.1.K5

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
-------------------------------	--	---

Semestr 3		
Wprowadzenie do przedmiotu, zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zmiany w spojrzeniu na zdrowie jako punkt wyjścia dla definiowania promocji zdrowia. Zapoznanie się z zasadami BHP na zajęciach. Bezpieczeństwo w górach, zapobieganie wypadkom w górach oraz pierwsza pomoc;	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Metody organizacji zajęć ruchowych, nauczania ruchu, realizacji zajęć ruchowych oraz nazewnictwa ćwiczeń w narciarstwie zjazdowym i biegowym;	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych;	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Geneza narciarstwa oraz rozwój technik narciarskich.	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Opanowanie poruszania się na nartach (kroki, zwroty, sposoby podejścia, upadania i podnoszenia się, ćwiczenia równoważne)		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Jazda na wprost w linii spadku stoku, jazda pługiem, pług do zatrzymania się, jazda w skos stoku, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem, nauka jazdy wyciągiem.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Opanowanie łuków płużnych i skrętu z pługu. Przejazd łatwych form terenowych wybranymi ewolucjami.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Doskonalenie łuków płużnych i skrętu z pługu. Nauka ześlizgów. Nauka skrętu z poszerzenia kąтового. Wprowadzenie do jazdy równoległej. Przejazd skrętem wymuszonym po określonym torze jazdy – slalom szkolny.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Nauka skrętu dostokowego WN, skrętu stop oraz skrętu równoległego NW. Ćwiczenia do wprowadzające do jazdy śmigiem.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Wprowadzenie do jazdy na krawędziach. Nauka skrętu równoległego długiego. Ćwiczenie jazdy na slalomie szkolnym.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Doskonalenie poznanych form techniki jazdy na nartach Ćwiczenie jazdy na slalomie szkolnym oraz w zależności od możliwości terenowych wycieczka narciarska.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Zaliczenie techniki jazdy oraz przejazd slalomu szkolnego na czas.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Kompetencje do samodzielnej oceny sytuacji i bezpieczeństwa w górach oraz prawidłowego		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-

przeprowadzenia zajęć z narciarstwa oraz szkolnych zawodów.		K, 08-K
Metody organizacji zajęć ruchowych, nauczania ruchu, realizacji zajęć ruchowych oraz nazewnictwa ćwiczeń w narciarstwie zjazdowym i biegowym;		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego (2013). SITN PZN.
2. Marasek A., Stanisławski Z. (2011). Bezpieczeństwo. Ratownictwo,
3. SITN, PZN.
4. Vyšata K. (2007). Narciarstwo zjazdowe, AWF Warszawa
5. Narciarstwo zjazdowe : program szkolenia dzieci i młodzieży / Jan Bisaga, Kazimierz Chojnacki. - Warszawa : "Cos", 1997..
6. Narciarstwo tourowe, śladowe i biegowe : poradnik / Maciej Żemojtel. - Kraków : "Bezdroża", 2006.
7. Stanisławski Z. (2000). Narty: praktyczny podręcznik dla każdego, Wydawnictwo „Dla Szkoły”, Wilkowice.
8. Lesiewski J., Lesiewski A. (2007). Narty, Pascal.
9. Smith W. (2006). GO SKI, Dorling Kindersley.
10. LeMaster R. (2007). Narciarz doskonały. Inventiv Sp. Z o.o.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 3	
pokaz ćwiczenia, gier, zabaw przez prowadzącego,	ćw
Film pokazowy,	ćw

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć
--------------------	-----------------------------------

Zaliczenie praktyczne	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	06_K	0_7K	08_K
Test wiedzy i umiejętności	01- W	02_ W	03_U ,	04_K	05_U	06_K	07_K	08_K

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
<b>Semestr 2</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			72
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		5
	2. Opracowanie zadania praktycznego		5
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		5
<b>SUMA GODZIN</b>		87	
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ</b>			3
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		3	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

### 4. Kryteria oceniania\*

5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>
4,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>dobra wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i</li> </ul>

	praktyczne,, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami</li> <li>• uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
3,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami</li> <li>• uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach zaliczenie teoretyczne i praktyczne,, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.</li> </ul>
2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje</li> <li>• uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia teoretycznego i praktycznego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach</li> </ul>

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: Dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

