

PROGRAM STUDIÓW

kierunek: *wychowanie fizyczne*
studia pierwszego stopnia

obowiązujący
od roku akademickiego 2026/2027

**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	Karty opisu przedmiotów	
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)	nie dotyczy
8.	Załącznik nr 8	Tabela pokrycia efektów uczenia się przygotowujących do wykonywania zawodu nauczyciela przez kierunkowe efekty uczenia się	
9.	Załącznik nr 9	Informacja o dokonanych zmianach w programie studiów	

Załącznik nr 1.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA KIERUNKU STUDIÓW

Nazwa kierunku studiów	wychowanie fizyczne
Profil studiów	praktyczny
Poziom studiów	pierwszego stopnia - 6 poziom PRK
Forma studiów	stacjonarne
Liczba semestrów	6
Tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta (<i>licencjat / inżynier / magister / magister inżynier lub tytuł zawodowy równorzędnym tym tytułom zgodnie z §29-31 rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 27.09. 2018 r. w sprawie studiów (Dz. U. poz. 1861, z późn. zm.)</i>)	licencjat
Przewidywana liczba studentów w cyklu kształcenia	studia stacjonarne: 40 studia niestacjonarne: ---
Dziedzina i dyscypliny naukowe do których odnoszą się efekty uczenia się:	Dziedzina nauki: nauki medyczne i nauki o zdrowiu Dyscypliny naukowe: nauki o kulturze fizycznej: 66% Dziedzina nauk: nauki społeczne Dyscypliny naukowe: pedagogika, psychologia: 33% inne: 1%
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)	nauki o kulturze fizycznej: 66%
Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów	180
Liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia (min. 55%)	105
Liczba punktów ECTS w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych (nie mniej niż 5 ECTS)	22
Wymiar oraz sposób realizacji praktyk (praktyki traktujemy tak samo jak przedmiot)	liczba godzin: 600 czas trwania: 5 semestrów (2,3,4,5,6 semestr) punkty ECTS: 22

Zajęcia lub grupy zajęć kształtujących umiejętności praktyczne			
Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba godzin	Liczba punktów
Język obcy	ćw.	130	10
Emisja głosu	ćw.	30	2
Technologia informacyjna	ćw.	13	1
Teoria wychowania fizycznego	w/ćw.	45	3
Biologia	w/ćw.	26	2
Zabawy i gry ruchowe	ćw.	26	2
Piłka ręczna	ćw.	26	2
Anatomia	w/ćw.	60	4
Gimnastyka	ćw.	52	4
Pływanie	ćw.	52	4
Pedagogika ogólna	w/ćw.	90	6
Psychologia	w/ćw.	90	6
Dydaktyka wychowania fizycznego	w/ćw.	90	6
Obóz letni	ćw.	72	4
Piłka siatkowa	ćw.	26	2
Rytmika i taniec / Taniec ludowy	ćw.	26	2
Biomechanika	w/ćw.	26	2
Piłka nożna	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 1	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 2	ćw.	26	2
Antropologia / Biologiczny rozwój człowieka	w/ćw.	30	2
Fizjologia	w/ćw.	56	4
Antropomotoryka (Anthropomotorics) - w j. angielskim	w/ćw.	45	3
Koszykówka	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 5	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 6	ćw.	26	2
Obóz zimowy	ćw.	72	4
Przedmiot do wyboru 9	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 10	ćw.	26	2
Lekka atletyka	ćw.	52	4
Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 13	ćw.	26	2
Praktyki zawodowe	ćw.	600	22
Organizacja sportu szkolnego	w/ćw.	39	3
Specjalizacja instruktorska - fitness	w/ćw.	36	3
Organizacja i planowanie projektu	w/ćw.	52	4
Prawo w sporcie	ćw.	26	2
Specjalizacja instruktorska – nordic walking	w/ćw.	36	3
Podstawy treningu zdrowotnego	w/ćw.	36	3
Zarządzanie usługami prozdrowotnymi	w/ćw.	39	3
Dietetyka w wellness & SPA	ćw.	26	2
Trening cardio	ćw.	26	2
Organizacja i planowanie imprez rekreacyjnych	w/ćw.	26	3
razem		2337	149

Zajęcia lub grupy zajęć do wyboru			
Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba godzin	Liczba punktów
Organizacja sportu szkolnego	w/ćw.	39	3
Zarządzanie zespołem w projekcie	w	13	1
Specjalizacja instruktorska - fitness	w/ćw.	36	3
Lider zespołu projektowego	w	13	1
Organizacja i planowanie projektu	w/ćw.	52	4
Komunikacja w zarządzaniu projektami	w	13	1
Prawo w sporcie	ćw.	26	2
Public relations imprez non-profit	ćw.	13	1
Specjalizacja instruktorska – nordic walking	w/ćw.	36	3
Usługi wellness &SPA	w	26	2
Balnologia i klimatologia	w	13	1
Podstawy treningu zdrowotnego	w/ćw	36	3
Metodyka rekreacyjnego treningu zdrowotnego	w	13	1
Zarządzanie usługami prozdrowotnymi	w/ćw	39	3
Dietetyka w wellness & SPA	ćw.	26	2
Wybrane formy treningu zdrowotnego	w	13	1
Trening funkcjonalny	w	13	1
Trening cardio	ćw.	26	2
Organizacja i planowanie imprez rekreacyjnych	w/ćw	36	3
AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	w	26	2
Animator tenisa ziemnego	w	26	2
Biologia procesu starzenia się	w	26	2
Doping farmakologiczny/ Pharmakologisches Doping	w	26	2
Dylematy pedagogiki	w	26	2
Elementy treningu zastępowania agresji	w	26	2
Energetyka życia	w	26	2
Gerokinezyjologia / Gerokinesiology	w	26	2
Idea uczenia się przez całe życie	w	26	2
Natura czy kultura - czyli co nas stwarza	w	26	2
Serce sportowca / Das Herz eines Sportlers	w	26	2
Trening prozdrowotny	w	26	2
Turystyczno-rekreacyjne aspekty kultury fizycznej	w	26	2
Uzależnienia i promocja zdrowia	w	26	2
Wybrane zagadnienia z higieny człowieka	w	26	2
AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych	ćw.	26	2
Akrobatyka sportowa	ćw.	26	2
Animator tenisa ziemnego	ćw.	26	2
Aqua aerobik	ćw.	26	2
Boccia	ćw.	26	2
Congnicise	ćw.	26	2
Diagnostyka funkcjonalna w sporcie	ćw.	26	2
Energetyka życia	ćw.	26	2
Gimnastyka senioralna / Senior gymnastics	ćw.	26	2
Joga	ćw.	26	2
Personalizacja treningu pod kątem r. dysc. sportowych	ćw.	26	2

Podstawy acroyogi	ćw.	26	2
Pływanie rekreacyjne	ćw.	26	2
Pływanie osób z niepełnosprawnościami	ćw.	26	2
Relaksacyjne formy fitnessu	ćw.	26	2
Różne formy tańca	ćw.	26	2
Samoobrona z el. sztuk walki	ćw.	26	2
Taniec towarzyski i regionalny	ćw.	26	2
Tenis stołowy	ćw.	26	2
Testy i pomiary w kontroli treningu sportowego	ćw.	26	2
Turystyka rowerowa	ćw.	26	2
Turystyczno-rekreacyjne aspekty kultury fizycznej	ćw.	26	2
Wzmacniające formy fitnessu	ćw.	26	2
Zabawowe formy gimnastyczne	ćw.	26	2
razem		1496	116

Załącznik nr 2.

KONCEPCJA KSZTAŁCENIA
szczegółowe informacje o kierunku studiów

1.	Opis kompetencji oczekiwanych od kandydata ubiegającego się o przyjęcie na studia	Zasady rekrutacji na studia w roku akademickim 2026/27 reguluje Uchwała 9/2025 Senatu Akademii Nauk Stosowanych im. J.A. Komeńskiego w Lesznie z dnia 26 czerwca 2025 roku. • Na studia pierwszego stopnia może być przyjęta osoba, która posiada dokument uprawniający do podjęcia studiów, o którym mowa w art. 69 ust. 2 ustawy <i>Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce</i>, załączy komplet dokumentów w wyznaczonych terminach, spełni wymogi postępowania kwalifikacyjnego obowiązującego na danym kierunku studiów. • O przyjęciu na I rok studiów stacjonarnych pierwszego stopnia decyduje miejsce kandydata na liście rankingowej sporządzonej na podstawie liczby uzyskanych punktów podczas postępowania kwalifikacyjnego, w ramach ustalonego limitu przyjęć na dany kierunek i formę studiów.
2.	Uzasadnienie utworzenia studiów na określonym kierunku, poziomie i profilu	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. 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 specjalności (zakresy) w 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 Instytutu jest między innymi Rada Dyrektorów (dyrektorzy liceów w Lesznie i regionie) organ opiniotwórczy i funkcjonujący przy ANS w Lesznie.
3.	Związek ze strategią rozwoju uczelni studiów na tworzonego kierunku	Uczelnia wypełnia misję edukacyjną, poznawczą, obywatelską, społeczną i kulturotwórczą, kierując się zasadami wolności nauczania, wolności badań naukowych oraz wolności i twórczości artystycznej. 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. Koncepcja kształcenia na kierunku wychowanie fizyczne jest zgodna ze Strategią Rozwoju ANS w Lesznie na lata 2025-2034 (Uchwała 7/2025 Senatu ANS w Lesznie z dnia 26.06.2025).
4.	Wskazanie potrzeb społeczno–gospodarczych utworzenia studiów oraz zgodności tych potrzeb z efektami uczenia się	Na kierunku wychowanie fizyczne, 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: • na płaszczyźnie formalnej – poprzez spotkania Rady Programowej, pomoc w organizacji praktyk, zatrudnianie w celu prowadzenia zajęć przez czynnych nauczycieli praktyków; • na płaszczyźnie nieformalnej – utrzymywanie bieżących kontaktów i prowadzenie rozmów z wykładowcami, którzy sugerują często, co można zmienić lub ulepszyć w programie kształcenia. Należy podkreślić, że z otoczeniem zewnętrznym konsultowane są przede wszystkim praktyczne treści kształcenia, ponieważ właśnie w tym zakresie posiadają oni niezbędną wiedzę i doświadczenie. Studenci Instytutu Zdrowia i Kultury Fizycznej, kierunku wychowanie fizyczne, cyklicznie wspomagają różnego rodzaju imprezy organizowane na terenie miasta i regionu. Ogólne zasady sprawdzania i oceniania stopnia osiągnięcia efektów uczenia się obejmuje: • badanie sprawdzalności zdefiniowanych efektów uczenia się, • badanie przejrzystości procedury egzaminacyjnej, • ocenę czytelności zasad oceniania studentów, w tym egzaminów, prac zaliczeniowych, prac projektowych, • weryfikację procedury zatwierdzania tematów prac dyplomowych, • ocenę procedury doboru recenzentów i jakości recenzji, • ocenę organizacji i przebiegu obrony pracy dyplomowej, • badanie zasad dokumentowania sposobów weryfikacji efektów uczenia się, • badanie weryfikacji efektów uczenia się uzyskanych w wyniku odbycia praktyk

5.	Sylwetka absolwenta (do wpisania do suplementu)	Absolwent studiów zawodowych na kierunku wychowanie fizyczne otrzymuje tytuł zawodowy licencjata. Miejscem zatrudnienia absolwenta mogą być szkoły podstawowe i szkoły ponadpodstawowe (po ukończeniu studiów drugiego stopnia), placówki wychowania pozaszkolnego, organizacje sportowe i samorządowe obiekty kultury fizycznej, promocji zdrowia i wellness & SPA w zależności od wybranego zakresu. Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia (licencjat) istnieje możliwość kontynuowania studiów magisterskich (studia drugiego stopnia) w ANS w Lesznie. Absolwent posiada: zakres: manager sportu lokalnego i rekreacji ruchowej a) wiedzę z zakresu: dydaktyki, psychologii, pedagogiki, prawa sportowego, ekonomii, public relations, komunikacji międzykulturowej, b) umiejętności: realizacja i ewaluacja procesu dydaktyczno – wychowawczego, projektowanie, kształtowanie zainteresowań aktywnością fizyczną, c) kompetencje: diagnozowanie i dobór odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, przeprowadzania imprez, zarządzania organizacją, której działalność związana jest ze sportem lub rekreacją fizyczną. Uzyskane efekty uczenia się przygotowują absolwenta do: pracy w placówkach oświatowo wychowawczych, instytucjach administracji państwowej i samorządowej odpowiedzialnych za kulturę fizyczną, w społecznych instytucjach sportowych, klubach sportowych, stowarzyszeniach kultury fizycznej, miejskich i gminnych ośrodkach sportu rekreacji, w mediach oraz prowadząc własną działalność związaną z kulturą fizyczną. zakres: rekreacyjny trening zdrowotny wellness & SPA a) wiedzę z zakresu: dydaktyki, psychologii, pedagogiki, prawa sportowego, ekonomii, public relations, promocji zdrowia, odnowy biologicznej, żywienia, b) umiejętności: realizacja i ewaluacja procesu dydaktyczno – wychowawczego, projektowanie, kształtowanie zainteresowań aktywnością fizyczną, organizacji treningu zdrowotnego, c) kompetencje: diagnozowanie i dobór odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, znajomość zasad promocji zdrowia, wellness i SPA. Uzyskane efekty uczenia się przygotowują absolwenta do: pracy w placówkach oświatowo-wychowawczych, w społecznych instytucjach sportowych, klubach sportowych, stowarzyszeniach kultury fizycznej, miejskich i gminnych ośrodkach sportu i rekreacji, studiach fitness, prowadząc własną działalność związaną z kulturą fizyczną w klubach sportowych, ośrodkach sportu i rekreacji, oraz świadcząc kompleksowe usługi w zakresie organizacji rekreacyjnego treningu zdrowotnego. Po ukończeniu studiów II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne absolwent przygotowany jest do pracy w charakterze nauczyciela wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.
6.	Infrastruktura zapewniająca prawidłową realizację efektów uczenia się	✓ sale dydaktyczne ze sprzętem multimedialnym – 22 ✓ sale laboratoryjne ze sprzętem specjalistycznym – 10 ✓ pracownie komputerowe – 6 ✓ sale dydaktyczne bez sprzętu multimedialnego – 0

	stosownie do kierunku	✓ sale gimnastyczne – 1 ✓ inne: basen SP 7; hala Trapez; stadion OSiR; Korty Leszno
7.	Możliwość korzystania z zasobów bibliotecznych obejmujących literaturę zalecaną na tym kierunku studiów oraz z elektronicznych zasobów wiedzy	✓ zasoby wiedzy elektronicznej w sieci uczelnianej ✓ zasoby wiedzy elektronicznej w sieci zewnętrznej ✓ czytelnia czasopism ✓ czytelnia zbiorów specjalnych ✓ wypożyczalnia uczelniana ✓ wypożyczalnia międzybiblioteczna 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	✓ współpraca z interesariuszami zewnętrznymi ✓ opinia studentów ✓ sugestie przedsiębiorców z regionu ✓ weryfikacja i modyfikacja efektów uczenia się ✓ w porozumieniu z interesariuszami zewnętrznymi ✓ weryfikacja i modyfikacja planów studiów
9.	Liczba godzin zajęć realizowanych przez nauczycieli akademickich dla których uczelnia będzie stanowić podstawowe miejsce pracy	I rok – liczba godzin 802, co stanowi 93,9% godzin na tym roku II rok – liczba godzin 646, co stanowi 92,5% godzin na tym roku III rok – liczba godzin 534, co stanowi 89,5% godzin na tym roku

**Akademia Nauk Stosowanych
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie**

Akademia Nauk Stosowanych

im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

[illegible]

ĆWICZENIA - student w toku studiów wybiera przedmioty (tylko raz) z oferowanej listy			
1	AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych ANS-IZKFWF-1-AFPC-2025	13	Pływanie rekreacyjne ANS-IZKFWF-1-PRE-2025
2	Akrobatyka sportowa ANS-IZKFWF-1-AKSP-2025	14	Pływanie osób z niepełnosprawnościami ANS-IZKFWF-1-POZN-2025
3	Animator tenisa ziemnego ANS-IZKFWF-1-ATZ-2025	15	Relaksacyjne formy fitnessu ANS-IZKFWF-1-RFF-2025
4	Aqua aerobik ANS-IZKFWF-1-AQA-2025	16	Różne formy tańca ANS- IZKFWF-1-RFT -2025
5	Boccia ANS-IZKFWF-1-BC-2025	17	Samobrona z el. sztuk walki ANS-IZKFWF-1-SESW-2025
6	Congricise ANS-IZKFWF-1-COG-2025	18	Taniec towarzyski i regionalny ANS-IZKFWF-1-TTR-2025
7	Diagnostyka funkcjonalna w sporcie ANS-IZKFWF-1-DFS-2025	19	Tenis stołowy ANS-IZKFWF-1-TST-2025
8	Energetyka życia ANS-IZKFWF-1-ENZ-2025	20	Testy i pomiary w kontroli treningu sportowego ANS-IZKFWF-1-TPTS-2025
9	Gimnastyka senioralna / Senior gymnastics ANS- IZKFWF-1-GS-2025	21	Turystyka rowerowa ANS-IZKFWF-1-TRR-2025
10	Joga ANS-IZKFWF-1-JG-2025	22	Turystyczno-rekreacyjne aspekty kultury fizycznej ANS-IZKFWF-1-TAKF-2025
11	Personalizacja treningu pod kątem różnych dyscyplin sport. ANS-IZKFWF-1-PTRD-2025	23	Wzmacniające formy fitnessu ANS-IZKFWF-1-WFF-2025
12	Podstawy acroyogi ANS-IZKFWF-1-PAY-2025	24	Zabawowe formy gimnastyczne ANS-IZKFWF-1-ZFG-2025

SPŁENIENIE WARUNKÓW:	
PRZEDMIOTY HUMANISTYCZNE LUB SPOŁECZNE MIN 5 ECTS	TAK
MINIMUM 30% PKT ECTS DO WYBORU	TAK
MINIMUM 50% PUNKTÓW ECTS ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH	TAK
MINIMUM 18 PKT ECTS KOMPETENCJE JĘZYKOWE	TAK
600 GODZIN PRAKTYKI. 20 PKT ECTS	TAK
PRZYGOTOWANIE DO DYPLOMOWANIA 180 GODZIN, 6 ECTS	TAK
WYKŁADY STANOWIĄ 35-40% ZAJĘĆ (BEZ PRAKTYK)	TAK

PUNKTY ECTS	
PRZEDMIOTY DOSKONAŁĄCE KOMPETENCJE JĘZYKOWE	26,0
PRZEDMIOTY HUMANISTYCZNE / SPOŁECZNE	22,0
ZAJĘCIA O CHARAKTERZE PRAKTYCZNYM	105,0
PUNKTY ECTS ZA GODZINY KONTAKTOWE Z WYKŁADOWCĄ	105,5
PUNKTY ECTS ZA PRACĘ WŁASNĄ	74,5
ŚREDNIO GODZIN NA PUNKT ECTS (25-30)	25,46

praktyki		semestr	h	ECTS
1.	praktyka pedag. - psychol.	2	60	2
2.	praktyka dydaktyczna I	3	170	6
3.	praktyka dydaktyczna II	4	170	6
4.	praktyka specjalnościowa I	5	100	4
5.	praktyka specjalnościowa II	6	100	4