## KARTA OPISU PRZEDMIOTU

### I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** LEKKO ATLETYKA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-P-2023
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** II
7. **Semestr/y studiów:** 3,4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-60 g.
9. Poziom przedmiotu studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** *Celem przedmiotu jest teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia lekcji wychowania fizycznego o charakterze lekkoatletycznym na podstawowym poziomie kształcenia; Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z lekko atletyki; przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych konkurencji lekko atletycznych do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia; Przygotowanie studentów do organizacji i prowadzenia współzawodnictwa i sędziowania z lekko atletyki.*
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**  
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego; uczestnictwa w programowych zajęciach z lekko atletyki; wiedza – posiada podstawową wiedzę, że lekka atletyka to aktywność ruchowa dla wszystkich i na całe życie; umiejętności - posiada umiejętność samodzielnego ćwiczenia jako dbałości o własne zdrowie.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (w tym 4 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Hanna Kowalewska-Kamińska
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Hanna Kowalewska-Kamińska

### II. Informacje szczegółowe:

#### 1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_D.1.K8.

02_W	Student definiuje wytrzymałość ogólną i specjalną. Potrafi zastosować w praktyce podstawowe metody kształtowania wytrzymałości.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U32.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_D.1.K8.
03_W	Rozumie techniki i zna metodykę nauczania konkurencji lekko atletycznych, potrafi korygować błędy w wykonywanych zadaniach ruchowych. Potrafi bezpiecznie przeprowadzić zajęcia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
04_W	Zna tok lekcji i zasady rozgrzewki w zależności od realizowanej konkurencji lekko atletycznej. Zna zasady sędziowania zawodów lekko atletycznych dla osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.
05_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.
06_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z lekko atletyki	ćwiczenia	SLKWF_C.U4.
07_U	Zna technikę, prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W6.
08_K	Rozwija własne zainteresowania lekko atletyką i sprawność fizyczną	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3.
Semestr 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_D.1.K8.
02_W	Student definiuje wytrzymałość ogólną i specjalną. Potrafi zastosować w praktyce	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;

	podstawowe metody kształtowania wytrzymałości.		SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;SLKWF_A.1.U.1.; SLKWF_A.1.U32.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_D.1.K8.
03_W	Rozumie techniki i zna metodykę nauczania konkurencji lekko atletycznych, potrafi korygować błędy w wykonywanych zadaniach ruchowych. Potrafi bezpiecznie przeprowadzić zajęcia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;
04_W	Zna tok lekcji i zasady rozgrzewki w zależności od realizowanej konkurencji lekko atletycznej. Zna zasady sędziowania zawodów lekko atletycznych dla osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.
05_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.
06_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z lekko atletyki	ćwiczenia	SLKWF_C.U4.
07_U	Zna technikę, prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W6.
08_K	Rozwija własne zainteresowania lekko atletyką i sprawność fizyczną	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3.

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
1. Zapoznanie studenta z regułami bezpieczeństwa i zasadami higieniczno - zdrowotnymi podczas zajęć. Sprawy organizacyjne odnoszące się do treści programowych, efektów kształcenia i ich weryfikacji, literatura.	ćwiczenia	01_W
2. Elementy techniki kroku biegowego - skipy A, B, C, fazy kroku biegowego, wieloskoki . Rozwijanie skoczności i szybkości poprzez gry i zabawy.	ćwiczenia	

3. Metody kształtowania wytrzymałości. Mała zabawa biegowa, crossy, biegi przeszkód, marszobiegi, biegi interwałowe.	ćwiczenia	02_W
4. Duża zabawa biegowa.	ćwiczenia	02_W
5. Metodyka nauczania startu niskiego (ustawienie bloków startowych, wybieg startowy) i biegów krótkich. Ćwiczenia przygotowawcze i oswajające. Ćwiczenia metodycznego nauczania. Ćwiczenia specjalne. Metody i formy nauczania konkurencji. Gry i zabawy w nauczaniu konkurencji. Ćwiczenia sprawności kończyn dolnych. Ćwiczenia kształtujące technikę biegu sprinterskiego na dystansie.	ćwiczenia	03_W
6. Sprawdzian praktyczny w biegu na 100m (samodzielne sędziowanie). Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	08_K
7. Metodyka i technika nauczania skoku w dal techniką naturalną (nauczanie odbicia do skoku w dal, nauczanie wymierzania rozbiegu do skoku w dal. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Skok w dal techniką naturalną z oceną techniki i pomiarem odległości.	ćwiczenia	05_U
8. Metodyka i technika nauczania skoku w dal techniką piersiową i biegową. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
9. Metody i formy nauczania biegów sztafetowych. Ćwiczenia przygotowawcze i oswajające. Ćwiczenia metodycznego nauczania. Ćwiczenia specjalne. Gry i zabawy w nauczaniu konkurencji.	ćwiczenia	04_U
10. Nauczanie przekazania pałeczki sztafetowej: - przekazanie pałeczki sztafetowej sposobem od góry, - przekazanie pałeczki sztafetowej sposobem od dołu, - nauczanie startu wysokiego osoby odbierającej pałeczkę, - przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.	ćwiczenia	06_U
11. Gry i zabawy przygotowujące do biegu przez płotki	ćwiczenia	07_U
12. Metodyka i technika nauczania biegu przez płotki – doskonalenie ćwiczeń specjalnych, nauka startu oraz dobiegu do 1 płotka, pokonanie odległości międzypłotkowych w różnym rytmie 1-3-5 kroków.	ćwiczenia	04_U
13. Bieg przez płotki – doskonalenie biegu przez płotki, technika pokonania płotka w zależności od dystansu (100m, 110m, 400m ppl.).	ćwiczenia	06_U
14. Kształtowanie rytmu biegowego na dystansie 100m ppl. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
15. Bieg na dystansie 100m ppl z oceną techniki i pomiarem czasu.	ćwiczenia	05_U
Semestr 2		

1. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu pchnięcia kulą. . Bezpieczeństwo podczas zajęć rzutowych. Prezentacja sprzętu. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	01_W
2. Metodyka nauczania pchnięcia kulą z doskokiem. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	02_W
3.Sprawdzian praktyczny w pchnięciu kulą z doskokiem z oceną techniki i pomiarem odległości ( samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	03_W
4. Metody kształtowania skoczności. Skok wzwyż techniką naturalną. Zabawy i gry skocznościowe. Zasady BHP w dydaktyce	ćwiczenia	05_U
5. Metodyka nauczania skok wzwyż techniką „flop”. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
6. Skok wzwyż techniką „flop” z oceną techniki i pomiarem wysokości.	ćwiczenia	04_U
7. Ćwiczenia osławające z oszczepem. Zabawy i gry rzutne. Bezpieczeństwo podczas zajęć. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
8.Ćwiczenia wspomagające w nauczaniu techniki rzutu oszczepem. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	05_U
9. Ćwiczenia specjalne w doskonaleniu elementów techniki rzutu oszczepem. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	05_U
10. Zaliczenie praktyczne z rzutu oszczepem z oceną techniki i pomiarem odległości ( samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_W
11. Organizacja i udział w sędziowaniu zawodów sportowych. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
12. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki	ćwiczenia	08_K
13. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki.	ćwiczenia	07_U
14. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki	ćwiczenia	07_U
15. Prowadzenie zajęć przez studenta według przyznanej metodyki.	ćwiczenia	07_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

- 1.Bindek K, Michalski Z (2006) *Poradnik z lekkiej atletyki dla nauczycieli wychowania fizycznego*. Warszawa, Wydawnictwo Spartakus.
- 2.Przepisy zawodów w lekkoatletyce wydanie polskie na podstawie INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETIC FEDERATIONS Competition Rules 2016-2017 Warszawa 2016.
- 3.Stawczyk Z (2001) *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. Seria: Skrypty nr 64. AWF Poznań
- 4.Stawczyk Z (red.) (1999) *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli i studentów wychowania fizycznego*. Seria: Podręczniki nr 40. AWF Poznań.
- 5.Stawczyk Z. [1998]: *Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu*. AWF. Poznań.

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych konkurencji lekko atletycznych	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia
Semestr 2	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych konkurencji lekko atletycznych	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

#### 1. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1							
Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W				
Sprawdzian praktyczny w biegu na 100m	05_U	06_U					
Sprawdzian praktyczny w biegu przez płotki	05_U	06_U					
Test Coopera	03_W	08_K					
Prowadzenie gier i zabaw w nauczaniu konkurencji lekkoatletycznych	04_W	07_U					
Semestr 2							
Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W				
Sprawdzian praktyczny w pchnięciu kulą	05_U	06_U					
Sprawdzian praktyczny – skok wzwyż techniką „flop”	05_U	06_U					
Sprawdzian praktyczny w rzucie oszczepem	03_W	08_K					
Sprawdzian praktyczny – skok w dal	04_W	07_U					