ĆWICZENIA - student w toku studiów wybiera przedmioty (tylko raz) z oferowanej listy			
1	AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych ANS-IZKFWF-1-AFPC-2025	13	Pływanie rekreacyjne ANS-IZKFWF-1-PRE-2025
2	Akrobatyka sportowa ANS-IZKFWF-1-AKSP-2025	14	Pływanie osób z niepełnosprawnościami ANS-IZKFWF-1-POZN-2025
3	Animator tenisa ziemnego ANS-IZKFWF-1-ATZ-2025	15	Relaksacyjne formy fitnessu ANS-IZKFWF-1-RFF-2025
4	Aqua aerobik ANS-IZKFWF-1-AQA-2025	16	Różne formy tańca ANS- IZKFWF-1-RFT -2025
5	Boccia ANS-IZKFWF-1-BC-2025	17	Samobrona z el. sztuk walki ANS-IZKFWF-1-SESW-2025
6	Congricise ANS-IZKFWF-1-COG-2025	18	Taniec towarzyski i regionalny ANS-IZKFWF-1-TTR-2025
7	Diagnostyka funkcjonalna w sporcie ANS-IZKFWF-1-DFS-2025	19	Tenis stołowy ANS-IZKFWF-1-TST-2025
8	Energetyka życia ANS-IZKFWF-1-ENZ-2025	20	Testy i pomiary w kontroli treningu sportowego ANS-IZKFWF-1-TPTS-2025
9	Gimnastyka senioralna / Senior gymnastics ANS- IZKFWF-1-GS-2025	21	Turystyka rowerowa ANS-IZKFWF-1-TRR- 2025
10	Joga ANS-IZKFWF-1-JG-2025	22	Turystyczno-rekreacyjne aspekty kultury fizycznej ANS-IZKFWF-1-TAKF-2025
11	Personalizacja treningu pod kątem różnych dyscyplin sport. ANS-IZKFWF-1-PTRD-2025	23	Wzmacniające formy fitnessu ANS-IZKFWF-1-WFF-2025
12	Podstawy acroyogi ANS-IZKFWF-1-PAY-2025	24	Zabawowe formy gimnastyczne ANS-IZKFWF-1-ZFG-2025

[illegible]

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie

1. **Nazwa:** Język obcy
2. **Kod Erasmus:** PLLeszno01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-JO-2025
5. **Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne
6. **Rok studiów:** 1, 2
7. **Semestr/y studiów:** 1, 2, 3, 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-130g
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** język polski
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 Karolina Pawlak
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** wykładowcy języków obcych,

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)	ćwiczenia	SLKWF_W11 SLKWF_A.1.W7.
02_W	Zna sposoby jasnego komunikowania się w języku obcym w różnych sytuacjach życia	ćwiczenia	SLKWF_W12

	zawodowego oraz osobistego.		
03_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować w języku obcym podstawowe pojęcia dotyczące dyscyplin sportowych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4. SLKWF_B.1.W4.
04_U	Potrafi poprawnie posługiwać się językiem obcym i poprawnie oraz adekwatnie do sytuacji posługiwać się terminologią obcą w temacie sportu.	ćwiczenia	SLKWF_U15
05_U	Opanował umiejętność porozumiewania się w języku obcym w jego ogólnej odmianie; po semestrze I następuje ugruntowanie kompetencji językowej na poziomie B1 w kierunku B1+ według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U5.
06_K	Posiada wykształcony nawyk systematycznego uczenia się języka obcego i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.K8.
Semestr 2			
01_W	Zna i rozumie proces uczenia się języka obcego, 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_B.1.U3.
04_U	Opanował umiejętność porozumiewania się w języku obcym, w jego ogólnej odmianie; po semestrze II następuje ugruntowanie kompetencji językowej na poziomie B1+ według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego; opanował znajomość podstawowych elementów języka zawodowego z zakresu wychowania fizycznego.	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	ćwiczenia	SLKWF_K03

	dobrej atmosfery dla komunikacji w temacie pracy zawodowej oraz życia osobistego.		
Semestr 3			
01_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować w języku obcym bardziej złożone pojęcia dotyczące tematu sportu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.
02_U	Opanował umiejętność porozumiewania się w języku obcym, w jego ogólnej odmianie; po semestrze III następuje ugruntowanie kompetencji językowej na poziomie B1+ w kierunku B2 według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego; opanował znajomość bardziej złożonych elementów języka zawodowego z zakresu wychowania fizycznego.	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 dokształcania się zawodowego w języku obcym, dokonuje samooceny własnych kompetencji językowych (mówienie, słuchanie, pisanie, czytanie) i doskonali swe umiejętności z zakresu posługiwania się językiem obcym.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.
05_K	Jest gotów do skutecznego korygowania własnych błędów językowych podczas posługiwania się językiem obcym.	ćwiczenia	SLKWF_C.K2.
Semestr 4			
01_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować w języku obcym zaawansowane pojęcia dotyczące tematu sportu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.
02_U	Opanował umiejętność porozumiewania się w języku obcym na poziomie B2 według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego, w jego ogólnej odmianie; opanował znajomość zaawansowanych elementów języka zawodowego z zakresu wychowania fizycznego.	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_U	Potrafi poprawnie posługiwać się językiem obcym i poprawnie oraz adekwatnie do sytuacji posługiwać się terminologią obcą w temacie sportu.	ćwiczenia	SLKWF_U15

05_U	Potrafi samodzielnie rozwijać wiedzę i umiejętności językowe z wykorzystaniem różnych źródeł obcojęzycznych i technologii cyfrowej.	ćwiczenia	SLKWF_U18
06_U	Potrafi posługiwać się różnego rodzaju narzędziami i technikami informatycznymi w celu przygotowania prezentacji z zakresu tematyki sportowej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U4.
07_K	Jest gotów do ciągłego dokształcania się zawodowego w języku obcym, dokonuje samooceny własnych kompetencji językowych (mówienie, słuchanie, pisanie, czytanie) i doskonali swe umiejętności z zakresu posługiwania się językiem obcym.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.
08_K	Jest gotów do skutecznego korygowania własnych błędów językowych podczas posługiwania się językiem obcym.	ćwiczenia	SLKWF_C.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 ogólnej i sportowej.	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	Ćw.	02_W

wykorzystaniu materiałów z Internetu.		
3.Przyswojenie bardziej złożonej terminologii ogólnej i 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 ogólnej i sportowej.	Ćw.	04_U
5.Analiza krótkich filmów online o tematyce ogólnej i sportowej, utrwalenie słownictwa oraz dyskusja o tematyce ogólnej i zawodowej w celu przygotowania prezentacji grupowej na wybrany temat, w tym, dotyczący dyscypliny sportowej.	Ćw.	05_U
6.Praktykowanie dialogów w języku obcym z wykorzystaniem słownictwa ogólnego i 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.Rozwiązywanie zadań związanych z rozumieniem ze słuchu (nagrania audio), słownictwem i dyskusją przy wykorzystaniu materiałów z Internetu.	Ćw.	02_U
2.Przyswojenie złożonej terminologii ogólnej i sportowej za pomocą analizy oraz tłumaczenia tekstów pisanych, zastosowanie strony biernej.	Ćw.	01_W
3.Analiza dłuższych filmów online oraz tekstów o ogólnej i sportowej tematyce, utrwalenie słownictwa oraz dyskusja o tematyce ogólnej i zawodowej w celu przygotowania prezentacji grupowej na wybrany temat, w tym, dotyczący dyscypliny sportowej.	Ćw.	04_K 05_K
4.Praktykowanie dialogów w języku obcym z wykorzystaniem słownictwa ogólnego i zawodowego.	Ćw.	03_U
Semestr 4		
1.Przyswojenie zaawansowanej terminologii ogólnej i sportowej za pomocą umiejętności rozumienia ze słuchu i konwersacji; dialogi oraz tłumaczenia i prezentacja;	Ćw.	01_W 02_U 03_U 04_U 05_U 06_U 07_K 08_K
2.Gramatyka angielska na poziomie zaawansowanym – utrwalenie struktur oraz słownictwa.	Ćw.	02_U 05_U 07_K
3.Analiza tekstów pisanych pod kątem znajomości zaawansowanego słownictwa ogólnego i zawodowego; ćwiczenia utrwalające.	Ćw.	02_U 05_U 07_K
4. Odsłuchiwanie nagrań w języku obcym, pisanie dłuższych wypowiedzi (CV) oraz czytanie w języku obcym z uwzględnieniem tematyki ogólnej i sportowej.	Ćw.	02_U 07_K 05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Język angielski

1. Mitchell, H.Q., Malkogianni, M.: Pioneer Level B2. MM Publications 2015 / Mitchell H. Q., Malkogianni, M.: Traveller Second Edition Level B2. MM Publications 2021 / Bygrave, J.: Roadmap B2. Pearson 2021.
2. Dooley J., Graham A.(1994), 'Career Paths:Sports', Wyd. Express Publishing, 2018.
3. Donsa J., Evans V., Dooley J. 2015), "Career Paths: Fitness Training", Wyd. Express Publishing.
4. Misztal M. (1994), "Tests in English : thematic vocabulary : intermediate and advanced level", Wyd. Szkolne I Pedagogiczne.
5. Matasek M. (2003), "Gramatyka angielska dla zaawansowanych", Poznań : "Handybooks".
6. Alexander L.G. (1991), „Longman English grammar practice : for intermediate students”, Harlow : Longman”.

Język hiszpański:

1. Castro, Francisca, Uso de la gramática española. Avanzado, Edelsa, 2004
2. García-Viñó Sánchez, M., Preparación al diploma de español. Nivel B2, Edelsa, Madrid 2009
3. Aranda, J. C. (2011). "Manual de redacción para profesionales e internautas. Todas las soluciones para escribir adecuadamente desde un correo comercial hasta una entrada en una red social", Córdoba: Berenge.
4. Roldán Melgosa R., Tarancón Álvaro B., ¡Exprésate!: actividades de expresión oral para la clase de ELE, SGEL, Madrid 2010

Język niemiecki:

1. Funk H., Kuhn Ch., Demme S., „studio d B2“ podręcznik z ćwiczeniami i płytą audio, wyd. Cornelsen Verlag GmbH & Co. OHG Berlin, edycja polska wyd. BC edu. W-wa 2010
2. Müller A., Schlüter S., Im Beruf“ Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Wyd. Hueber Verlag GmbH & Co., KG, München 2018
3. Perlman – Balme M., Schwalb S., Weers D., „em- Brückenkurs neu” Deutsch als Fremdsprache B1+, wyd. Hueber Verlag D-85737 Ismaning 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 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
Semestr 4	
Dyskusja	ćwiczenia
Praca z tekstem	ćwiczenia
Rozwiązywanie zadań (gramatycznych)	ćwiczenia
Demonstracje dźwiękowe i video	ćwiczenia
Praca w grupach	ćwiczenia
Prezentacja	ćwiczenia
Egzamin pisemny	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					
Test	03_W	04_U	05_U	06_K			
Semestr 2							
Kolokwium pisemne	01_W						
Test	02_U	03_U	04_U				
Prezentacja	05_U						
Kolokwium ustne	06_K						
Semestr 3							
Kolokwium pisemne	01_W						
Test	01_W	02_U					
Prezentacja	04_K	05_K					
Kolokwium ustne	03_U						
Semestr 4							
Test	01_W	02_U	07_K				
Prezentacja	03_U	04_U	05_U	06_U	07_K	08_K	
Egzamin pisemny	01_W	02_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 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			39
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do zaliczenia		16
	Czytanie wskazanej literatury		10
SUMA GODZIN			75
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			3
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			39
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do zaliczenia		16
	Czytanie wskazanej literatury		10
SUMA GODZIN			75
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			3
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		6
	Przygotowanie prezentacji		8
	Przygotowanie do zaliczenia		10
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
			10
Semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		6
	Przygotowanie prezentacji		6
	Przygotowanie do egzaminu/ zaliczenia		12
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			10

*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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Semestr 1

Ćwiczenia (zaliczenie z oceną):

Testy podsumowujące dane partie materiału / testy rozdziałowe obejmują zadania:

- sprawdzające znajomość (tzn. znaczenia i umiejętność zastosowania w kontekście) zagadnień gramatycznych, struktur leksykalnych i mogą polegać na uzupełnianiu luk / zdań, transformacjach zdaniowych, użyciu danego słowa w odpowiedniej formie, dopasowywaniu brakujących fragmentów zdań, uzupełnianiu znaczenia wyrażen, wyjaśnianiu znaczeń w języku obcym)

- zadania dotyczące stosowania odpowiednich sytuacyjnych reakcji językowych w krótkich dialogach, dłuższych dialogach sytuacyjnych bądź w odpowiednim kontekście sytuacyjnym

- zadania na rozumienie tekstu czytanego typu uzupełnianie luk informacjami, ćwiczenia z odpowiedziami

prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; odpowiedzi na pytania otwarte, przyporządkowanie fragmentów do tekstu, przyporządkowanie nagłówków do paragrafów, przyporządkowanie opinii / faktów do bohaterów

- zadania na rozumienie tekstu słuchanego mogą obejmować ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; pytania otwarte, porządkowanie wypowiedzi w kolejności, przyporządkowanie wypowiedzi do osób.

Punkty uzyskane w ramach każdego zadania są sumowane w obrębie całego kolokwium i przeliczane procentowo, co następnie przekłada się na końcową ocenę uzyskaną przez studenta.

Odpowiedź ustna:

Odpowiedź ustna oceniana jest według następujących kryteriów:

- 1) Spójność, styl i struktura wypowiedzi
- 2) Zakres zastosowanego słownictwa i struktur leksykalno-gramatycznych
- 3) Merytoryczność wypowiedzi w odniesieniu do zadanego tematu
- 4) Interakcja i sprawność komunikacyjna
- 5) Poprawność gramatyczna
- 6) Wymowa/artykulacja/intonacja.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Prace pisemne oceniane są według następujących kryteriów:

- 1) Treść pod kątem spełnienia wytycznych i zasad dotyczących formy i tematu zadanej pracy
- 2) Kompozycja i styl, w tym umiejętność logicznego i spójnego prezentowania informacji
- 3) Różnorodność i poziom stosowanych środków językowych
- 4) Poprawność językowa.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Punktacja z przelicznikiem procentowym odpowiadającym notom od 2,0 do 5,0 przedstawia się następująco:

0,00%	49,99%	ndst
50,00%	70,49%	dst
70,50%	75,49%	dst+
75,50%	85,49%	db
85,50%	90,49%	db+
90,50%	100,00%	bdb

Na końcowe zaliczenie przedmiotu składają się:

- uzyskane oceny cząstkowe, z których każda to ocena na minimalnym progu procentowym 50 % / ocena dostateczna
- wywiązywanie się z zadawanej pracy własnej studenta (np. zapoznanie ze wskazanym materiałem, wykonanie ćwiczeń, przygotowanie prezentacji oraz krótkich dialogów w pracach / grupach)
- zaangażowanie studenta w pracę na zajęciach
- wymagana liczba obecności.

Semestr 2

Ćwiczenia (zaliczenie z oceną):

Testy podsumowujące dane partie materiału / testy rozdziałowe obejmują zadania:

- sprawdzające znajomość (tzn. znaczenia i umiejętność zastosowania w kontekście) zagadnień gramatycznych, struktur leksykalnych i mogą polegać na uzupełnianiu luk / zdań, transformacjach zdaniowych, użyciu danego słowa w odpowiedniej formie, dopasowywaniu brakujących fragmentów zdań, uzupełnianiu znaczenia wyrażen, wyjaśnianiu znaczeń w języku obcym)
- zadania dotyczące stosowania odpowiednich sytuacyjnych reakcji językowych w krótkich dialogach, dłuższych dialogach sytuacyjnych bądź w odpowiednim kontekście sytuacyjnym
- zadania na rozumienie tekstu czytanego typu uzupełnianie luk informacjami, ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; odpowiedzi na pytania otwarte, przyporządkowanie fragmentów do tekstu, przyporządkowanie nagłówków do paragrafów, przyporządkowanie opinii / faktów do bohaterów

- zadania na rozumienie tekstu słuchanego mogą obejmować ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; pytania otwarte, porządkowanie wypowiedzi w kolejności, przyporządkowanie wypowiedzi do osób.

Punkty uzyskane w ramach każdego zadania są sumowane w obrębie całego kolokwium i przeliczane procentowo, co następnie przekłada się na końcową ocenę uzyskaną przez studenta.

Odpowiedź ustna, w tym prezentacja ustna:

Odpowiedź ustna oceniana jest według następujących kryteriów:

- 1) Spójność, styl i struktura wypowiedzi
- 2) Zakres zastosowanego słownictwa i struktur leksykalno-gramatycznych
- 3) Merytoryczność wypowiedzi w odniesieniu do zadanego tematu
- 4) Interakcja i sprawność komunikacyjna
- 5) Poprawność gramatyczna
- 6) Wymowa/artykulacja/intonacja.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Prace pisemne oceniane są według następujących kryteriów:

- 1) Treść pod kątem spełnienia wytycznych i zasad dotyczących formy i tematu zadanej pracy
- 2) Kompozycja i styl, w tym umiejętność logicznego i spójnego prezentowania informacji
- 3) Różnorodność i poziom stosowanych środków językowych
- 4) Poprawność językowa.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Punktacja z przelicznikiem procentowym odpowiadającym notom od 2,0 do 5,0 przedstawia się następująco:

0,00%	49,99%	ndst
50,00%	70,49%	dst
70,50%	75,49%	dst+
75,50%	85,49%	db

85,50%	90,49%	db+
90,50%	100,00%	bdb

Na końcowe zaliczenie przedmiotu składają się:

- uzyskane oceny cząstkowe, z których każda to ocena na minimalnym progu procentowym 50 % / ocena dostateczna
- wywiązywanie się z zadawanej pracy własnej studenta (np. zapoznanie ze wskazanym materiałem, wykonanie ćwiczeń, przygotowanie prezentacji i krótkich dialogów w pracach / grupach)
- zaangażowanie studenta w pracę na zajęciach
- wymagana liczba obecności.

Semestr 3

Ćwiczenia (**zaliczenie z oceną**):

Testy podsumowujące dane partie materiału / testy rozdziałowe obejmują zadania:

- sprawdzające znajomość (tzn. znaczenia i umiejętność zastosowania w kontekście) zagadnień gramatycznych, struktur leksykalnych i mogą polegać na uzupełnianiu luk / zdań, transformacjach zdaniowych, użyciu danego słowa w odpowiedniej formie, dopasowywaniu brakujących fragmentów zdań, uzupełnianiu znaczenia wyrażen, wyjaśnianiu znaczeń w języku obcym)
- zadania dotyczące stosowania odpowiednich sytuacyjnych reakcji językowych w krótkich dialogach, dłuższych dialogach sytuacyjnych bądź w odpowiednim kontekście sytuacyjnym
- zadania na rozumienie tekstu czytanego typu uzupełnianie luk informacjami, ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; odpowiedzi na pytania otwarte, przyporządkowanie fragmentów do tekstu, przyporządkowanie nagłówków do paragrafów, przyporządkowanie opinii / faktów do bohaterów
- zadania na rozumienie tekstu słuchanego mogą obejmować ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; pytania otwarte, porządkowanie wypowiedzi w kolejności, przyporządkowanie wypowiedzi do osób.

Punkty uzyskane w ramach każdego zadania są sumowane w obrębie całego kolokwium i przeliczane procentowo, co następnie przekłada się na końcową ocenę uzyskaną przez studenta.

Odpowiedź ustna, w tym prezentacja ustna:

Odpowiedź ustna oceniana jest według następujących kryteriów:

- 1) Spójność, styl i struktura wypowiedzi
- 2) Zakres zastosowanego słownictwa i struktur leksykalno-gramatycznych
- 3) Merytoryczność wypowiedzi w odniesieniu do zadanego tematu

4) Interakcja i sprawność komunikacyjna

5) Poprawność gramatyczna

6) Wymowa/artykułacja/intonacja.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Prace pisemne oceniane są według następujących kryteriów:

- 1) Treść pod kątem spełnienia wytycznych i zasad dotyczących formy i tematu zadanej pracy
- 2) Kompozycja i styl, w tym umiejętność logicznego i spójnego prezentowania informacji
- 3) Różnorodność i poziom stosowanych środków językowych
- 4) Poprawność językowa.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Punktacja z przelicznikiem procentowym odpowiadającym notom od 2,0 do 5,0 przedstawia się następująco:

0,00%	49,99%	ndst
50,00%	70,49%	dst
70,50%	75,49%	dst+
75,50%	85,49%	db
85,50%	90,49%	db+
90,50%	100,00%	bdb

Na końcowe zaliczenie przedmiotu składają się:

- uzyskane oceny cząstkowe, z których każda to ocena na minimalnym progu procentowym 50 % / ocena dostateczna
- wywiązywanie się z zadawanej pracy własnej studenta (np. zapoznanie ze wskazanym materiałem, wykonanie ćwiczeń, przygotowanie prezentacji i krótkich dialogów w pracach / grupach)
- zaangażowanie studenta w pracę na zajęciach
- wymagana liczba obecności.