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,  
 \*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

### 3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
<b>Semestr 1</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			60
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		25
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		10
	Czytanie wskazanej literatury		10
	Przygotowanie do egzaminu		15
SUMA GODZIN			60
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
<b>Semestr 1</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		12,5
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		5
	Czytanie wskazanej literatury		5
	Przygotowanie do kolokwium		7,5
SUMA GODZIN			30
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>Semestr 2</b>			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			30
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		12,5
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		5
	Czytanie wskazanej literatury		5
	Przygotowanie do egzaminu		30
SUMA GODZIN			7,5
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>			<b>4</b>

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

---

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Hanna Kowalewska-Kamińska

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik

**KARTA OPISU PRZEDMIOTU****I. Podstawowe informacje o przedmiocie:**

1. Nazwa: FIZJOLOGIA
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-F-2023
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: 3 i 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady 30 godz., ćwiczenia 30 godzin
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
  - a) Zapoznanie studentów z podstawowymi mechanizmami prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka w warunkach spoczynkowych oraz wysiłkowych.
  - b) Nabycie przez studentów umiejętności pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz interpretacji uzyskanych wyników.
  - c) Przygotowanie studentów do przeprowadzania oceny wydolności fizycznej organizmu.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie stacjonarnej
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: student powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomicznej budowy organizmu człowieka, biologii oraz biochemii.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 4 (w tym 2 praktyczne)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: Edyta Michalak, doktor nauk o kulturze fizycznej
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Edyta Michalak, doktor nauk o kulturze fizycznej

**II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesieniu do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

Symbol EU	Efekty uczenia się przedmiotu Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze:	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
Semestr 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	wykład ćwiczenia	SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.U1, SLKWF_A.1.U6, SLKWF_A.1.U7,
02_W	wyjaśnia znaczenie homeostazy dla funkcjonowania organizmu człowieka w różnych stanach czynnościowych i tłumaczy mechanizmy regulacyjne	wykład	SLKWF_A.1.W2
03_W	opisuje budowę wybranych tkanek i narządów człowieka oraz charakteryzuje funkcjonowanie poszczególnych narządów i układów organizmu człowieka w różnych stanach czynnościowych	wykład ćwiczenia	SLKWF_A.1.W2

04_U	mierzy (bada) podstawowe wskaźniki fizjologiczne oceniające funkcje różnych układów organizmu oraz interpretuje uzyskane wyniki	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1, SLKWF_A.1.U6, SLKWF_A.1.U7,
Semestr 4			
01_W	wyjaśnia znaczenie homeostazy dla funkcjonowania organizmu człowieka w różnych stanach czynnościowych i tłumaczy mechanizmy regulacyjne	wykład	SLKWF_A.1.W2
02_W	opisuje budowę wybranych tkanek i narządów człowieka oraz charakteryzuje funkcjonowanie poszczególnych narządów i układów organizmu człowieka w różnych stanach czynnościowych	wykład	SLKWF_A.1.W2
03_U	mierzy (bada) podstawowe wskaźniki fizjologiczne oceniające funkcje różnych układów organizmu oraz interpretuje uzyskane wyniki	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1, SLKWF_A.1.U6, SLKWF_A.1.U7,
04_U	stosuje podstawowe testy fizjologiczne do oceny funkcjonowania wybranych układów oraz oceny wydolności fizycznej	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1, SLKWF_A.1.U6, SLKWF_A.1.U7,

## 2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 3		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu	wykład	01_W
Pojęcie homeostazy, równowaga kwasowo-zasadowa krwi	wykład	02_W
Fizjologia układu nerwowego - morfologia i elektrofizjologia neuronów. Pobudliwość i przewodnictwo. Układ wegetatywny.	wykład	02_W, 03_W
Fizjologia układu mięśniowego - budowa mięśnia, budowa i funkcja synapsy nerwowo-mięśniowej, teoria ślizgowa skurczu mięśniowego, energetyka skurczu mięśniowego, rodzaje skurczów mięśniowych, charakterystyka włókien mięśniowych	wykład	03_W
Regulacja krążenia (wpływ układu wegetatywnego, odruch z baroreceptorów tętnicznych)	wykład	02_W
Fizjologia krwi - fizjologiczna charakterystyka elementów morfotycznych. Skład chemiczny osocza i jego funkcja, budowa i funkcja hemoglobiny, hemoliza, zachowanie krwinek czerwonych w roztworach o różnym ciśnieniu osmotycznym, badanie grup krwi	ćwiczenia	03_W, 04_U
Fizjologia układu krążenia - budowa i właściwości fizjologiczne mięśnia sercowego, przebieg i funkcja krwioobiegu dużego i małego, Naczynia krwionośne – budowa ściany, funkcje, mikrokrążenie	ćwiczenia	03_W
Badanie wskaźników hemodynamicznych	ćwiczenia	04_U

Badanie odruchów u człowieka	ćwiczenia	04_U
Narządy zmysłów – budowa, funkcja, metody badania.	ćwiczenia	03_W, 04_U
Semestr 4		
Fizjologia układu oddechowego - etapy procesu oddychania. Regulacja oddychania (ośrodek oddechowy, odruchy z mechanoreceptorów SAR, RAR i J, odruch z chemoreceptorów tętniczych). Rodzaje hipoksji.	wykład	01_W, 02_W
Klasyfikacja intensywności wysiłków fizycznych	wykład	02_W
Metabolizm wysiłkowy i powysiłkowy	wykład	01_W
Gospodarka hormonalna organizmu w warunkach spoczynkowych i wysiłkowych	wykład	01_W
Wpływ wysiłku fizycznego na funkcję układu oddechowego	wykład	02_W
Zmiany jakościowe i ilościowe we krwi pod wpływem wysiłku fizycznego	wykład	02_W
Badania czynnościowe układu oddechowego	ćwiczenia	03_U
Wpływ wysiłków dynamicznych na funkcję układu krążenia – badanie zmian parametrów hemodynamicznych	ćwiczenia	02_W, 03_U
Wpływ wysiłków statycznych na funkcję układu krążenia – badanie zmian parametrów hemodynamicznych	ćwiczenia	02_W, 03_U
Wybrane próby czynnościowe układu krążenia i oddechowego	ćwiczenia	04_U04_U
Wydolność beztlenowa – test Wingeta	ćwiczenia	04_U
Pułap tlenowy – pojęcie, czynniki determinujące, metody wyznaczania: bezpośrednia i pośrednie	ćwiczenia	04_U
Próg przemian anaerobowych – metody wyznaczania	ćwiczenia	04_U
Ocena wydolności na podstawie wielkości wykonanej pracy – Test PWC <sub>170</sub> i jego odmiany	ćwiczenia	04_U

\*EU – efekty uczenia się

### 3. Zalecana literatura:

1. Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
2. Górski J.: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006
3. Adach Z.: Ćwiczenia z fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku fizycznego. Wydawnictwo AWF Poznań 2009
4. Zatoń M., Jastrzębska A.: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2010
5. Jaworek J.: Podstawy fizjologii medycznej. Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Kraków 2021
6. Ganong W.F.: Fizjologia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2017
7. Brzozowski T. (red.): Konturek Fizjologia człowieka. Wydawnictwo Urban &Partner, Wrocław 2021
8. Badowska-Kozakiewicz A.: Fizjologia człowieka w zarysie – zintegrowane podejście., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
9. Traczyk W.Z.: Fizjologia człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010

### III. Informacje dodatkowe:

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 3	
Wykład z prezentacją multimedialną	wykład, ćwiczenia
Zajęcia praktyczne z wykonywaniem pomiarów	ćwiczenia
Semestr 4	
Wykład z prezentacją multimedialną	wykład, ćwiczenia
Zajęcia praktyczne z wykonywaniem pomiarów	ćwiczenia

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, inne,

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
Zaliczenie w formie testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi	01_W	02_W	03_W	04_U	
Egzamin w formie testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi	01_W	02_W			
Ocena raportów z badań wykonywanych na ćwiczeniach	03_U	04_U			

\*przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, inne,

\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do ćwiczeń		10
	Przygotowanie do zaliczenia	10	
SUMA GODZIN		25	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1

Semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do ćwiczeń – wykonanie raportów badań		10
	Przygotowanie do egzaminu	10	
SUMA GODZIN		25	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM</b>		4	

\*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

#### 4. Kryteria oceniania\*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

- egzamin w formie testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi.  
Skala ocen: 0 – 49% – ndst., 50-59% – dst, 60-69% – dst+, 70-79% – db, 80-89% – db+, 90-100% – bdb.

Opracował: dr Edyta Michalak

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Arleta Loga

Zatwierdził: prof. ANS dr hab. Krystyna Cieślik