Semestr 4

Ćwiczenia (**egzamin pisemny**):

Egzamin sprawdzający stopień osiągnięcia efektów uczenia się w całym cyklu kształcenia może obejmować:

- sprawdzenie znajomości (tzn. znaczenia i umiejętność zastosowania w kontekście) zagadnień gramatycznych, struktur leksykalnych i mogą polegać na uzupełnianiu luk / zdań, transformacjach zdaniowych, użyciu danego słowa w odpowiedniej formie, dopasowywaniu brakujących fragmentów zdań, uzupełnianiu znaczenia wyrażzeń, wyjaśnianiu znaczeń w języku obcym);
- zadania dotyczące stosowania odpowiednich sytuacyjnych reakcji językowych w krótkich dialogach,

dłuższych dialogach sytuacyjnych bądź w odpowiednim kontekście sytuacyjnym;

- zadania na rozumienie tekstu czytanego typu uzupełnianie luk informacjami, ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; odpowiedzi na pytania otwarte, przyporządkowanie fragmentów do tekstu, przyporządkowanie nagłówków do paragrafów, przyporządkowanie opinii / faktów do bohaterów;
- zadania na rozumienie tekstu słuchanego mogą obejmować ćwiczenia z odpowiedziami prawda/fałsz, wielokrotnego wyboru; pytania otwarte, porządkowanie wypowiedzi w kolejności, przyporządkowanie wypowiedzi do osób;
- sprawdzenie znajomości fachowego słownictwa i umiejętności praktycznego posługiwania się językiem obcym do celów zawodowych

Punkty uzyskane w ramach każdego zadania są sumowane w obrębie całego egzaminu i przeliczane procentowo, co następnie przekłada się na końcową ocenę uzyskaną przez studenta.

Każdemu komponentowi przyporządkowana jest skala 0-5 punktów, które są następnie sumowane, przeliczone procentowo według poniższych progów i podsumowane odpowiednią oceną.

Punktacja z przelicznikiem procentowym odpowiadającym notom od 2,0 do 5,0 przedstawia się następująco:

0,00%	49,99%	ndst
50,00%	70,49%	dst
70,50%	75,49%	dst+
75,50%	85,49%	db
85,50%	90,49%	db+
90,50%	100,00%	bdb

Na końcowe zaliczenie przedmiotu składa się:

- uzyskana ocena z egzaminu końcowego; minimalny próg procentowy to 50 % / ocena dostateczna

Aby zostać dopuszczonym do egzaminu końcowego, student musi wywiązać się z zadawanej pracy własnej w trakcie trwania semestru (np. zapoznanie ze wskazanym materiałem, wykonanie ćwiczeń, przygotowanie prezentacji oraz krótkich dialogów w parach / grupach)

- zaangażowanie studenta w pracę na zajęciach
- wymagana liczba obecności.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

Karta opisu przedmiotu (sylabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Fakultet języka obcego
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-1-FJO-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: pierwszy i drugi
7. Semestr/y studiów: drugi i trzeci
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):
 - Ćwiczenia/Projekt: 60 godzin
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia
10. Język wykładowy: język polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
 - Rozwinięcie umiejętności komunikowania się w drugim języku obcym
 - Doskonalenie strategii uczenia się języka obcego
 - Uświadomienie o potrzebie samodoskonalenia językowego przy wykorzystaniu środków służących do samodzielnej pracy z zasobami językowymi
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: brak wymagań
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 0 ECTS (w tym ECTS praktycznych: 0)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: Karolina Pawlak / mgr
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: zajęcia prowadzą wykładowcy języków obcych

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 2			
01_U	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) Potrafi wykorzystywać struktury gramatyczne i słownictwo umożliwiające rozmowę oraz pisanie krótkich tekstów użytkowych na temat wydarzeń teraźniejszych, przyszłych oraz doświadczeń minionych na wybranym poziomie.	Ćwiczenia	01_O
02_U	Potrafi poprawnie wymawiać poznane wyrazy.	Ćwiczenia	02_O
03_U	Rozumie teksty pisane oraz wypowiedzi ustne na temat wydarzeń teraźniejszych, przyszłych oraz doświadczeń minionych na wybranym poziomie.	Ćwiczenia	03_O

04_U	Zna i potrafi wykorzystać podstawowe strategie uczenia się poszczególnych systemów i sprawności języka obcego na wybranym poziomie.	Ćwiczenia	04_O
05_U	Ma świadomość potrzeby samodoskonalenia językowego i znajomości środków służących do samodzielnej pracy z zasobami językowymi.	Ćwiczenia	05_O
Semestr 3			
01_U	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu Potrafi wykorzystywać struktury gramatyczne oraz słownictwo umożliwiające rozmowę oraz pisanie krótkich tekstów użytkowych na temat wydarzeń teraźniejszych, przyszłych oraz doświadczeń minionych na wybranym poziomie.	Ćwiczenia	01_O
02_U	Potrafi poprawnie wymawiać poznane wyrazy.	Ćwiczenia	02_O
03_U	Rozumie teksty pisane oraz wypowiedzi ustne na temat wydarzeń teraźniejszych, przyszłych oraz doświadczeń minionych na wybranym poziomie.	Ćwiczenia	03_O
04_U	Zna i potrafi wykorzystać podstawowe strategie uczenia się poszczególnych systemów i sprawności języka obcego na wybranym poziomie.	Ćwiczenia	04_O
05_U	Ma świadomość potrzeby samodoskonalenia językowego i znajomości środków służących do samodzielnej pracy z zasobami językowymi.	Ćwiczenia	05_O

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	Ćwiczenia	01_U
		02_U
		03_U
Rozwijanie poszczególnych umiejętności i systemów językowych w zakresie prostych tematów życia codziennego na różnych poziomach		

zaawansowania, w tym człowiek i jego otoczenie, życie codzienne rodzinne, zawodowe i towarzyskie z jednoczesnym treningiem strategii uczenia się języka obcego.		04_U
		05_U
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	Ćwiczenia	01_U
		02_U
		03_U
Rozwijanie poszczególnych umiejętności i systemów językowych w zakresie prostych tematów życia codziennego na różnych poziomach zaawansowania, w tym człowiek i jego otoczenie, życie codzienne rodzinne, zawodowe i towarzyskie z jednoczesnym treningiem strategii uczenia się języka obcego.		04_U
		05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Semestr 2

Podręczniki do nauki języka obcego dla osób dorosłych oraz zasoby internetowe w zależności od poziomu zaawansowania oraz wybranego języka.

Semestr 3

Podręczniki do nauki języka obcego dla osób dorosłych oraz zasoby internetowe w zależności od poziomu zaawansowania oraz wybranego języka.

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	
praca z tekstem, zadania typu: pytania otwarte, zamknięte, test wielokrotnego wyboru, uzupełnianie luk itp.	Ćwiczenia
demonstracje dźwiękowe lub wideo (wykonanie zadań weryfikujących zrozumienie treści)	Ćwiczenia
przygotowanie wypowiedzi pisemnej w formie e-maila, raportu, podsumowania, streszczenia itp.	Ćwiczenia
przygotowanie wypowiedzi ustnej, dialogu, inscenizacji, techniki dramowe	Ćwiczenia

dyskusja (przygotowana przez prowadzącego lub przygotowana i moderowana przez studentów)	Ćwiczenia
gry dydaktyczne/symulacyjne	Ćwiczenia
metody aktywizujące (burza mózgów, mapy myśli, itd.)	Ćwiczenia
Semestr 3	
praca z tekstem, zadania typu: pytania otwarte, zamknięte, test wielokrotnego wyboru, uzupełnianie luk itp.	Ćwiczenia
demonstracje dźwiękowe lub video (wykonanie zadań weryfikujących zrozumienie treści)	Ćwiczenia
przygotowanie wypowiedzi pisemnej w formie e-maila, raportu, podsumowania, streszczenia itp.	Ćwiczenia
przygotowanie wypowiedzi ustnej, dialogu, inscenizacji, techniki dramowe	Ćwiczenia
dyskusja (przygotowana przez prowadzącego lub przygotowana i moderowana przez studentów)	Ćwiczenia
gry dydaktyczne/symulacyjne	Ćwiczenia
metody aktywizujące (burza mózgów, mapy myśli, itd.)	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, zajęcia biblioteczne, zadania praktyczne – przedmiot powiązany z realizacją praktyki pedagogicznej i inne,

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

Formą zaliczenia końcowego przedmiotu jest Z (zaliczenie), dlatego sposoby oceniania są jedynie informacją dla wykładowcy i studentów o progresie i nie są uwzględniane w zaliczeniu końcowym.

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 2							
Testy cząstkowe	01_U	03_U	04_U	05_U			
Praca pisemna	01_U	04_U	05_U				
Wypowiedź ustna (indywidualna)	01_U	02_U	04_U	05_U			

Prezentacja dialogów (w parach)	01_U	02_U	03_U	04_U	05_U		
Semestr 3							
Testy cząstkowe	01_U	03_U	04_U	05_U			
Praca pisemna	01_U	04_U	05_U				
Wypowiedź ustna (indywidualna)	01_U	02_U	04_U	05_U			
Prezentacja dialogów (w parach)	01_U	02_U	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, mini-zadanie zawodowe i 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 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*		0	
SUMA GODZIN		30	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		0	
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	
Praca własna studenta*		0	
SUMA GODZIN		30	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		0	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		0	

*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, realizacja mini-zadania zawodowego.

4. Kryteria oceniania*

Formą zaliczenia jest Z, bez oceny.

Semestr 2

Zaliczenie (Z)

Semestr 3

Zaliczenie (Z)

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracowała: mgr Karolina Pawlak

Sprawdził:

Zatwierdziła : dr Monika Kościelniak

Karta opisu przedmiotu (syllabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Kwalifikowana pierwsza pomoc
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0113
4. Kod przedmiotu: ANS-1-KPP-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: pierwszy
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):
 - Wykłady: 5
 - Ćwiczenia: 8
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 do udzielania pierwszej pomocy zgodnie z aktualnymi wytycznymi i przepisami prawnymi
 - rozpoznawanie stanów zagrożenia życia i zdrowia
 - doskonalenie umiejętności praktycznych
 - kształtowanie odpowiednich postaw etycznych i psychicznych
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): ECTS (w tym ECTS praktycznych:) 1
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: mgr Marta Mruk
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: mgr Marta Mruk

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 pierwszy			
01_W	Posiada wiedzę niezbędną do udzielania kwalifikowanej pierwszej pomocy.	wykład ćwiczenia	-----
01_U	Wykazuje się umiejętnościami niezbędnymi do udzielania kwalifikowanej pierwszej pomocy.	ćwiczenia	-----
01_K	Ma rozwinięte kompetencje społeczne tj. empatia, gotowość i odpowiedzialność w zakresie udzielania kwalifikowanej pierwszej pomocy.	ćwiczenia	-----

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 pierwszy		
Organizacja ratownictwa medycznego - podstawy prawne, Bezpieczeństwo własne, poszkodowanego, miejsca zdarzenia. Psychologiczne aspekty wsparcia poszkodowanych.	wykład ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Resuscytacja (RKO) (m.in. dorosły, dziecko, niemowlę, noworodek, topielec) Zasady defibrylacji poszkodowanego, użycie Automatycznego Defibrylatora Zewnętrznego (AED)	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Urazy mechaniczne i obrażenia - złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwotoki,	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Wywiad ratowniczy SAMPLE, wypadki masowe TRIAGE	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Jednostki chorobowe : udar, zawał, padaczka oparzenia	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Stany nagłe u dzieci, Błoch, M. 2023 r., Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie
Wytyczne resuscytacji 2021 r.
Kwalifikowana pierwsza pomoc: vademecum ratownika 2017 r. – Wiśniewski B., Lepka K. .Katowice : Elamed Media Group.

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 pierwszy	
Wykład	w.
Dyskusja	ćw.
Analiza przypadków	ćw.
Praca w grupach	ćw.
Pokaz i obserwacja	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, zajęcia biblioteczne, zadania praktyczne – przedmiot powiązany z realizacją praktyki pedagogicznej i 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 pierwszy							
Kolokwium pisemne	01 W	01 U	01 K				
Prezentacja multimedialna	01 W	01 U	01 K				

*Przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, mini-zadanie zawodowe i 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 pierwszy			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	0
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury	6	0
	Przygotowanie do kolokwium	6	0
SUMA GODZIN		25	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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, realizacja mini-zadania zawodowego.

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;

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

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Forma zaliczenia:

Wykład

Przygotowanie prezentacji multimedialnej.

Ćwiczenia

test zaliczeniowy

Możliwe jest zaliczenie przedmiotu na podstawie zaświadczenia (ważnego) o zaliczonym kursie KPP.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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.- 30
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski, angielski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Celem modułu 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 2 punkty ECTS praktyczne)
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
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).	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_W12 SLKWF_A.1.W7;SLKWF_B.1.W5
01_U	Skutecznie stosuje zasady emisji głosu I.U3. Dbą o poprawność dykcji.	ćwiczenia	SLKWF_U15.;SLKWF_U16.;
02_U	Rozpoznaje wady wymowy, potrafi je niwelować.	ćwiczenia	SLKWF_C.U6.;
02_W	Rozpoznaje i poprawnie stosuje tory oddechowe.	ćwiczenia	SLKWF_CW7.; SLKWF_W11.;SLKWF_W13.;
03_U	Kształtuje prawidłową nośność głosu, umie posługiwać się barwą.	ćwiczenia	SLKWF_C.U7.;SLKWF_D.1.U4

01_K	Rozpoznaje zasady emisji głosu. I.W5 Wymienia i rozpoznaje choroby głosu.	ćwiczenia	SLKWF_C.K1.;
03_W	Stosuje odpowiednią profilaktykę.	ćwiczenia	SLKWF_C.W7.;
02_K	Potrafi rozpoznawać wady wymowy.	ćwiczenia	SLKWF_B.2.K3.
04_W	Charakteryzuje zagadnienia praktyki wystąpień publicznych. I.W2 Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektuje i wykonuje działania pedagogiczne.	ćwiczenia	SLKWF_C.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		
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. Dykcja.	ćw.	02_U
3. Wady wymowy oraz sposoby ich niwelowania.	ćw.	01_U 01_K
4. Tory oddechowe.	ćw.	03_W
5. Nośność i barwa głosu.	ćw.	02_U
6. Choroby głosu.	ćw.	02_K
7. Higiena głosu.	ćw.	04_W 03_W

*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-glosu-jako-wazny-przedmiot-w-ksztalceniu-nauczycieli.pdf>
6. Górski H. Zbiór ćwiczeń z emisji głosu, Warszawa 2021
7. Barańska-Grabara L., Fredyk A., Kowalik B., Trening oddechowy w emisji głosu, Katowice, 2009.
8. Siedlecki A., Praca głosem: technika mowy i prezentacji, Rzeszów 2016.
9. Własne skrypty – dykcja.

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. (wady wymowy).	ćwiczenia
Przygotowanie wystąpienia – prezentacji ustnej z wykorzystaniem elementów metody Suzuki.	ćwiczenia
Ćwiczenia dykcyjne – praca z tekstem.	ćwiczenia
Obserwacja.	ćwiczenia
Ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem elementów metody Lax vox.	ćwiczenia
Pogadanka.	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							
Ocenienie wystąpienia publicznego.	02_U	01_W					
Ocena dyskusji na temat budowy, działania i ochrony narządu mowy oraz wad wymowy, dysfunkcji oraz chorób głosu.	03_U	01_K	04_W	02_K			
Bieżąca ocena ćwiczeń praktycznych.	04_W	01_U	03_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 wystąpienia		10
	Przygotowanie ćwiczeń dykcyjnych i oddechowych		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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zaliczenie z oceną

Ćwiczenia semestr 1:

Student uzyskuje zaliczenie z ćwiczeń poprzez aktywność w trzech formach:

- 1) Przygotowanie do dyskusji na wskazany temat.
- 2) Ocenienie wystąpienia publicznego.
- 3) Ocena ćwiczeń praktycznych.

Kryteria oceny poszczególnych form:

1) Przygotowanie do dyskusji:

Ocena z wystąpienia wyliczana jest na podstawie określonej punktacji (0-12 p.) i ma przełożenie na ocenę w skali 2-5 (0-7 punktów = 2.0, 8 punktów = 3.0, 9 punktów = 3.5, 10 punktów = 4.0, 11 punktów = 4.5, 12 punktów = 5.0).

Oceniane będą:

- zaangażowanie i nakład pracy studenta w przygotowanie do rozmowy (0-2 p.),
- dobór i sposób prezentacji treści (0-2 p.),
- orientacja w tematyce związanej z zadaniem (0-2 p.),
- stopień opanowania i zrozumienia przekazywanej wiedzy (0-2 p.),

- stopień wyczerpania zagadnienia (0-2 p.),
- struktura wypowiedzi ustnej (0-2 p.).

2) **Ocenienie wystąpienia publicznego** wyliczane jest na podstawie określonej punktacji (0-5 p.) i ma przełożenie na ocenę w skali 2-5 (0-2 punktów = 2.0, 3 punkty = 3.0, 3,5 punktu = 3,5, 4 punkty = 4.0, 4,5 punktu = 4.5, 5 punktów = 5.0).

Oceniane będą:

- przygotowanie do wystąpienia (0-2 p.),
- zastosowanie zasad (0-2 p.),
- umiejętność radzenia sobie z treścią (0-1 p.).

3) **Ocena ćwiczeń praktycznych** wyliczana jest na podstawie określonej punktacji (0-5 p.) i ma przełożenie na ocenę w skali 2-5 (0-2 punktów = 2.0, 3 punkty = 3.0, 3,5 punktu = 3,5, 4 punkty = 4.0, 4,5 punktu = 4.5, 5 punktów = 5.0).

- stopień opanowania zadanych ćwiczeń (0-2 p.)
- zastosowanie zasad (0-2 p.),
- umiejętność radzenia sobie z treścią (0-1 p.).

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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): laboratorium 13 h
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:

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.
 - 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): /1
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, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr I			
01_U	Posiada umiejętności z zakresu podstawowej obsługi komputera. Posiada umiejętności w zakresie pracy z pakietem MS Office oraz Microsoft365, praca z arkuszami Excela. Poznanie środowisk poczty email, Korzystanie z wbudowanych funkcji Excela. Definicja poziomu bezpieczeństwa informacji elektronicznej.	laboratorium	SLKWF_A.1.U4.
02_U	Potrafi wykorzystać oprogramowanie biurowe do sporządzenia opracowań	laboratorium	SLKWF_A.1.U4.

	tekstowych, wykonania obliczeń oraz prezentacji, potrafi wyszukiwać informacje w sieci Internet oraz skorzystać z internetowych serwisów funkcjonalnych		
03_U	Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy.	laboratorium	SLKWF_A.1.U4.
04_U	Potrafi stworzyć stronę internetową z własnego projektu	laboratorium	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 1		
Tworzenie własnej strony internetowej na podstawie dostępnych szablonów online.	laboratorium	04_U
Word jako narzędzie pracy. Formatowanie dużych ilości tekstu, tworzenie spisów, komentarzy, przypisów.	laboratorium	02_U, 01_U
Praca w grupie z wykorzystaniem narzędzia Microsoft365.	laboratorium	02_U, 01_U
Pakiet office w pracy nauczyciela – przygotowanie wycieczki szkolnej. Wyczerpanie kosztów Excel, informacja dla rodziców / opiekunów Word, prezentacja informacji PowerPoint. Wyszukiwanie informacji w sieci Internet	laboratorium	02_U, 01_U, 03_U
Przygotowanie materiałów do prowadzenia lekcji z wykorzystaniem narzędzi pracy zdalnej – MS Teams	laboratorium	02_U, 01_U, 03_U
Przygotowanie strony internetowej mikroprzedsiębiorstwa.	laboratorium	04_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Podstawowa:

Pytlik M., Wdrożenie Office 365 w małej organizacji krok po krok, Wyd. Helion, Gliwice 2021.

Uzupełniająca:

1. Masłowski K., Excel 2021. Ćwiczenia praktyczne”, Wyd. Helion, Gliwice 2021.

2. Bartkiewicz W., Dembowski P., Zieliński J.S., Systemy inteligentne w sieci Internet (ebook), Wyd Helion, Gliwice 2021.

2. Skwarek M., AI w biznesie. Jak zarabiać więcej dzięki sztucznej inteligencji, Wyd. Helion, Gliwice 2023.

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	
Praca w grupach	laboratorium
Metoda laboratoryjna,	laboratorium
Prezentacja	laboratorium

*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	
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_U, 02_U, 01_U, 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 I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			13
Praca własna studenta*	Zapoznanie z literaturą		4
	Przygotowanie prezentacji		4
	Przygotowanie do zajęć		4
	SUMA GODZIN		25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			1

- 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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracował:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (w języku angielskim)
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-TWF-2025
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):** 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
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 odniesienie 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)	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, wewnętrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	wykłady	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_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.;
01_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.;
02_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.;
01_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.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	w	01_W

przedmiotu.		
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 wzorów wartości i wzorów zachowań wobec ciała.	w	03_W
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	01_U
8. Osobnicze i pozaosobnicze uwarunkowania procesu wychowania i kształcenia fizycznego.	w	02_U
9. Pedeutologiczne zagadnienia wychowania fizycznego.	Ćw.	01_U
10. Prakseologiczne podstawy wychowania fizycznego.	Ćw.	02_U
11. Krajowe i zagraniczne czasopisma, wydawnictwa książkowe oraz inne źródła informacji z zakresu kultury fizycznej.	Ćw.	01_U
12. Kultura fizyczna jako ogół uznawanych wartości, utrwalonych zachowań i ich rezultatów dotyczących ciała.	w	02_U
13. Wartości ciała jako motyw aktywności w kulturze fizycznej.	w	01_U
14. Pojęcie oraz miejsce wychowania fizycznego w kulturze fizycznej.	w	01_K
15. Kształtowanie dyspozycji kierunkowych i instrumentalnych w zakresie dbałości o ciało w aspekcie celów doraźnych i odległych wychowania fizycznego.	w	01_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.	01_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.	02_U
22. Teoretyczne podstawy kształtowania dyspozycji kierunkowych oraz społeczne czynniki wychowania w kulturze fizycznej.	Ćw.	01_U
23. Znaczenie aktywności fizycznej i jej miejsce w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	02_U
24. Czynniki naturalne (biogeograficzne) w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	02_U
25. Kształtowanie się zawodu wychowawcy fizycznego oraz jego miejsce i rola w systemie edukacji i strukturze	Ćw.	02_U

społecznej.		
26. Teleologiczne i aksjologiczne problemy oceny szkolnej z wychowania fizycznego.	Ćw.	02_U
27. Sport jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej i środek w wychowaniu fizycznym.	Ćw.	02_U
28. Wychowanie do rekreacji fizycznej jako przygotowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej i cel wychowania fizycznego.	Ćw.	01_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	01_U					
Praca z tekstem	01_U	02_U					
Egzamin teoretyczny	02_U	01_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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;

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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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 13 godz., ćwiczenia 13 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 1			
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_W	Posiada podstawową wiedzę w zakresie struktury i funkcjonowania: skóry i układów		SLKWF_A.1.W4.

	wewnętrznych człowieka (oddechowego, pokarmowego, moczowego, rozrodczego, dokrewnego, immunologicznego oraz narządów zmysłu – oko, ucho).	W	
04_W	Charakteryzuje przyczyny i skutki zmienności organizmu, wskazuje rolę dziedziczenia w kształtowaniu cech osobnika oraz dostrzega indywidualne możliwości kształtowania cech.	W	SLKWF_A.1.W3.
01_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej i łącznej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_A.1.U1.
02_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek mięśniowej i nerwowej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_B.2.U1
01_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_K03

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_W
Budowa kwasów nukleinowych (DNA i RNA) oraz ich rola w przekazywaniu informacji dziedzicznej	W	04_W
Podstawowe pojęcia genetyczne. Dziedziczenie oraz skutki zmienności organizmu.	W	01_U;02_U
Zaliczenie przedmiotu.	ĆW	01_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 1	
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 1							
KOŁOKWIUM USTNE	01_W	01_U					
EGZAMIN PISEMNY	02_W	02_U	01_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		13 godz.	13 godz.
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	12 godz.	
	Przygotowanie do zaliczenia	12 godz.	
SUMA GODZIN		37godz.	13
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-ZGR-2025
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-26 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)	ćwiczenia	SLKWF_W5;;SLKWF_A.1.W1.

			SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_W10
02_W	Zna, ćwiczenia i środki stosowane w nauczaniu zabaw i gier ruchowych.	ćwiczenia	SLKWF_W10.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3. SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.;
03_W	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, gry i zabawy ruchowe ukierunkowane na edukację na różnych etapach edukacyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.3.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W12.
01_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.; SLKWF_A.1.U1.
02_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.;
01_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.K3.;SLKWF_A.1.K5.; 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 1		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami	Ćw.	01_W

przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
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.	01_U
Sposób prowadzenia zabaw i gier ruchowych. Organizacja zajęć – bezpieczeństwo ćwiczących.	Ćw.	01_U
Kryteria doboru zabaw i gier ruchowych do zajęć.	Ćw.	02_U
Metodyka prowadzenia zabawy i gry ruchowej: przygotowanie do prowadzenia, organizacja, przeprowadzenie.	Ćw.	02_U 01_U
Organizacja zajęć opartych na grach i zabawach ruchowych: przygotowanie miejsca i przyborów, objaśnienie i podział na zespoły.	Ćw.	01_U 02_U
Sposoby przekształcania zabaw i gier ruchowych w zależności od potrzeb.	Ćw.	01_U
Zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem nietypowych przyborów.	Ćw.	01_U 02_U
Zabawy i gry ruchowe na różnych etapach nauczania.	Ćw.	01_U 02_U
Prowadzenie zajęć przez studentów - 15 godz.	Ćw.	01_U 02_U 01_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. Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna, lato, jesień zima). Wyd. Bellona 1995.
6. Karaskova V. Zabawy ruchowe dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych. Gdańsk 2007
7. Kozdroń E. Program rekreacji ruchowej osób starszych. Warszawa 2004
8. Jezierski R., Rybicka A. Gimnastyka. Teoria i metodyka. Wrocław 2002
9. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Warszawa 2003
10. Nowotny J. Edukacja i reedukacja ruchowa. Kraków 2003
11. 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)

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- prowadzenie zajęć	01_U	02_U	01_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			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	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): niezadowalająca 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 Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PIŁKA RĘCZNA
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PR-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia – 26 h
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: mgr M. Bończek
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: mgr M. Bończek

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.;
02_W	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.;
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, kozłowania piłki, rzutu jednorącz w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
01_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.;

	doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia gry w wybraną odmianę gry na różnym poziomie kształcenia;		
01_K	Nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_D.1.K2.

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 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
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	01_U
Technika indywidualna poszczególnych zawodników: rozgrywających, skrzydłowych, kołowych i bramkarzy.	ćwiczenia	01_U
Taktyka w piłce ręcznej. Kierowanie zespołem w walce sportowej.	ćwiczenia	01_U
Planowanie pracy szkoleniowej i zasady organizacji zawodów, przepisy gry.	ćwiczenia	01_U
Turniej piłki ręcznej wg inwencji studentów.	ćwiczenia	01_K
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	01_K

*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	01 U	01 K

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		-	26
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	24
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

- Nazwa: Biochemia
- Kod Erasmus: PLLeszno01
- Kod ISCED: 0114
- Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-BCH-2025
- Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne
- Rok studiów: I
- Semestr/y studiów: 1
- Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady 13 godz.**
- Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia pierwszego stopnia**
- Język wykładowy: polski
- Cele kształcenia przedmiotu:
- Celem przedmiotu jest zainteresowanie i podniesienie wiedzy studentów z zakresu biochemicznych aspektów pracy mięśniowej, co pozwoli na wykorzystanie wysiłku fizycznego w sposób umożliwiający osiągnięcie celu jakim są pożądane zmiany adaptacyjne.
- 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: **Wiedza z zakresu biologii i chemii szkoły średniej, umiejętność pracy w grupie.**
- Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: **Zbigniew Kasprzak, doktor**
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Zbigniew Kasprzak, doktor**

II. Informacje szczegółowe:

- 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)	Wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.;
02_W	Potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne i chemiczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych.	Wykład	SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.;

03_W	Posiada wiedzę na temat budowy mikroskopowej oraz właściwości i funkcji komórek, tkanek i narządów człowieka.	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.;
04_W	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnętrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	wykład	SLKWF_A.1.W3.;
05_W	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju.	wykład	SLKWF_A.1.W4.;
01_U	Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności, korzystając z różnych źródeł (w języku rodzimym i obcym) i nowoczesnych technologii	wykład	SLKWF_A.1.U1.;

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		
Woda i elektrolity - rola, rozmieszczenie i zasoby w ustroju. Równowaga kwasowo-zasadowa ustroju. 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 02_W
Hormony - i ich udział w regulacji procesów metabolicznych. Wpływ wysiłku fizycznego na poziom wybranych składników mineralnych. Wybrane roztwory organizmu człowieka.	wykład	03_W
Biochemia procesu zmęczenia organizmu i jego odnowy. Energetyka pracy mięśniowej. Białka, tłuszcze, węglowodany- budowa, metabolizm w organizmie. Glikoliza	wykład	04_W
Zmiany biochemiczne zachodzące w wybranych narządach i mięśniach pod wpływem wysiłku fizycznego. Biochemia skurczu mięśniowego.	wykład	01_U
Równowaga kwasowo- zasadowa. Płyny ustrojowe	wykład	01_W

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Jeremy M. Berg, Lubert Stryer, John L. Tymoczko, Gregory J. Gatto: Biochemia Harpera
Wydawca: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018,
2. Pawlak M., Podgórski T.: Biochemia, AWF Poznań, 2018.
3. Bańkowski E.: Biochemia, Urban & Partner, Wrocław 2020

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	
pytania i dyskusja dotycząca realizowanej tematyki	wykład
prezentacja multimedialna	wykład
praca z piśmiennictwem	wykład
sprawdzenie wiedzy	

*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							
Zaliczenie pisemne - test	01_W- 05_W	01_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 I			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13 godz.	
Praca własna studenta**	Przygotowanie do zajęć	12 godz.	
SUMA GODZIN		25 godz.	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1,0	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w wykładach , opanowanie teorii przedstawianych zagadnień, uzyskanie pozytywnej oceny z odpowiedzi na pytania zaliczeniowe. Udzielenie nie mniej niż 50% prawidłowych odpowiedzi z zagadnień objętych zaliczeniem. Student powinien zaliczyć test.

Przyjmuje się następującą skalę procentową udzielanych odpowiedzi dla oceny:

Poniżej	50%	- ocena 2,0
	60%	- ocena 3,0
	70%	- ocena 3,5
	80%	- ocena 4,0
	90%	- ocena 4,5
Powyżej	90%	- ocena 5,0

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

- Nazwa:** ANATOMIA
- Kod Erasmus:** PLLESZNO01
- Kod ISCED:** 114
- Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AT-2025
- Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
- Rok studiów:** 1
- Semestr/y studiów:** 1,2
- Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** w-30, ćw-30 g.
- Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
- Język wykładowy:** polski
- Cele kształcenia przedmiotu:** Przekazanie wiedzy dotyczącej budowy i funkcji organizmu człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem narządów układu ruchu i układu nerwowego jako sterującego ruchem.
- 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.

- Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 4 (w tym 2 praktyczne)
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr hab. Krystyna Cieślik, prof. ANS
- 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 1,2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.;SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W10.;SLKWF_D.1.W12
02_W	Zna budowę anatomiczną organizmu człowieka i funkcjonowanie poszczególnych jego układów.	wykłady	SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W4.;

01_U	Posiada umiejętności identyfikacji struktur anatomicznych, rozumienia ich funkcji, potrzebne do prawidłowego planowania i realizacji procesu nauczania wychowania fizycznego.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_B.1.U1;
02_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.;
03_U	Posiada umiejętności praktyczne w zakresie danego przedmiotu.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.U3.;
01_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.K1.;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
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. 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	01_U
4. Osie i płaszczyzny ciała ludzkiego. Nazewnictwo i mechanika ruchów.	w	02_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	01_U
8. Układ nerwowy ośrodkowy – struktury mózgowia, funkcje poszczególnych jego pięter.	w	01_U
9. Układ nerwowy obwodowy – nerwy czaszkowe i rdzeniowe.	Ćw.	02_U

10. Układ nerwowy autonomiczny – część współczulna i przywspółczulna.	Ćw.	03_U
11. Układ wewnątrzwydzielniczy. Sterująca funkcja układu neurohormonalnego.	Ćw.	03_U
12. Zespół funkcjonalny obręczy kończyny górnej.	Ćw.	03_U
13. Zespół funkcjonalny stawu ramennego.	Ćw.	03_U
14. Zespół funkcjonalny stawu łokciowego.	Ćw.	01_K
15. Zespół funkcjonalny stawów ręki.	Ćw.	01_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.	02_U
20. Budowa klatki piersiowej, mechanizm oddechowy.	Ćw.	01_W
21. Głowa – budowa czaszki, zespół funkcjonalny stawu skroniowo -żuchwowego.	Ćw.	01_U
22. Układ rozrodczy męski i żeński.	Ćw.	02_U
23. Układ krążenia - budowa i funkcja serca.	Ćw.	01_U
24. Krążenie małe i wielkie – sieć tętnicza i żylna.	Ćw.	01_U
25. Układ limfatyczny.	Ćw.	01_U
26. Układ oddechowy – budowa i znaczenie.	Ćw.	02_U
27. Topografia, morfologia i anatomia płuc.	Ćw.	02_U
28. Układ pokarmowy – budowa i funkcja.	Ćw.	01_K
29. Budowa i funkcja wątroby i trzustki.	Ćw.	01_K
30. Układ moczowy – proces produkcji moczu.	Ćw.	01_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)

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 1,2							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Zaliczenie teoretyczne- kolokwium.	03_U	01_U					
Prezentacja multimedialna.	01_U	02_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja.	02_U	01_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	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	

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		15	15
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5	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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

Nazwa: **Gimnastyka**

1. Kod Erasmus: PLLeszno01
2. Kod ISCED:0114
3. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-GM-2025**
4. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
5. Rok studiów: **1**
6. Semestry studiów: **1, 2**
7. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia** – 52 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 1,2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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, zabawy i środki stosowane w nauczaniu gimnastyki	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.

	podstawowej oraz podstawowe elementy gimnastyczne wolne oraz na przyrządach		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 gimnastycznych ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych oraz na przyrządach	ćwiczenia	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
04_K	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania elementów gimnastycznych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SLKWF_K01.;SLKWF_K07.; SLKWF_A.1.K3.;
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_A.1.K4.; SLKWF_A.1.K5.;SLKWF_D.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 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. 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 tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Ćw.	03_U
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 przyrzędu.	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 w szereg.	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 przewrotem skulonym w przód do przysiadu podpartego.	Ćw.	05_U
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	Zajęcia o charakterze

		teoretycznym	praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć		14
	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			26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć		14
	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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.–52g.
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 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 odniesienie 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)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.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_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;

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_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
04_W	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych stylów pływackich, nawrotów i skoków do wody.	ćwiczenia	SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKWF_D.1.W.9.;
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.U1.;
06_U	Prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.;
07_K	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach związanych z nauczaniem i doskonaleniem pływania	ćwiczenia	SLKWF_D.1.K9.
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.;
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_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.;
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. SLKWF_D.1.W10.;SLKWF_D.1.W12.;
04_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych stylów pływackich, nawrotów i skoków do wody.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.;
05_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę na lądzie i w wodzie w zależności od	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.;

	miejsca; basen, wody otwarte. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z pływania.		
06_U	Prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.;
07_K	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom lekcji pływania, zawodów pływackich.	ćwiczenia	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		
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.Metodyka nauczania poślizgu na grzbiecie z przyborem, poślizg z odbicia od dna basenu, spady do wody z pozycji leżącej.	ćwiczenia	02_W
3.Metodyka nauczania poślizgu na grzbiecie bez przyboru, poślizg z odbicia od ściany basenu, wyciąganie przedmiotów z dna basenu.	ćwiczenia	02_W
4.Metodyka i technika nauczania kraulowych ruchów nóg na grzbiecie: na łódce, na brzegu basenu, poślizgi na grzbiecie, ruchy nóg ze współćwiczącym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	02_W
5.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
6.Naprzemiannostonne ruchy ramion bez deski. Samodzielne przepłynięcie przy pomocy nóg na grzbiecie odcinków 25 m.	ćwiczenia	03_W
7.Metodyka i technika nauczania koordynacji pracy ramion i nóg w stylu grzbietowym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
8.Łączenie ruchów ramion i nóg z deską – różne ułożenie deski. Skoki do wody ze słupka. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U

9. Pływanie grzbietem z rytmicznym oddychaniem (wdech i wydech w każdym cyklu ruchowym ramion).	ćwiczenia	04_U
10. Metodyka i technika nauczania nawrotów w stylu grzbietowy (nawroty odkryte i kryte). Sztafety wahadłowe. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	05_U
11. 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
12. Pływanie całym stylem dłuższych odcinków – samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
13. Organizacja zawodów z pływania „Paraolimpiada”. Samodzielne sędziowanie zawodów. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	06_U
14. Zaliczenie praktyczne stylu z oceną techniki i pomiarem czasu na dystansie (samodzielne sędziowanie). Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	07_K
15. 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
67. 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
17. Metodyka nauczania poślizgu na piersiach bez przyboru, poślizg z odbicia od ściany basenu, wyciąganie przedmiotów z dna basenu.	ćwiczenia	04_U
18. 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
19. 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
20. Ćwiczenia ramion do stylu klasycznego z oddychaniem na odcinku 25 m.	ćwiczenia	05_U
21. Metodyka i formy nauczania koordynacji pracy ramion i nóg w stylu klasycznym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
22. Łączenie ruchów ramion i nóg z deską – różne ułożenie deski. Skoki do wody ze słupka. Zasady BHP w dydaktyce.	ćwiczenia	04_U
23. Koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem w stylu klasycznym. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
24. 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

25. 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
26. 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 lądzie, 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 lądzie. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	03_W
5. Metodyka nauczania kraulowych ruchów nóg na piersiach: na lądzie, 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 lądzie i w wodzie. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania.	ćwiczenia	04_U
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	ćwiczenia	05_U

kraula na piersiach. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich eliminowania. Zasady BHP w dydaktyce.		
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 lądzie, 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. 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 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		11
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych stylów pływackich		4
	Czytanie wskazanej literatury		4
	Przygotowanie do egzaminu		7
SUMA GODZIN			26
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		11
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych stylów pływackich		4
	Czytanie wskazanej literatury		4
	Przygotowanie do egzaminu		6
SUMA GODZIN			26
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, 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-2025
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 Tomasz Hauza
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Hauza, 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)	wykład/ćwiczenia	SLKWF_A.1.W7.
02_W	Student zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia pedagogiczne. Wymienia i wyjaśnia podstawowe teorie dotyczące wychowania i rozwoju. Wyjaśnia znaczenie wspomagania rozwoju, uzdolnień i zainteresowań. Opisuje uwarunkowania procesu uczenia się i nauczania. Zna reguły współdziałania i procesy komunikowania się.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.1.W2. SLKWF_B.1.W3. SLKWF_B.1.W4. SLKWF_B.1.W5.

03_W	Charakteryzuje wybrane zagadnienia filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej oraz rozumie ich znaczenie w działalności pedagogicznej. Opisuje klasyczne i współczesne teorie wychowania, uczenia się i nauczania oraz dokonuje ich krytycznej oceny.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.2.W3.
04_U	Potrafi skutecznie i świadomie komunikować się oraz porozumieć się w sytuacji konfliktowanej. Projektuje i wdraża działania w zakresie profilaktyki szkolnej.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.1.U3. SLKWF_D.1.U2. SLKWF_U05 SLKWF_B.1.U4. SLKWF_B.1.U5. SLKWF_D.1.U4.
05_K	Posiada kompetencje do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej;	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.2.K3.
Semestr 2			
01_W	Autorefleksja i samorozwój nauczyciela, Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.1.W5.
02_W	Wyjaśnia zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej w szkole. Charakteryzuje klasę szkolną i procesy w niej zachodzące. Opisuje specyfikę pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz dziećmi znajdujących się w trudnym położeniu życiowym.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.2.W4. SLKWF_B.2.W5. SLKWF_B.2.W6.
03_W	Opisuje sposób funkcjonowania, organizację oraz zadania dydaktyczne szkoły. Charakteryzuje możliwości organizowania przestrzeni klasy szkolnej oraz wyjaśnia sposoby wykorzystania zróżnicowanych środków dydaktycznych a w szczególności nowych technologii.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_D.1.W8. SLKWF_D.2.W1. SLKWF_D.2.W2.
04_U	Potrafi zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób;	wykład/ćwiczenia	SLKWF_U02;SLKWF_B.2.U3 SLKWF_B.1.U8

			SLKWF_B.2.U7. SLKWF_U17;SLKWF_U13 SLKWF_B.2.U6. SLKWF_B.1.U8. SLKWF_D.1.U9. SLKWF_U02;SLKWF_U01
05_U	Dostosowuje program nauczania do wymagań podstawy programowej i potrzeb edukacyjnych uczniów, weryfikuje umiejętności uczniów i ich postęp oraz wskazuje kierunki ich dalszego rozwoju. Podejmuje różnorakie działania w kierunku stymulowania wszechstronnego rozwoju ucznia w środowisku szkolnym i pozaszkolnym.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_U08 SLKWF_U09 SLKWF_U10 SLKWF_U11 SLKWF_U12 SLKWF_U14 SLKWF_U15
06_K	Jest gotów do udzielania uczniom wsparcia, okazywania empatii oraz rozwiązywania konfliktów rówieśniczych.	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.2.K1. SLKWF_B.2.K2.
07_K	Posiada kompetencje do autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym oraz stymulowania uczniów do pracy nad sobą	wykład/ćwiczenia	SLKWF_B.2.K3. SLKWF_D.1.K7.

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	wykład/ćwiczenia	01_W

przedmiotu.		
2. Pedagogika jako nauka. 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.	wykład/ćwiczenia	02_W 03_W
4. Wybrane dyscypliny szczegółowe pedagogiki.	wykład/ćwiczenia	02_W
5. Wychowanie fizyczne jako element wychowania wszechstronnego. Sztuka w życiu człowieka – wychowanie estetyczne.	wykład/ćwiczenia	02_W 03_W
6. Rozwój myśli pedagogicznej w aspekcie zmienności ideałów wychowania. Dlaczego studiujemy historię wychowania?	wykład/ćwiczenia	02_W 03_W
7. Pedagogiczne konsekwencje realizacji ideałów wychowania w poszczególnych epokach historycznych.	wykład/ćwiczenia	02_W 03_W
8. Podmiotowość w edukacji	wykład/ćwiczenia	03_W 04_U
9. Wprowadzenie do teorii wychowania.	wykład/ćwiczenia	03_W 03_U
10. Współpraca szkoły z rodzicami uczniów	wykład/ćwiczenia	03_U
11. Integracja w wychowaniu i nauczaniu.	wykład/ćwiczenia	03_W 05_K 04_U
12. Postawy nauczycieli ich wpływ na zaangażowanie uczniów.	wykład/ćwiczenia	05_K 04_U
13. Wychowanie a kary i nagrody.	wykład/ćwiczenia	03_W 04_W
Semestr 2		
1. Pedagogika - osobowość nauczyciela, nauczyciel – wychowawca.	wykład/ćwiczenia	01_W 04_U
2. Podstawy dydaktyki	wykład/ćwiczenia	03_W
3. Wspieranie uczniów w rozwoju.	wykład/ćwiczenia	01_W 02_W 05_U 07_K
4. Zasady pomocy wychowawczej.	wykład/ćwiczenia	02_W 05_U 06_K

5. Metody wychowania – charakterystyka, formy, techniki, środki wychowawcze.	wykład/ćwiczenia	05_U
6. Różnorodne problemy wychowawcze, diagnoza i sposoby postępowania pomocowego.	wykład/ćwiczenia	02_W 01_W 05_U 06_K
7. Klimat społeczny szkoły. Kreowanie wspierającego środowiska szkolnego.	wykład/ćwiczenia	02_W 05_U
8. Współczesne zagrożenia dzieci i młodzieży.	wykład/ćwiczenia	02_W
9. Przeciwdziałanie przemocy i agresji w szkole. Bulling.	wykład/ćwiczenia	02_W 05_U 06_K
10. Zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły i placówki oświatowej	wykład/ćwiczenia	02_W 01_W 05_U
12. Profilaktyka w szkole.	wykład/ćwiczenia	02_W 05_U
13. Uczniowie z rodzin migracyjnych w szkole.	wykład/ćwiczenia	02_W 01_W 05_U 06_K
14. Dzieci i młodzież w kryzysie. Dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	wykład/ćwiczenia	02_W 06_K
15. Ewaluacja programów wychowawczych.	wykład/ćwiczenia	04_K 05_U
17. Zawód nauczyciela a praca nad własnym rozwojem	wykład/ćwiczenia	04_U 07_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Arends R., Uczymy się nauczać. Warszawa 1994,
2. Banaszak S., Pedagogika ogólna a socjologia ogólna, Academica 2018
academica.edu.pl/reading/readMeta?cid=107822321&uid=108586547
3. Biniakiewicz B., Mieloch M., Nowak B., Wybrane zagadnienia z pedagogiki dla studentów kierunku wychowania fizycznego, Poznań, 2008.

4. Fenstermacher T., Style nauczania, Warszawa 2003.
5. Hejnicka-Bezwińska T., Pedagogika. Podręcznik dla pierwszego stopnia kształcenia na poziomie wyższym, Warszawa 2015
6. Kordziński J., Nowoczesne nauczanie, Warszawa 2022.
7. 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 warsztatowa, dyskusja, zespołowe prezentacje multimedialne	ćwiczenia
Wykład problemowy, dyskusja, analiza przypadku	wykład
Semestr 2	
Metoda warsztatowa, dyskusja, zespołowe prezentacje multimedialne	ćwiczenia
Wykład problemowy, dyskusja, analiza przypadku	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_W	04_U	05_K		
kolokwium w formie testu	01_W	02_W	03_W	04_U	05_K		
Semestr 2							
projekt	01_W	02_W	03_W	04_U	05_K	06_K	07_K
Egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_K	05_K	06_K	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 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		6	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		6 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): niezadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Semestr pierwszy

Forma zaliczenia: kolokwium pisemne w formie testu / prezentacja zespołowa

Wykład: Student na zaliczenie wykładu bierze udział w kolokwium pisemnym w formie testu.

Punktacja:

100% – 90 %	pkt - ocena 5,0
89% – 81%	pkt - ocena 4,5
80% - 73%	pkt - ocena 4,0
72% - 64%	pkt - ocena 3,5
63% – 56%	pkt - ocena 3,0
55% pkt i mniej	- ocena 2.0.

Ćwiczenia: Student przygotowuje prezentację zespołową. Ocena wyliczana jest na podstawie określonej punktacji (0-12 p.) i ma przełożenie na ocenę w skali 2-5 (0-7 punktów = 2.0, 8 punktów = 3.0, 9 punktów = 3.5, 10 punktów = 4.0, 11 punktów = 4.5, 12 punktów = 5.0).

Oceniane będą:

- zaangażowanie studenta w pracę w grupie (0-2 p.),
- dobór i sposób prezentacji treści (0-2 p.),
- orientacja w tematyce związanej z zadaniem (0-2 p.),
- stopień opanowania i zrozumienia przekazywanej wiedzy (0-2 p.),
- stopień wyczerpania zagadnienia (0-2 p.),
- struktura wypowiedzi (0-2 p.)

Semestr drugi

Forma zaliczenia: egzamin pisemny w formie testu / prezentacja zespołowa

Wykład:

Student na zaliczenie wykładu bierze udział w egzaminie pisemnym w formie testu.

Punktacja:

100% – 90 %	pkt - ocena 5,0
89% – 81%	pkt - ocena 4,5
80% - 73%	pkt - ocena 4,0
72% - 64%	pkt - ocena 3,5
63% – 56%	pkt - ocena 3,0
55% pkt i mniej	- ocena 2.0.

Ćwiczenia:

Student przygotowuje prezentację zespołową. Ocena wyliczana jest na podstawie określonej punktacji (0-12 p.) i ma przełożenie na ocenę w skali 2-5 (0-7 punktów = 2.0, 8 punktów = 3.0, 9 punktów = 3.5, 10 punktów = 4.0, 11 punktów = 4.5, 12 punktów = 5.0).

Oceniane będą:

- zaangażowanie studenta w pracę w grupie (0-2 p.),
- dobór i sposób prezentacji treści (0-2 p.),
- orientacja w tematyce związanej z zadaniem (0-2 p.),
- stopień opanowania i zrozumienia przekazywanej wiedzy (0-2 p.),
- stopień wyczerpania zagadnienia (0-2 p.),
- struktura wypowiedzi (0-2 p.)

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga 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-2025**
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): 6 (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_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W4.;
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.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.;
01_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.U4; SLKWF_B.1.U2.; SLKWF_B.1.U5.;
Semestr 2			
02_U	Przedstawić neuropsychiczne mechanizmy zachowania, scharakteryzować zagadnienie procesów i mechanizmów poznawczych w odniesieniu do aktywności sportowej.	Ćw.	SLKWF_B.1.U3.; SLKWF_B.1.U6.; SLKWF_B.1.U7.; SLKWF_B.1.U8.;
01_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	W	03_W

trenera. Metody pomiaru. (4g)		
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	01_K
Problematyka psychologii wychowawczej, wybrane aspekty w zastosowaniu do edukacji szkolonej i aktywności sportowej. (2g)	Ćw.	01_U
Sport wyczynowy jako fenomen psychospołeczny, patologia sportu, aktywność sportowa a zachowania agresywne, sposoby przeciwdziałania agresji w nauczaniu i treningu sportowym. (4g)	Ćw.	02_U
Wprowadzenie w problematykę ćwiczeń z psychologii. Program i zasady zaliczenie ćwiczeń. Neuropsychiczne mechanizmy zachowania – ogólna struktura i funkcjonowanie układu nerwowego człowieka. (2g)	Ćw.	01_U
Semestr 2		
Procesy poznawcze zapewniające elementarną orientację w otoczeniu – wrażenia, spostrzeżenia i uwaga i spostrzeżenie. Wrażenia, spostrzeżenia i uwaga, przejawy w aktywności sportowej. (4g)	Ćw.	01_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.	02_U
Wybrane metody badań psychologicznych i możliwości ich zastosowania w aktywności sportowej. (4g)	Ćw.	01_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.	01_K
Procesy emocjonalne, źródła i przejawy emocji. Emocje w aktywności sportowej, rodzaje i przejawy. Odporność emocjonalna i jej kształtowanie w aktywności sportowej. (3g)	Ćw.	01_U
Temperament, ogólna charakterystyka, pojęcie i współczesne teorie temperamentu. Temperament w aktywności sportowej, pomiar i omówienie wyników. (4g)	Ćw.	01_U
Rozwój fizyczny, okresy rozwojowe, rozwój motoryczny (zdolności motorycznych). Rozwój osobowości i kontaktów społecznych – opracowanie pisemne całości. Zasady wczesnego uprawiania sportu. (3g)	Ćw.	02_U
Wybrane zagadnienia psychologii wychowawczej w aktywności sportowej (nagroda i kara, składniki oceny z	Ćw.	01_K

wychowania fizycznego). (2g)		
Zaliczenie przedmiotu.	Ćw.	01_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
Semestr 2	
dyskusja	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 1							
KOŁOKWIUM USTNE	01_W	01_U					
EGZAMIN PISEMNY	02_W	02_U	01_				

			K				
Semestr 2							
test	01_W	01_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		30 godz.	15 godz.
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5 godz.	5 godz.
	Przygotowanie do zaliczenia	10 godz.	10 godz.
SUMA GODZIN		45 godz.	30 godz.
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	1

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 godz.	15 godz.
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5 godz.	5 godz.
	Przygotowanie do zaliczenia	10 godz.	10 godz.
SUMA GODZIN		45 godz.	30 godz.
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: DYDAKTYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-DWF-2025
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 h
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 Janusz Poła, prof. ANS; dr Tomasz Głowacki, prof. ANS; mgr Michał Bończek

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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)	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W3.
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_A.1.W4.;
03_W	Potrafi opisać i wyjaśnić metodykę nauczania umiejętności ruchowych oraz	wykład	SLKWF_D.1.W9.; SLKWF_D.1.W14;

	wskazać podłoże i wyjaśnić kształtowanie się kontroli postawy ciała.		SLKWF_D.1.W15.;
01_U	Opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.U3.; SLKWF_D.1.U5.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_D.1.U11;
02_U	Opanował podstawowe umiejętności techniczne oraz metodyczne związane z nauczaniem oraz doskonaleniem różnych form aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.U8.; SLKWF_D.1.U11;
01_K	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.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 zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	w	01_W
Projektowanie procesu kształcenia: • lekcja wychowania fizycznego -zasady budowy lekcji, typy lekcji, rodzaje lekcji • toki lekcji • metody organizacji lekcji, realizacji zadań i nauczania czynności ruchowych • osnowa i konspekt • bezpieczeństwo i higiena w wychowaniu fizycznym • innowacje pedagogiczne i niekonwencjonalne metody prowadzenia zajęć kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym	w	02_W
Nauczyciel wychowania fizycznego: • czynności nauczyciela w procesie kształcenia • etyka zawodu nauczyciela • kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego • dokumentacja nauczyciela wychowania fizycznego	w	03_W
Metodyka nauczania wybranych dziedzin wychowania fizycznego	ćw.	01_U 02_U 01_K
Ewaluacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego	ćw.	01_U 02_U
Kolokwium zaliczeniowe.	ćw.	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Bronikowski M. Metodyka wychowania fizycznego, AWF Poznań 2003.
- Janikowska – Siatka M., Skrzębiłowicz 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.
semestr 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	01_K

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
własna praca 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		-	60
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		3,6	2,4
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		6	

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 Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025**
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 72**
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): **4**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
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. 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	ćw	SLKWF_B.1.W2 SLKWF_W15

	procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych		SLKWF_A.1.W1 SLKWF_A.1.W9 SLKWF_B.2.W4 SLKWF_B.2.W2
03_U	opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej	ćw	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_D.1.K6
05_U	opanował umiejętności przygotowania pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych	ćw	SLKWF_A.1.U10
06_K	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, estetycznych)	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_A.1.K3
07-K	przestrzega zasad etyki zawodowej	ćw	SLKWF_K01 SLKWF_D.1.K3
08_K	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćw	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		
Pływanie i elementy ratownictwa wodnego 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	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

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 tonącemu - z lądu, 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 lądu, pomostu i jednostek pływających. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach, zabiegi ożywiania tonącego. Nurkowanie swobodne .		
Kajakarstwo 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 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.	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Atletyka i gry terenowe. 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	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

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.		
Żeglarsstwo i żeglarsstwo deskowe 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 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,	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

manewr zatrzymania.		
---------------------	--	--

*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)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	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	07_K	08_K
Test wiedzy i umiejętności	01-	02_	03_U	04_K	05_U	06_K	07_K	08_K

	W	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 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 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			72
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		15
	2. Opracowanie zadania praktycznego		8
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		5
SUMA GODZIN		100	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i

	praktyczne,, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami • uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach zaliczenie teoretyczne i praktyczne,, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia teoretycznego i praktycznego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PIŁKA SIATKOWA
2. Kod Erasmus: PLLeszo01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PST-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia – 26
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: mgr Michał Bończek
16. Imię nazwisko /tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: mgr Michał Bończek

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).	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.;
02_W	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4. SLKWF_D.1W.3.
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, odbicia piłki oburącz góra i dołem i zagrywki, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;

01_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.U3.;
01_K	Nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_D.1.K2.

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	02-03_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania odbicia oburącz górą. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	02-03_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania odbicia oburącz dołem. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	02-03_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania wybranego sposobu zagrywki i doskonalenie odbić w mini siatkówce za pomocą gier uproszczonych.	ćwiczenia	02-03_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	02-03_W
Metodyka nauczania bloku pojedynczego.	ćwiczenia	02-03_W
Wykorzystanie poznanych czynności (elementów technicznych) do realizacji działań ofensywnych i defensywnych w grze w siatkówkę halową.	ćwiczenia	02-03_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania gry.	ćwiczenia	01-03_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Zastosowanie wybranej formy gry w siatkówkę (małe, uproszczone, szkolne), jako środka wspomagającego psychomotoryczny rozwój ucznia.	ćwiczenia	01-03_W
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: nauczanie odbicia piłki (oburącz górą lub dołem) w postawach stałych.	ćwiczenia	02-03_W

Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Nauczanie zagrywki dolnej lub tenisowej z miejsca z równoczesnym doskonaleniem odbić piłki oburącz górą lub dołem w mini siatkówce (2x2, 3x3).	ćwiczenia	01_U
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	01_U
Turniej piłki siatkowej wg inwencji studentów.	ćwiczenia	01_K
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	01_K

*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	01 U	01 K

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		-	26
W	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-

	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	24
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

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-RT-2025
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-26 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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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, zabawy i środki stosowane w nauczaniu tańca oraz podstawowe kroki poszczególnych, wybranych tańców towarzyskich, nowoczesnych, integracyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.;SLKWF_D.1.W12.
01_U	Potrafi stworzyć własny układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego, nowoczesnego i ludowego;	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;
02_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.;
03_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.;
01_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
Semestr 2		
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.	01_U
4. Choreografia tańca hip hop. Krótka historia i charakter tańca. Doskonalenie poznanych kroków cha cha, merengue.	Ćw.	01_U
5. Nauczanie przygotowanych przez studentów układów choreograficznych wybranych tańców nowoczesnych. Nauka kroków podstawowych tańca latynoamerykańskiego- rumba.	Ćw.	01_U
6. Nauka kroków podstawowych tańców integracyjnych. Nauka kroku podstawowego tańca latynoamerykańskiego salsa.	Ćw.	01_U
7. Nauka podstawowego kroku walca angielskiego.	Ćw.	02_U
8. Nauka podstawowego kroku walca wiedeńskiego.	Ćw.	02_U
9. Nauka tańca towarzyskiego- tango. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych tańców towarzyskich- cha cha, walca angielskiego, walca wiedeńskiego.	Ćw.	02_U
10. Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- kujawiak. Powtórzenie poznanych tańców towarzyskich.	Ćw.	03_U
11. Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- polonez. Doskonalenie poznanych kroków podstawowych tańców towarzyskich i tańca ludowego.	Ćw.	03_U
12. Nauka kroków podstawowych i figur tańca latynoamerykańskiego jive.	Ćw.	03_U
13. Doskonalenie kroków podstawowych tańców towarzyskich.	Ćw.	03_U
14. Powtórzenie wszystkich poznanych tańców- przygotowanie do zaliczenia.	Ćw.	01_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	01_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 2	
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 2							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców towarzyskich.	01_U	02_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców ludowych.	02_U	03_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych kroków wybranych tańców nowoczesnych.	03_U	01_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			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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): 26 w.
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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.;
02_W	Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania oświaty: organów prowadzących szkoły i organów nadzoru	wykład	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.;
03_W	Posiada wiedzę z zakresu typów szkół, przedszkoli i innych placówek wychowawczych.	wykład	SLKWF_A.1.W7. SLKWF_B.2.W1. SLKWF_B.2.W2.
01_U	Posiada wiedzę z zakresu praw i	wykład	SLKWF_B.2.U2.

	obowiązków nauczyciela oraz odpowiedzialności dyscyplinarnej i prawnej nauczycieli.		
01_K	Posiada wiedzę z zakresu wymagań kwalifikacyjnych dla nauczycieli i awansu zawodowego.	wykład	SLKWF_A.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 2		
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	01_W
2. Prawo Oświatowe: Założenia systemu oświaty, obowiązki nauczyciela, placówki oświatowe, organy prowadzące szkołę	wykład	02_W
3. Prawo Oświatowe: Przedszkole publiczne, szkoła publiczna, typy szkół, zajęcia WF w szkole	wykład	03_W
4. Prawo Oświatowe: Wychowanie przedszkolne, obowiązek szkolny i obowiązek nauki	wykład	03_W
5. Prawo Oświatowe: Zarządzanie szkołami i placówkami oświatowymi.	wykład	03_W
6. Prawo Oświatowe: Organizacja kształcenia, wychowania i opieki w szkołach i placówkach publicznych	wykład	03_W
7. Prawo Oświatowe: Szkoly i placówki niepubliczne, placówki doskonalenia nauczycieli	wykład	03_W
8. Karta Nauczyciela: Obowiązki nauczycieli, wymagania kwalifikacyjne	wykład	04_W
9. Karta Nauczyciela: Awans zawodowy nauczycieli	wykład	05_W
10. Karta Nauczyciela: Nawiązanie, zmiana i rozwiązywanie stosunku pracy, nagrody i odznaczenia	wykład	04_W
11. Karta Nauczyciela: Uprawnienia socjalne i urlopy, finansowanie doskonalenia i doskonalenia zawodowego, ochrona zdrowia, uprawnienia emerytalne	wykład	04_W

12. Karta Nauczyciela: Odpowiedzialność dyscyplinarna	wykład	01_U
13. Ustawa o systemie oświaty	wykład	01_K
14. Podsumowanie	wykład	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 2	
prezentacja	wykład
metoda ćwiczeniowa	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				
test	01_W	02_W	03_W	01_U	01_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		26	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do testu	14	
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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): wykłady 13g., ćwiczenia 13g.
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 opisujących ruch 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),
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: Joanna Gorwa dr hab.
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Joanna Gorwa dr hab.

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 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.;
02_W	Posiada wiedzę z zakresu struktury układu ruchu człowieka.	wykłady	SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4. SLKWF_B.2.W3.;
03_W	Zna ogólną charakterystykę metod badawczych stosowanych w biomechanice ruchu.	ćwiczenia	SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.;
01_U	Potrafi omówić sposób mierzenia momentów siły mięśniowej człowieka w różnych warunkach.	ćwiczenia	SLKWF_U8.
02_U	Potrafi opisać ruchy lokomocyjne człowieka oraz ich determinanty.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U8.;
01_K	Zna podziały biomechaniki i jej interdyscyplinarność.	wykłady	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 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.	Wykłady	01_W
Wprowadzenie – Biomechanika jako nauka o strukturze ruchu człowieka. Pojęcie biomechaniki, geneza. Podziały biomechaniki i jej interdyscyplinarność.	Wykłady, ćwiczenia	02_W, 01_U
Parametry masowe ciała człowieka. Pojęcia masy, środka masy, ciężaru, środka ciężkości momentu bezwładności. Wielkości mas głównych segmentów ciała i metody ich wyznaczania. Metody wyznaczania położenia ogólnego środka ciężkości (OSC). Charakterystyka bezpośrednich i pośrednich metod	Wykłady, ćwiczenia	02_W, 03_W

wyznaczania OSC. Doświadczalne wyznaczanie OSC metodą du Bois - Reymonda. Metoda analityczna wyznaczania OSC ze zdjęcia		
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, 03_W, 02_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	01_K

*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 pisemne	01-	01_K					

Ćwiczenia – praca w laboratorium, protokoły laboratoryjne grupowe	03_W 01- 02_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		13	13
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	5	4
	Przygotowanie do zaliczenia	5	10
SUMA GODZIN		23	27
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1,0	1,0
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Pilka nożna**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-PN-2025**
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 26**
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 umiejętności nauczania piłki nożnej w szkołach ponadpodstawowych. Kształtowanie pozytywnej postawy nauczyciela wychowania fizycznego.
 - Wdrażanie studentów w konspekt lekcji gier zespołowych pod kątem piłki nożnej.
 - Nauczanie i doskonalenie elementów piłki nożnej z wykorzystaniem nowych technik nauczania i obowiązujących podstaw programowych.
 - Wykorzystanie gier i zabaw w nauczaniu techniki i taktyki piłki nożnej.
 - Zaznajomienie z przepisami gry i sędziowania na wszystkich poziomach.
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:
 - Podstawowe przepisy PZPN obowiązujące w piłce nożnej na wszystkich etapach szkolenia.
 - Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania,
 - rozumie różnorodne uwarunkowania na różnych etapach edukacyjnych
 - zna metodykę prowadzenia zajęć na poziomie szkoły podstawowej.
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: **Filip Kolasa, mgr**

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	ćw	SLKWF_A.1.W1. SLKWF_A.1.W2.

	przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SLKWF_A.1. W4; SLKWF_B.2.W2. SLKWF_B.2.W4.
02_W	Potrafi prowadzić gry i zabawy ruchowe prawidłowo dostosowane do zadań lekcji i grupy zaawansowania.	ćw	SLKWF_B.3.W1. SLKWF_B.3.W3. SLKWF_C.W3. SLKWF_C.W4. SLKWF_D.1.W1. SLKWF_D.1.W9. SLKWF_W10. SLKWF_W12.
03_U	Zna podstawowe przepisy piłki nożnej zgodne z przepisami PZPN i UEFA	ćw	SLKWF_A.1.U03 SLKWF_A.1.U08;
04_K	Umiejętnie porusza się po boisku podczas wykonywanych ćwiczeń, prowadzi piłkę dowolnym sposobem prawą i lewą nogą. Stosuje wybraną technikę użytkową podczas gry	ćw	SLKWF_D.1.K2.
05_U	Potrafi podać piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy zna i rozumie zasady współzawodnictwa w piłce nożnej. Wie kiedy i w jakich okolicznościach stosować zwody i minięcia zawodnika	ćw	SLKWF_A.1.U01 SLKWF_A.1.U02 SLKWF_B.1.U1.
06_K	Zna zasady sędziowania i komunikowania się na boisku , wie kiedy i jak je stosować. Koordynacja i gibkość ćwiczących	ćw	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 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	ćw	01_W

Organizacja kształcenia w przedmiocie na każdym etapie kształcenia 1) etap przygotowania wstępnego (do 10 r.ż.), 2) etap nauczania podstawowego (11-13 lat), 3) etap doskonalenia opanowanych umiejętności (14-15 lat), 4) etap trenowania (16-17 lat), 5) etap kształtowania maksymalnych możliwości sportowych (od 18 r.ż. do zakończenia kariery).	ćw	02_W
Czynności z piłką- metodyka nauczania zabaw z piłkami lub bez piłek, Ćwiczenia oswajające z piłką.	ćw	03_U
Środki korektywne, uspokajające lub rozluźniające, Elementy organizacyjno-porządkowe.	ćw	04_K, 05_U
Czynności z piłką: - prowadzenie piłki po linii prostej, - prowadzenie po linii krzywej, - prowadzenie po linii łamanej.	ćw	04_K, 05_U
Czynności z piłką – przyjęcie piłki: - środki ukierunkowane, - demonstrowanie i objaśnienie sposobu przyjęcia piłki, - przyjęcie piłki toczącej się po podłożu w kierunku przyjmującego, który stoi w miejscu, Czynności z piłką – przyjęcie piłki: - środki ukierunkowane, - demonstrowanie i objaśnienie sposobu przyjęcia piłki - przyjęcie piłki toczącej się po podłożu w kierunku przyjmującego, który stoi w miejscu,	ćw	04_K, 05_U
Czynności z piłką - - uderzenie piłki szpicem buta, - uderzenie piłki piętą, - uderzenie piłki podeszwą, - uderzenie piłki kolaniem, - uderzenie piłki udem, - uderzenie piłki tułowiem, - uderzenie piłki głową z upadkiem tzw. "szczupakiem".	ćw	04_K, 05_U
Metodyka nauczania gry ciałem : - środki ukierunkowane, - demonstracja i objaśnienie prawidłowo wykonanej gry ciałem, - gra ciałem w miejscu, w dwójkach, bez piłki, z pasywnym udziałem przeciwnika, - gra ciałem w marszu, w dwójkach, bez piłki, z pasywnym udziałem przeciwnika, - jak wyżej, lecz w wolnym biegu, - środki z aktywnym udziałem przeciwnika w miejscu, marszu i w biegu,	ćw	04_K, 05_U
Konspekt lekcji prowadzonych przez studentów na temat: gry i zabawy ruchowe Konspekt lekcji prowadzonych przez studentów na temat: zastosowanie elementów technicznych w nauczaniu i doskonaleniu	ćw	04_K, 05_U

prowadzenia i przyjęcia piłki.		
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: nauczanie dryblingu ze stopniowaniem trudności i przeciwnikiem aktywnym.	ćw	04_K, 05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Narodowy Model Gry PZPN
2. Ambroży T.: Trening holistyczny metodą kompleksowej uprawy ciała : założenia teoretyczne i podstawy metodyczne : (trening zdrowotny; wszechstronny trening sprawności; zasady, metody, formy i środki treningu siły, wytrzymałości i gibkości oraz utytarne elementy wybranych dyscyplin sportowych), Kraków 2004.
3. Panfil R., Żmuda W.: Nauczanie gry w piłkę nożną, Wrocław 1996.
4. Paluszek K. : Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej
5. Paluszek K Stępniewski M : Taktyka atakowania i bronienia w systemie 1-4-3-3
6. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 1994.
7. Chromiński Z.: Metodyka sportu dzieci i młodzieży, Warszawa 1980.
8. Głowacki A., Jędryka G., Budujemy ciekawy program wychowania, Kraków 2001.
9. Joe Puleo, Dr Milroy : Anatomia w bieganiu

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, zabaw przez prowadzącego	ćw
prowadzenie ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych, rozciągających i ogólnorozwojowych przez studentów	ćw
przygotowanie i poprowadzenie zajęć na podstawie zaakceptowanego konspektu zajęć z gier zespołowych.	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/ test	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Egzamin teoretyczny	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
przewodzenie zajęć	01-W	02_W	03_U,	04_K	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 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		12
	2. Opracowanie zadania praktycznego		10
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		2
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*

5	• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje
4,5	• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
4	• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje

3,5	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami
3	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami
2	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025
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 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 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
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)	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W7;SLKWF_C.W1.; SLKWF_B.3.W2;SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.1.W6; SLKWF_W06.;SLKWF_D.1.W11; SLKWF_D.1.W12;SLKWF_D.2.W3.
02_W	Ma wiedzę o projektowaniu i prowadzeniu badań diagnostycznych w edukacji.	wykład	SLKWF_W10.;SLKWF_W9.; SLKWF_C.W1.;SLKWF_C.W2.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_W14;SLKWF_D.2.W1;
01_U	Zna podstawowe teorie dotyczące uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania tych	wykład	SLKWF_U6.;SLKWF_C.U1.; SLKWF_C.U2.; SLKWF_D.1.U1.SLKWF_D.1.U6.; SLKWF_D.1.U7.; SLKWF_C.U3.;SLKWF_D.1.U5;

	procesów.		
02_U	Potrafi wykorzystywać podstawową wiedzę z zakresu dydaktyki w celu analizowania i interpretowania sytuacji edukacyjnych.	wykład	SLKWF_B.1.U8. SLKWF_D.2.U1. SLKWF_B.3.U1; SLKWF_D.1.U10.
01_K	Ma świadomość istnienia etycznego wymiaru diagnozowania i oceniania uczniów	wykład	SLKWF_D.1.K5;. SLKWF_C.K1. SLKWF_D.1.K9. SLKWF_K02.

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
Nauki o kulturze fizycznej.	Wykład	02_W
Szkoły w Polsce – innowacje pedagogiczne. Innowacje pedagogiczne w Europie (Nowe Wychowanie).	Wykład	02_W 01_U
Innowacje pedagogiczne w Stanach Zjednoczonych (progresywizm).	Wykład	01_K
Systemy dydaktyczne. Dydaktyka herbartowska, deweyowska i współczesna.	Wykład	01_K
Pedagogiczne teorie doboru treści kształcenia.	Wykład	01_U
Teorie dotyczące sposobów uczenia się.	Wykład	01_U
Style nauczania.	Wykład	01_U
Dekalog oceniania i kryteria samooceny.	Wykład	01_K
System klasowo- lekcyjny. Charakterystyka i modyfikacje.	Wykład	02_U
Kształcenie zdalne i kształcenie wielostronne.	Wykład	02_W
Pojęcie, podział i funkcje środków dydaktycznych.	Wykład	02_U
Techniczne środki dydaktyczne w toku zajęć ruchowych.	Wykład	01_K
Wychowawcze aspekty procesu dydaktycznego (na przykładzie lekcji wychowania fizycznego).	Wykład	01_K
Dydaktyczne podstawy edukacji.	Wykład	01_U
Ogniwa procesu edukacji.	Wykład	01_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	01_K
Kontrola i ocena wyników nauczania.	Wykład	01_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 3						
Zaliczenie pisemne	01_W	02_W	01_U	01_K	02_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.

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	Przygotowanie do zajęć	10	
	Studiowanie literatury	10	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA ZAJĘĆ POSZCZEGÓLNYCH		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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025
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-15g.,
ćw-15 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):** 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 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Ma wiedzę na temat rozwoju osobniczego człowieka w aspekcie biologicznym.	wykłady	SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W4.;

01_U	Zna i interpretuje zjawiska zachodzące w ustroju pod wpływem wewnętrznych i zewnętrznych czynników, potrafi scharakteryzować przyczyny i skutki zmienności organizmu człowieka.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U8.;SLKWF_B.1.U1.;
02_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.;
03_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.;
01_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 3		
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	01_U
4. Samoregulacja procesu ontogenezy.	w	03_U
5. Teorie i koncepcje rozwoju biologicznego człowieka.	w	02_U
6. Czynniki rozwoju osobniczego człowieka- ogólna.	w	03_U
7. Determinatory rozwoju.	w	01_U
8. Dziedziczenie i zmienność.	w	02_U
9. Stymulatory rozwoju.	Ćw.	03_U
10. Modyfikatory rozwoju.	Ćw.	01_U
11. Etapy rozwoju osobniczego – podział i charakterystyka.	Ćw.	02_U
12. Rozwój cech morfologicznych i proporcji ciała, kinetyka i dynamika wzrastania.	Ćw.	03_U
13. Tempo zmian rozwojowych – wskaźnik i jego zastosowanie.	Ćw.	01_U
14. Zmiany proporcji ciała z wiekiem trendu sekularnego.	Ćw.	01_K

15. Tendencje przemian – zjawisko trendu sekularnego.	Ćw.	01_K
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.	02_U
20. Pojęcie normy jako biologicznego układu odniesienia, rodzaje norm.	Ćw.	01_W
21. Wiek kalendarzowy i rozwojowy.	Ćw.	03_U
22. Kryteria i wyznaczanie wieku rozwojowego.	Ćw.	02_U
23. Metody oceny rozwoju biologicznego.	Ćw.	01_U
24. Metoda tablic Pirqueta – ćw. praktyczne.	Ćw.	02_U
25. Metoda siatek centylowych – ćw. praktyczne.	Ćw.	03_U
26. Graficzna metoda oceny proporcji wagowo-wzrostowej – ćwiczenia praktyczne.	Ćw.	03_U
27. Metoda morfologiczna- ćwiczenia praktyczne.	Ćw.	01_U
28. Pomiary człowieka żywego – antropometria.	Ćw.	02_K
29. Zaburzenia w rozwoju somatycznym. Biorytmy.	Ćw.	01_K
30. Biospołeczne skutki aktywności ruchowej.	Ćw.	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Tomaszewska, Kwiatkowska (2019), Antropologia ogólna, UP Wrocław.
2. Sokołowski M. (2020), Antropologia. Podstawy teoretyczne, Silva rerum, praca zbiorowa.

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	
Dyskusja- przygotowana i moderowana przez prowadzącego oraz przez studentów	wykłady
obserwacje i doświadczenia przeprowadzane w salach laboratoryjnych	ćwiczenia
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 3							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Prezentacja multimedialna	03_U	01_U					
EGZAMIN PISEMNY	01_K	02_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 zajęć	5	5
	Przygotowanie do zaliczenia	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-HKF-2025
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-26 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 wypowiadania 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):** 2
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 odniesienie 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 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_W01.
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_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_W01; SLKWF_W05; SLKWF_W06.
03_W	Potrafi wykorzystywać i obsługiwać aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych.	wykłady	SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_D.1.W1.;SLKWF_D.1.W2.
04_U	Potrafi przeprowadzić badania i testy funkcjonalne niezbędne dla doboru ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U8.;
05_U	Potrafi przeprowadzić ocenę sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	ćwiczenia	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, wewnętrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	ćwiczenia	.SLKWF_C.K1.;SLKWF_A.1.K1. SLKWF_D.1.K8.;SLKWF_D.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 3		
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 3	
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 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		26	0
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	16	0
	Przygotowanie do zaliczenia	8	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca 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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Proseminarium dyplomowe
1. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
2. **Kod ISCED:** 0114
3. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-PRD-2025
4. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
5. **Rok studiów:** 2
6. **Semestr/y studiów:** 3
7. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** W-13 g.
8. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
9. **Język wykładowy:** polski, angielski
10. **Cele kształcenia przedmiotu:** -Celem realizowanych zajęć jest przygotowanie studenta do realizacji pracy dyplomowej na wszystkich jej etapach. Kształcenie w ramach przedmiotu rozpoczyna się od przybliżenia podstawowych zagadnień związanych z pojęciem nauki i nauk o kulturze fizycznej /klasyfikacje nauki- historyczne i współczesne, funkcje i prawa nauki, zadania i pytania w nauce/. Następnie omawia się co stanowi istotę procesu badawczego / przedmiot i cel badań, pytania i hipotezy badawcze, znaczenie zmiennych/. Kolejno student powinien poznać kwestie związane z rozróżnieniem rodzajów metod badawczych ora z doбором materiału do badań. Finalnym etapem jest przygotowanie studenta do pisanie tekstów naukowych oraz omawia się procedury związane z kolejnymi etapami realizacji pracy dyplomowej.
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 z metodyki pisanie prac dyplomowych; zna metody i zasady pisanie prac
13. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 1
14. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** prof. dr hab. W. Osiński
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** prof. dr hab. W. Osiński
16. **II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;
02_W	Student zna zagadnienia dotyczące specyficznych aspektów prowadzenia badań oraz obliczeń statystycznych.	wykłady	SLKWF_A.1.W4.;SLKWF_W2.;

03_W	Student umie rozpoznać występowanie problemów ze sprawnością funkcjonalną i stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów i pomiarów.	wykłady	SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W2.;SLKWF_D.1.W3.
04_U	Potrafi przeprowadzić badania i testy funkcjonalne niezbędne dla doboru ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych.	wykłady	SLKWF_U8.;SLKWF_A.1.U1.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U7.;
05_U	Potrafi przeprowadzić ocenę sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	wykłady	SLKWF_B1.U2.;SLKWF_B.2.U2.; SLKWF_B.2.U3.; SLKWF_A.1.U10.;
06_K	Student posiada podstawowe informacje związane z uwarunkowaniami aktywności fizycznej w zależności od stanu zdrowia u osób starszych. Student potrafi konstruować ukierunkowane programy ćwiczeń dla osób starszych.	wykład	.SLKWF_C.K1.; SLKWF_A.1.K4.; 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 3		
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. Overview of the Research Process.	w	02_W
3. Developing the Problem and Using the Literature.	w	03_W
4. Presenting the Problem.	w	03_W
5. Formulation the Method.	w	03_W
6. Ethical Issues in Research and Scholarship.	w	03_W
7. Statisatical and Measurement Concepts in Research.	w	04_U
8. Sociohistorical Process in Sport Studies.	w	04_U
9. Philosophical Research in Physical Activity.	w	04_U
10. Research Synthesis (Meta – Analysis).	w	05_U
11. Other Descriptive Research Methods.	w	05_U
12. Physical Activity Epidemiology Research.	w	05_U
13. Experimental and Quasi – Experimental Research.	w	05_U
14. Writing the Research Report.	w	06_K
15. Przygotowanie prezentacji.	w	06_K
16. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	w	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. 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. Thomas J.R., Nelson J.K.: Research Methods in Physical Activity. Ill. Human Kinetics Books. 1990.

2/ Heller M.: Filozofia nauki. Wyd. Copernicus Center Press 2016’;

3/ Shaughnessy J.J., Zechmeister E.B., Zechmeister J.S.: Metody badawcze w psychologii. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002;

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	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 3							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Przygotowanie multimedialnej prezentacji tematycznej	03_W	04_U					

Przygotowanie referatu	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 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	0
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	7	0
	Przygotowanie do zaliczenia	5	0
SUMA GODZIN		25	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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.

Zaliczenie z oceną

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
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 28 godz., ćwiczenia 28 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, 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 (cele i efekty uczenia się)	wykład ćwiczenia	SLKWF_A.1.W2
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,
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.U6, SLKWF_A.1.U7,
04_K	stosuje podstawowe testy fizjologiczne do oceny funkcjonowania wybranych układów oraz oceny wydolności fizycznej	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K1.; 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 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 tętniczych)	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 krwiotoku dużego i małego, Naczynia krwionośne –	ćwiczenia	03_W

budowa ściany, funkcje, mikrokrążenie		
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
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 ₁₇₀ 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		13	13
Praca własna studenta*	Przygotowanie do ćwiczeń – wykonanie raportów badań		12
	Przygotowanie do egzaminu	12	
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca 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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** ANTROPOMOTORYKA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AM-2025
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-15 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):** 3
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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Potrafi wymienić aspekty rozwojowe	wykłady	SLKWF_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W4.;

	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.		SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_CW4.; SLKWF_D.1.W1.; SLKWF_D.1.W4.
03_W	Potrafi wykorzystywać i obsługiwać aparaturę i sprzęt do badań funkcjonalnych.	wykłady	SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.;
01_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.;
02_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.;
01_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.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 4		
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 sensoryczne 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	01_U
8. Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka.	w	01_U
9. Ocena poziomu aktywności fizycznej.	Ćw.	01_U
10. Symetria i asymetria ruchów człowieka.	Ćw.	02_U
11. Zdolności koordynacyjne i ich znaczenie.	Ćw.	02_U

12. Różne ujęcia sprawności fizycznej; Koncepcja „health - related fitness” jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej.	w	02_U
13. Motoryczność ludzka – pojęcia podstawowe; Forma, treść oraz idea ruchu; Klasyfikacja motoryczności w ujęciu J.Raczka oraz J.Szopy.	w	02_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	01_K
15. Zasady konstruowania testów w badaniach nad sprawnością fizyczną motorycznością.	w	01_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.	01_U
20. Gibkość ciała - jej uwarunkowania, pomiar, trening oraz znaczenie.	Ćw.	01_W
21. Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała.	Ćw.	02_U
22. Zdolności siłowe i znaczenie treningu z oporem.	Ćw.	02_U
23. Zdolności szybkościowe (anaerobowe) i ich kształcenie.	Ćw.	01_U
24. Zdolności szybkościowe (anaerobowe) i ich kształcenie.	Ćw.	02_U
25. Zdolności wytrzymałościowe (aerobowe) i trening zdrowotny.	Ćw.	02_U
26. Kształtowanie się zawodu wychowawcy fizycznego oraz jego miejsce i rola w systemie edukacji i strukturze społecznej.	Ćw.	02_U
27. Teleologiczne i aksjologiczne problemy oceny szkolnej z wychowania fizycznego.	Ćw.	02_U
28. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	Ćw.	01_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)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 4	
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 4							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Przygotowanie multimedialnej prezentacji tematycznej	03_W	01_U					
Przygotowanie referatu	01_U	02_U					
Egzamin teoretyczny	02_U	01_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	15	30

Praca własna studenta*	Czytanie literatury	10	10
	Przygotowanie do zaliczenia		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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca 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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Edukacja zdrowotna
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-EZ-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: IV
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady 13 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, techniki kształcenia na odległość**
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): 1
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: **Zbigniew Kasprzak, 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 IV			
01_W	metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej	wykład	SLKWF_A.1.W3. SLKWF_A.1.W1.
02_W	Zna i rozumie etapy rozwoju człowieka w cyklu życia zarówno w aspekcie biologicznym, jak i psychologicznym oraz społecznym.	wykład	SLKWF_D.1.W1. SLKWF_D.1.W2.

03_W	organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku, identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne;	wykład	SLKWF_A.1.W2. SLKWF_B.2.W3. SLKWF_A.1.W5.
01_U	potrafi opisać założenia szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej realizowanej w placówce oświatowej; zna podstawowe pojęcia (zdrowie, choroba, niepełnosprawność, uszkodzenie, upośledzenie, jakość życia) w wymiarze psychospołecznym;	wykład	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U8.
01_K	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;	wykład	SLKWF_K01.: SLKWF_D.1.K3. SLKWF_D.1.K4. 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 IV		
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, 02_W, 03_W
Czynniki klimatyczne i ich wpływ na fizjologię organizmu człowieka	wykład	02_W
Środowisko materialne – oddziaływanie na organizm człowieka	wykład	03_W, 01_W
Higiena i epidemiologia – pojęcia podstawowe, wybrane choroby zakaźne i niezakaźne	wykład	01_U
Higiena osobista, wszawica, grzybice oraz próchnica zębów.	wykład	02_U
Poradnictwo czynne - grupy dyspanseryjne w praktyce szkolnej. Higiena w aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.	wykład	01_W, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Marcinkowski JT, Konopielko Z (red). Przewodnik po rozległych obszarach higieny i epidemiologii. Kompendium. Oficyna Wydawnicza UZ, Zielona Góra 2021.
2. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna (eBook). Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2017.

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 IV	
Wykład multimedialny	wykład
Praca z piśmiennictwem	PW

*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 IV						
Sprawdzian pisemny	01_W	02_W	03_W	01_U	01_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 IV		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	13	

Praca własna studenta*	Studiowanie piśmiennictwa	9	
	Przygotowanie do zaliczenia	3	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Przyjmuje się następującą skalę procentową udzielanych odpowiedzi dla oceny:

Poniżej 50% - ocena 2,0
60% - ocena 3,0
70% – ocena 3,5
80 %– ocena 4,0
90% – ocena 4,5
Powyżej 90% – ocena 5,0

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Koszykówka**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-K-2025**
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 26**
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 koszykówkę;
 - przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę koszykową 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): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
 - Znajomość założeń i przepisów gry w piłkę koszykową na poziomie podstawowym.
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: **Filip Kolasa, mgr**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SLKWF_A.1.W1. SLKWF_A.1.W2. SLKWF_A.1.W3 SLKWF_A.1.W4;
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz	ćw	SLKWF_B.3.W3.;SLKWF_C.W3. SLKWF_C.W4.;SLKWF_D.1.W1.;

	podstawowe zasady działania i współdziałania podczas gry;		SLKWF_D.1.W9.;SLKWF_D.1.W10.; SLKWF_D.1.W12.
03_U	Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćw	SLKWF_A.1.U01; SLKWF_A.1.U02.; SLKWF_A.1.U03.;
04_W	Student nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, gry w ataku i obronie w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćw	SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.;
05_U	Student potrafi umiejętnie zastosować nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia gry w wybraną odmianę gry na różnym poziomie kształcenia;	ćw	SLKWF_A.1.U08. SLKWF_B.1.U1.
06_K	Student nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćw	SLKWF_D.1.K2. 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 4		
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
Metodyka nauczania wyróżnionych czynności w grze (postawa gotowości i przemieszczanie się po boisku).	ćw	02_W

Czynności z piłką - metodyka nauczania chwytów i podań. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćw	03_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania rzutu jednorącz z miejsca, z biegu po podaniu. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćw	04_K, 05_U
Czynności z piłką - doskonalenie postawy gotowości do gry i doskonalenie podstawowych rzutów.	ćw	04_K, 05_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania kozłowania. Poruszanie się w ataku bez piłki: starty, zatrzymania, zmiana kierunku biegu.	ćw	04_K, 05_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania Nauczanie rzutu z biegu po kozłowaniu i rzutu z wysoku.	ćw	04_K, 05_U
Metodyka nauczania obrony indywidualnej: postaw, sposoby poruszania się. Wykorzystanie poznanych czynności (elementów technicznych) do realizacji działań ofensywnych i defensywnych w grze w piłkę koszykową.	ćw	04_K, 05_U
Pivotowania, zwody z piłką i bez. Doskonalenie techniki i celności rzutów do kosza w różnej formie ćwiczeń.	ćw	04_K, 05_U
Nauczanie obrony – obrona indywidualna i zespołowa.	ćw	04_K, 05_U
Nauczanie ataku (szybki i pozycyjny). Walka na tablicy w obronie i ataku.	ćw	04_K, 05_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania gry. Przygotowanie osnowy lekcyjnej.	ćw	04_K, 05_U, 06-K
Mechanika pracy sędziów boiskowych – sygnalizacja sędziego.	ćw	04_K, 05_U, 06-K
Turniej piłki koszykowej wg inwencji studentów.	ćw	01- 06

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Artel T. Koszykówka, podstawy techniki i taktyki gry. Kraków 2001
2. Bondarowicy M. Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. COS; W- wa 2002
3. Dudziński T. Przewodnik do zajęć z koszykówki AWF Poznań skrypt nr 89
4. Dudziński T. Nauczanie podstaw techniki i taktyki koszykówki AWF Poznań 2004
5. Huciński T., Wilejto – Lekner I., Makurat F. Vademecum koszykówki. Biblioteka Trenera. W-wa 1996
6. Huciński T., Lekner T. Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wrocław 2001
7. Huciński T., Kisiel E. Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce Biblioteka Trenera W - wa 2008
8. Międzynarodowa Federacja Koszykówki FIBA: przepisy gry w koszykówkę dla mężczyzn i kobiet. Podręcznik sędziego. W-wa 2000
9. Oszastr H. Kasperzec M. Koszykówka. Kraków 1988

10. Sozański H. (red.) Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Biblioteka Trenera. W-wa 1994.

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
prowadzenie ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych, rozciągających i ogólnorozwojowych przez studentów	ćw
przygotowanie i poprowadzenie zajęć na podstawie zaakceptowanego konspektu zajęć z gier zespołowych.	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/ test	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Egzamin teoretyczny	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
prowadzenie zajęć	01-W	02_W	03_U,	04_K	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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		12
	2. Opracowanie zadania praktycznego		8
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		4
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*

5	• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje
4,5	• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
4	• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
3,5	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami
3	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami
2	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025**
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/72**
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.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **4**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: **Arleta Loga , dr**
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **mgr F. Kolasa**

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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu 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 ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i	ćw	SLKWF_B.1.W2 SLKWF_W15 SLKWF_A.1.W1 SLKWF_A.1.W9 SLKWF_B.2.W4

	kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych		SLKWF_B.2.W2
01_U	opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej	ćw	SLKWF_A.1.U3
01_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_D.1.K6
02_U	opanował umiejętności przygotowania pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych	ćw	SLKWF_A.1.U3 SLKWF_D.1.K3
02_K	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, estetycznych)	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_A.1.K3
03-K	przestrzega zasad etyki zawodowej	ćw	SLKWF_K01 SLKWF_D.1.K3
04_K	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćw	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 4		
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, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K

Metody organizacji zajęć ruchowych, nauczania ruchu, realizacji zajęć ruchowych oraz nazewnictwa ćwiczeń w narciarstwie zjazdowym i biegowym;	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych;	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Geneza narciarstwa oraz rozwój technik narciarskich.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Opanowanie poruszania się na nartach (kroki, zwroty, sposoby podejścia, upadania i podnoszenia się, ćwiczenia równoważne)	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-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.	Ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Opanowanie łuków płużnych i skrętu z pługu. Przejazd łatwych form terenowych wybranymi ewolucjami.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-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.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Nauka skrętu dostokowego WN, skrętu stop oraz skrętu równoległego NW. Ćwiczenia do wprowadzające do jazdy śmigiem.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Wprowadzenie do jazdy na krawędziach. Nauka skrętu równoległego długiego. Ćwiczenie jazdy na slalomie szkolnym.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Doskonalenie poznanych form techniki jazdy na nartach Ćwiczenie jazdy na slalomie szkolnym oraz w zależności od możliwości terenowych wycieczka narciarska.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Zaliczenie techniki jazdy oraz przejazd slalomu szkolnego na czas.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Kompetencje do samodzielnej oceny sytuacji i bezpieczeństwa w górach oraz prawidłowego przeprowadzenia zajęć z narciarstwa oraz szkolnych zawodów.	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-K
Metody organizacji zajęć ruchowych, nauczania ruchu, realizacji zajęć ruchowych oraz nazewnictwa ćwiczeń w narciarstwie zjazdowym i biegowym;	ćw	01_W, 02_W, 1-U, 02-K, 02-U, 03-K, 03-K, 04-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 4	
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	07_K	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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			72
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		12
	2. Opracowanie zadania praktycznego		8
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		8
SUMA GODZIN		100	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach zaliczenie teoretyczne i praktyczne, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia teoretycznego i praktycznego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

- Nazwa: Mój biznes
- Kod Erasmus: PLLESZNO01
- Kod ISCED: 0114
- Kod przedmiotu: ANS-1-MB-2025
- Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
- Rok studiów: II
- Semestr/y studiów: czwarty
- Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład 5g., ćwiczenia 8g.
- Poziom przedmiotu: studia pierwszego stopnia
- Język wykładowy: polski
- Cele kształcenia przedmiotu: przedstawienie wiedzy dotyczącej podstawowych pojęć z zakresu przedsiębiorczości, a także dzięki współpracy z interesariuszami uczelni zapoznanie studentów z procesem założenia własnej działalności gospodarczej.
- Sposób prowadzenia zajęć: zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)
- Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
Podstawowa wiedza z zakresu socjologii uzyskana w szkole średniej w trakcie zajęć z wiedzy o społeczeństwie.
- Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Paweł Nitecki
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Paweł Nitecki

II. Informacje szczegółowe:

- 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 czwarty			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie podstaw przedsiębiorczości i gospodarowania, a także podstawowych rodzajów ryzyka związanych z realizacją działalności gospodarczej.	wykład ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3. SLKWF_B.1.W3.
02_W	Zna proste informacje gospodarcze i podstawowe wskaźniki ekonomiczne w tworzeniu i rozwoju firmy w mikroskali.	wykład ćwiczenia	SLKWF_B.1.W1. SLKWF_B.1.W2. SLKWF_B.1.W4. SLKWF_B.1.W5. SLKWF_B.2.W7.

01_U	Potrafi pozyskać informacje z najbliższego otoczenia biznesowego (ZUS,PUP,KIS,LCB) i lokalnych baz danych do planowania swojej działalności gospodarczej.	wykład ćwiczenia	SLKWF_A.1.U4. SLKWF_B.1.U1. SLKWF_B.1.U2.
02_U	Umiejętnie stosuje podstawową wiedzę o planowaniu biznesu i potrafi policzyć próg zyskowności projektu w przygotowywanym biznesplanie.	wykład ćwiczenia	SLKWF_B.1.U5. SLKWF_B.1.U6. SLKWF_B.1.U7. SLKWF_B.1.U8.
01_K	Ma świadomość odpowiedzialności za własną pracę, swoje wyniki ekonomiczne i konsekwencje działań nieetycznych związanych z finansami.	ćwiczenia	SLKWF_B.1.K1.
02_K	Dostrzega znaczenie i konieczność bycia otwartym na szanse pojawiające się w najbliższym otoczeniu gospodarczym, podejmowania inicjatywy, pomysłowości oraz determinacji w realizacji celów osobistych i zawodowych.	ćwiczenia	SLKWF_B.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 czwarty		
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
Pojęcie przedsiębiorczości. Typy przedsiębiorczości. Przedsiębiorczość a innowacje. Przedsiębiorczość jako etap samorozwoju jednostki.	wykład ćwiczenia	01_K 02_W
Proces założenia własnej działalności gospodarczej i obowiązki z niego wynikające w stosunku do ZUS.	wykład ćwiczenia	02_W 01_U
Wybór formy opodatkowania działalności gospodarczej i obowiązki fiskalne wynikające w stosunku do Urzędu Skarbowego.	wykład ćwiczenia	02_W 02_U
Aktualne formy wsparcia dla nowo powstałych firm, a także obowiązki dotyczące zatrudnienia w stosunku do Powiatowego Urzędu Pracy.	wykład ćwiczenia	02_W 01_U
Formułowanie pomysłu na biznes w postaci biznes-planu.	ćwiczenia	02_W 02_U 02_K

Analiza otoczenia wraz z metodologią dotyczącą liczenia rentowności projektu.	ćwiczenia	01_K
---	-----------	------

3. Zalecana literatura:

- Szajkowska A., Zaplanuj swój sukces. Biznesplan na start, Helion 2013,
- Skowronek – Mielczarek A., Małe i średnie przedsiębiorstwa. Źródła finansowania, C.H. Beck, Warszawa 2005.

III. Informacje dodatkowe:

- 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 czwarty	
wykład ćwiczenia: dyskusja, praca z tekstem, analiza podstawowych danych biznes planu, analiza wybranych przypadków biznesowych	w. ćw.

- 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				
Diagnostyczny	01_W				
Zaliczenie końcowe w formie pracy pisemnej.	02_W	01_U	02_U	01_K	02_K

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr czwarty			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	0
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	6	0
	Przygotowanie do zaliczania/kolokwium	6	0
SUMA GODZIN		25	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		1	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Wykład

Uczestniczenie w wykładach z udziałem najbliższego otoczenia biznesowego (ZUS,PUP,KIS, LCB) w celu pozyskania informacji potrzebnych do planowania działalności gospodarczej w celu sporządzenia biznes planu.

Zaliczenie wykładu.

Ćwiczenia

Bieżące ocenianie pracy studentów na podstawie aktywności na zajęciach, w tym zwłaszcza przygotowania do kolejnych zajęć oraz udziału w dyskusjach. W ocenie końcowej zaliczenia w formie pracy pisemnej, uwzględnia się również oceny częściowe uzyskane z bieżącej pracy studentów. W niektórych przypadkach uzyskane dobre oceny częściowe mogą stanowić podstawą do zaproponowania poprawy oceny uzyskanej z projektu.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: SEMINARIUM DYPLOMOWE
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-SD-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2,3
7. Semestr/y studiów: 4/5/6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 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, dr Roman Celka, dr Katarzyna Stachowiak

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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 4, 5			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	ćw.	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych.	ćw.	SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W4.;
03_W	Ma elementarną wiedzę o projektowaniu i prowadzeniu badań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej; zna zasady prawa autorskiego.	ćw.	SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.

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.	ćw.	SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_A.1.U4.;
02_K	Opanował obsługę komputera w zakresie edycji tekstu, analizy statystycznej, gromadzenia i wyszukiwania danych, przygotowania prezentacji.	ćw.	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 4, 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.	ćw.	01_W
Pojęcie nauki i nauk o kulturze fizycznej	ćw.	02_W
Proces badawczy	ćw.	03_W
Metodologia badań naukowych	ćw.	01_U;
Metody badań naukowych	ćw.	01_U;
Dobór grupy do badań naukowych	ćw.	01_K;
semestr 6		
Przygotowanie prac naukowych	ćw.	01_U;
Przygotowanie prac naukowych o charakterze empirycznym	ćw.	01_U;
Wstęp, cele i hipotezy badawcze	ćw.	01_W
Opracowywanie wyników badań naukowych	ćw.	02_W
„Dyskusja” jako istotny element prac o charakterze empirycznym	ćw.	03_W; 01_K

*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 4	
zajęcia praktyczne	ćwiczenia
semestr 5	
zajęcia praktyczne	ćwiczenia
semestr 6	
zajęcia praktyczne	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 4					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	02_W	03_W	01_U	
semestr 5					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U		01_K		
semestr 6					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U		02_K		

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		-	15
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	10
SUMA GODZIN		-	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH		-	1

ZAJĘĆ			
semestr 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	15
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	10
SUMA GODZIN		-	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	1
semestr 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	15
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	10
SUMA GODZIN			
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	25
SUMA GODZIN		-	1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		3	

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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025**
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 26**
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 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:
 - **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: **Arleta Loga, dr**
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 zna zasady pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności	w	SLKWF_W11

	prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;		
02_W	Student definiuje pojęcia odnowa biologiczna i celowość stosowania jej w okresie treningowym i poza nim;	w	SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.W3 SLKWF_A.1.W5 SLKWF_D.1.W6
01_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii w odnowy biologicznej	w	SLKWF_A.1.U6
02_U	Student zna podstawowe zabiegi fizykalne (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapię, hydroterapię, sauna, masaż)	w	SLKWF_U18
03_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny	w	SLKWF_A.1.U6
04_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym i sporcie	w	SLKWF_A.1.U10
01_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy odnowy biologicznej	w	SLKWF_A.1.K3 SLKWF_A.1.K4
02_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_D.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 5		
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, 01_K
Zmęczenie i wypoczynek. Klasyfikacja różnych rodzajów zmęczenia. Wypoczynek fizyczny – restytucja. Aktywizacja i optymalizacja procesów wypoczynkowych	w	03_W, 01_K
Fizjoterapia – działy, sposób działania i cel fizjoterapii. Klimatoterapia, balneoterapia i helioterapia – cele i rodzaje. Specyfika leczenia uzdrowiskowego	w	06_K, 03_U
Hydroterapia. Światłolecznictwo. Elektrolecznictwo. Zabiegi wykorzystujące bodziec zimna i ciepłolecznictwo	w	01_K, 03_U
Odnowa biologiczna w sporcie. Metody odnowy biologicznej stosowane u sportowców	w	01_K, 03_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca	w	01_K, 03_U
Sauna. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania sauny. Ograniczenia w stosowaniu zabiegów fizjoterapeutycznych. Praktyczne wykorzystanie biomedycznych środków odnowy biologicznej- sauna	w	01_K, 03_U
Zaliczenie przedmiotu,	w	01- W- 02-K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Kasprzak W, Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA Wydawnictwo PZWL 2017
2. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Biblioteka Menadżera Sportu W – wa 2008
3. Gieremek K., Dec L. Pr IZKFWF-1-Prlematyka odnowy biologicznej w sporcie. AWF Katowice 1990
4. Gieremek K., Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Katowice 2007
5. Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej i „wellness” w życiu codziennym, pracy i sporcie . PZWL W – wa 2016
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 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
Semestr 5		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	26	
1. Przygotowanie się do zajęć	12	

	2. Opracowanie zadania praktycznego	8	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	4	
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*

5,0	znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	dobra wiedza, umiejętności, kompetencje uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** LEKKO ATLETYKA
2. **Kod Erasmus:** PLLesno01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-LA-2025
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):** ćw-52 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 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 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	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;

	przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.;
02_W	Student definiuje wytrzymałość ogólną i specjalną. Potrafi zastosować w praktyce podstawowe metody kształtowania wytrzymałości.	ćwiczenia	SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.; SLKWF_D.1.W.10.;
03_W	Rozumie techniki i zna metodykę nauczania konkurencji lekko atletycznych, potrafi korygować błędy w wykonywanych zadaniach ruchowych. Potrafi bezpiecznie przeprowadzić zajęcia.	ćwiczenia	SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.12.;
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.W6.
05_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U8.;
06_U	Potrafi zbudować tok lekcyjny i przeprowadzić rozgrzewkę. Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia z lekko atletyki	ćwiczenia	SLKWF_C.U4. SLKWF_A.1.U3.
07_U	Zna technikę, prawidłowo stosuje metodykę nauczania w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U1.;A.1.U2.
08_K	Rozwija własne zainteresowania lekko atletyką i sprawność fizyczną	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K1. SLKWF_D.1.K8.
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	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.;

02_W	Student definiuje wytrzymałość ogólną i specjalną. Potrafi zastosować w praktyce podstawowe metody kształtowania wytrzymałości.	ćwiczenia	SLKWF_B.2.W2.,SLKWF_B.2.W4., SLKWF_B.3.W1.;SLKWF_B.3.W3.; SLKWF_D.1.W.1.;SLKFW_D.1.W.9.;
03_W	Rozumie techniki i zna metodykę nauczania konkurencji lekko atletycznych, potrafi korygować błędy w wykonywanych zadaniach ruchowych. Potrafi bezpiecznie przeprowadzić zajęcia.	ćwiczenia	SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.10.; SLKWF_D.1.W.12.;
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.W6.
05_U	Umie pokazać technikę wykonania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.;
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.U3.
08_K	Rozwija własne zainteresowania lekko atletyką i sprawność fizyczną	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_D.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 5		
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	01_W
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 na dystansie 100m ppł z oceną techniki i pomiarem czasu. Najczęściej spotykane błędy i sposoby ich	ćwiczenia	05_U

eliminowania		
Semestr 5		
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. Sprawdzenie praktyczne 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 osławajające 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

*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.

3. 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	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Prezentacja podstawowych konkurencji lekko atletycznych	ćwiczenia
Praca w grupie	ćwiczenia
Semestr 6	
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 5							
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 6							
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 5,6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			52
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		22
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		8
	Czytanie wskazanej literatury		8

	Przygotowanie do egzaminu		14
SUMA GODZIN			52
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			4
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		11
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		4
	Czytanie wskazanej literatury		4
	Przygotowanie do kolokwium		7
SUMA GODZIN			26
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
Semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		11
	Przygotowanie prezentacji ustnej lub multimedialnej poszczególnych konkurencji lekko atletycznych		4
	Czytanie wskazanej literatury		4
	Przygotowanie do egzaminu		7
SUMA GODZIN			26
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-CKK-2025
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):
ćwiczenia-26
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, fizjologii i biomechaniki człowieka oraz rozwoju postawy ciała w procesie ontogenetycznym
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.; SLKWF_D.1.W3.;
02_W	Zna prawidłową budowę anatomiczną i funkcjonowanie układu ruchu człowieka.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_B.1.W2.;

	Identyfikuje zmiany rozwojowe ucznia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości: 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.; SMWF_D.1.W4.;
01_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.;
02_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.;
01_K	Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania 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.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 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
Postawa ciała człowieka - definicja, uwarunkowania, rozwój na wszystkich etapach ontogenezy.	ćwiczenia	02_W 01_K
Metody oceny postawy ciała.	ćwiczenia	02_W 01_K
Charakterystyka wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej oraz wad kończyn dolnych.		02_W 01_K
Metodyka prowadzenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Gry i zabawy kształtujące prawidłową postawę ciała.	ćwiczenia	02_W 03_W 01_K
Płecy płaskie - prowadzenie zajęć w wg przygotowanego	ćwiczenia	02_W 03_W 02_U

konspektu.		05_U 01_K
Plecy okrągłe - prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 02_U 01_U 01_K
Plecy wklęsłe oraz wklęsło-wypukłe. Prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 01_U 02_U 01_K
Plecy wklęsło-wypukłe. Prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 01_U 02_U 01_K
Wady kończyn dolnych. Kolana koślawe, kolana szpotawe – przykłady gier i zabaw korekcyjnych. Prowadzenie zajęć w wg przygotowanego konspektu.	ćwiczenia	02_W 03_W 01_U 02_U 01_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 01_U 02_U 01_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. Jonson J. (2018). Korekcja postawy ciała. Wybrane techniki manualne. [red. Lewandowski J.]. Edra Urban & Partner, Wrocław
3. Owczarek S. (2017). Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP, Warszawa
4. Borkowska M.; Gellera-Mac I. (2015). Wady postawy i stóp u dzieci PZWL Warszawa;
5. Owczarek S. (2013). Gimnastyka przedszkolaka. WSiP, Warszawa
6. 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 6	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Dyskusja	ćwiczenia
Praca w parach	ćwiczenia
Metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia
Analiza przypadku	ĆW
Przygotowanie oraz realizacja konspektów	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), 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 6							
Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W				
Zaliczenie praktyczne – prowadzenie zajęć na podstawie przygotowanego konspektu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	01_U	02_U	01_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			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do każdego z zajęć		7
	Czytanie wskazanej literatury		7
	Przygotowanie do prowadzenia zajęć		4
	Prezentacja i prowadzenie projektu		2
	Przygotowanie do kolokwium ustnego		4
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TEORIA DYSCYPLIN SPORTOWYCH
2. Kod Erasmus: PLLeszo01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-TDS-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykłady – 13
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): 1
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 odniesienie 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).	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;
02_W	Potrafi opisać regulatory interakcji w przestrzeni społecznej w tym walkę, grę i rytuał społeczny; zna zasady bhp	wykład	SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.;
03_W	Przedstawia znaczenie różnych typów gier społecznych w regulowaniu interakcji w sportach zespołowych	wykład	SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.;
04_W	Scharakteryzuje zespołowe gry sportowe jako układy działań graczy o różnym poziomie zależności	wykład	SLKWF_D.1.W.3. ;SLKWF_B.2.W2.;
01_U	Identyfikuje umiejętność i efektywność działania w grach	wykład	SLKWF_A.1.U3.

	zespołowych		
01_K	Rozumie potrzebę stałego kształcenia w zakresie poszerzania i uaktualniania wiedzy o społecznej efektywności gier sportowych	wykład	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		
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	02-04_W
Społeczne regulatory interakcji sportowych (potrzeby konkurowania i afiliacji oraz zasady komercjalizacji i fair play)	wykład	02-04_W
Typologia gier sportowych jako gier społecznych (sportowe gry grupowe, organizacyjne, rynkowe i polityczne)	wykład	02-04_W
Dynamika interakcji w sportach zespołowych (znaczenie walki, rytuału i gry sportowej)	wykład	02-04_W
Autoteliczne i heteroteliczne funkcje gier z piłką w wychowaniu fizycznym i sporcie kwalifikowanym	wykład	02-04_W
Zespołowa gra sportowa jako układ działań graczy w różnym stopniu od siebie zależnych(działania względnie i bezwzględnie zależne)	wykład	02-04_W
Wieloczynnikowy predykat działania i współdziałania w grze sportowej (kto, w jakiej sytuacji, w jakim celu, w jaki sposób działa)	wykład	02-04_W
Sytuacyjne uwarunkowania umiejętności działania w grze sportowej (uwarunkowania łatwe i trudne do antycypacji)	wykład	02-04_W
Dyspozycyjne uwarunkowania umiejętności działania w grze sportowej (dyspozycje somatyczne, umysłowe, koordynacyjne, kondycyjne, proorganizacyjne, progrupowe)	wykład	02-04_W
Mierniki umiejętności gry (dokładność, elastyczność, różnorodność, zwodzenie, szybkość)	wykład	02-04_W
Kryteria sprawnego działania w grze sportowej (aktywność, skuteczność, niezawodność, produktywność, cenność)	wykład	02-04_W
Synergia w zespołowej grze sportowej (społeczne i organizacyjne efekty synergiczne)	wykład	01_U
Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	wykład	01_K

*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 6	
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	01 U	01 K

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		-	13
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	12
SUMA GODZIN		-	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		1	

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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Teoria sportu
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-TS-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **3**
7. Semestr/y studiów: **6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin - **wykłady – 26 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: dr Roman Celka
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_A.1.W3. SLKWF_A.1.W4. SLKWF_A.1.W6.
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_B.1.W2. SLKWF_B.1.W4. SLKWF_C.W4. SLKWF_C.W6.

03_W	potrafi analizować wnioski i ocenić przydatność różnorodnych badań w celu kontrolowania procesów edukacyjnych, treningowych w procesie szkolenia sportowego.	wykład	SLKWF_D.1.W1. SLKWF_D.1.W9. SLKWF_D.1.W10.
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_A.1.U3.
05_U	potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych w tym zwiększonego, ukierunkowanego wysiłku fizycznego	wykład	SLKWF_A.1.U1. 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_A.1.U6.
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.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 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	wykład	03_U, 04_U, 05_U

strukturze treningu. Treść obciążenia: aspekt informacyjny, energetyczny i motoryczny.		
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 sprawności ogólnej i specjalnej.	wykład	03_U, 04_U, 05_U
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., Poprzącki 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		26	
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	14	
	Przygotowanie do egzaminu	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA PEDAGOGICZNO - PSYCHOLOGICZNA
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-PP-2025
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	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3. ; SLKWF_B2.W4.;;SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_W08; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_C.U5.
04_U	Jest świadomy własnego	praktyka	SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03;

	funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		SLKWF_U04; SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_D.2.U3.; SLKWF_U06; SLKWF_U07. SLKWF_B.3.U2.; SLKWF_B.3.U3. SLKWF_B.3.U4.; SLKWF_B.3.U5.; SLKWF_B.3.U6.
05_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_D.1.K.1.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K07.; SLKWF_K04.; SLKWF_B.2.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:

- Bronikowski M.: Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu. Poznań 2012.
- Górna – Łukasik K., Garbaciak W.: Szkolne wychowanie fizyczne. Katowice 2012.
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Katowice 2013.
- Aktualne akty prawne

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 2			
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
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA DYDAKTYCZNA I
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-D1-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 170
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	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3. ; SLKWF_B2.W4.;.;SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_D.2.U3.;
04_U	Jest świadomy własnego	praktyka	

	funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_U07.
05_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_D.1.K.1.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K07.

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:

- Bronikowski M.: Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu. Poznań 2012.
- Górna – Łukasik K., Garbaciak W.: Szkolne wychowanie fizyczne. Katowice 2012.
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Katowice 2013.
- Aktualne akty prawne

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		-	170
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	170
SUMA GODZIN		-	170
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	6
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		6	

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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA DYDAKTYCZNA II
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-D2-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 170
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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W3. ; SLKWF_B2.W4.,;
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	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.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
04_U	Jest świadomy własnego	praktyka	SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03;

	funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		SLKWF_U04; SLKWF_U06; SLKWF_U07.;SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_D.2.U3.;
05_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_D.1.K.1.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K07.;

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 4		
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:

- Bronikowski M.: Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu. Poznań 2012.
- Górna – Łukasik K., Garbaciak W.: Szkolne wychowanie fizyczne. Katowice 2012.
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Katowice 2013.
- Aktualne akty prawne

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 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 4					
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		-	170
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	170
SUMA GODZIN		-	170
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	6
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		6	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA SPECJALNOŚCIOWA I
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-S1-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 100
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): 4
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)	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_U04; SLKWF_U06;
04_U	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku	praktyka	SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U07;

	realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_D.2.U3.;
05_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_D.1.K.1.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K07.;

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:

- Bronikowski M.: Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu. Poznań 2012.
- Górna – Łukasik K., Garbaciak W.: Szkolne wychowanie fizyczne. Katowice 2012.
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Katowice 2013.
- Aktualne akty prawne

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		-	100
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	100
SUMA GODZIN		-	100
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	4
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		4	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA SPECJALNOŚCIOWA II
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-PRA-S2-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 100
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): 4
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)	praktyka	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_W02; SLKWF_W04; SLKWF_W07; SLKWF_W08; SLKWF_W11; SLKWF_W15
03_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SLKWF_D.2.U2.; SLKWF_A.1.U3.; SLKWF_D.2.U3.; SLKWF_U04; SLKWF_U07;
04_U	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku	praktyka	SLKWF_U03; SLKWF_U04; SLKWF_U06;

	realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		
05_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SLKWF_D.1.K.1.; SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_K07.;

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:

- Bronikowski M.: Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu. Poznań 2012.
- Górna – Łukasik K., Garbaciak W.: Szkolne wychowanie fizyczne. Katowice 2012.
- Strzyżewski S.: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Katowice 2013.
- Aktualne akty prawne

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		-	100
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	100
SUMA GODZIN		-	100
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	4
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		4	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: ORGANIZACJA SPORTU SZKOLNEGO
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-OSS-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład – 13; ćwiczenia – 26
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: mgr M. Bończek, dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

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).	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;
02_W	Zna zasady działania UKS. Zna źródła finansowania sportu szkolnego.	wykład	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3. SLKWF_D.1.W6.
03_U	Zna rolę Szkolnego Związku Sportowego	wykład	SLKWF_A.1.U3.;
01_K	Nabywa umiejętności organizacji imprez	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K4.

	sportowych.		
--	-------------	--	--

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	ćw.	01_U

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).		
Impreza sportowa – opracowanie preliminarza imprezy sportowej (szczegółowy preliminarz zgodnie z poniższą tabelką).	ćw.	01_U
Impreza sportowa – planowane działania promocyjne.	ćw.	01_K
Prezentacja imprez sportowych przez poszczególne grupy i dyskusja.	ćw.	01_K
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	01_K	

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		13	26
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	26
SUMA GODZIN		13	52
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1,6	1,4
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		3	

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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: trzeci
7. Semestr/y studiów: piąty
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład 13 g.
9. Poziom przedmiotu: studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: poznanie zasad dobrego planowania, budowania i zarządzania zespołem w projekcie, przygotowanie do podjęcia samodzielnej decyzji w zarządzaniu zespołem z wykorzystaniem wiedzy o technikach i metodach zarządzania w odniesieniu do projektu oraz nabycie umiejętności monitorowania wykonania projektu poprzez wyodrębnienie podstawowych kryteriów efektywności pracy zespołu.
12. Sposób prowadzenia zajęć: zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
Podstawowa wiedza z zakresu podstaw przedsiębiorczości, ekonomii i organizacji pracy zespołów problemowych uzyskana w szkole średniej
13. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Paweł Nitecki
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Paweł Nitecki

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 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SLKWF_A.1.W3 SLKWF_W11 SLKWF_W12
02_W	Posiada wiedzę na temat projektu i jego przebiegu, rozumie na czym polega projektowe podejście w zarządzaniu zespołem, budowania jego struktury i podziału zadań.	wykład	SLKWF_A.1.W5 SLKWF_A.1.W8 SLKWF_B.1.W3
03_W	Zna specyfikę zarządzania zespołem w kontekście procesu ryzyka, zakresu, zasobów i kosztów.	wykład	SLKWF_W03 SLKWF_W08

01_U	Tworzy plan zarządzania projektem w kluczowych jego obszarach określając cele, odpowiedzialności członków zespołu i kryteria wykonalności oraz monitorowania jego efektów.	wykład	SLKWF_U03 SLKWF_U07 SLKWF_U08 SLKWF_B.1.U3.
02_U	Umie nadać priorytety pod kątem zarządzania zespołem oraz zbudować model z planem komunikacji do wewnątrz i na zewnątrz zespołu.	wykład	SLKWF_U03 SLKWF_U18
01_K	Potrafi przed interesariuszami przedstawić założenia i cele projektu, omówić cykle i kryteria jego realizacji oraz dokonać jego podsumowania uwzględniając jego ewaluację.	wykład	SLKWF_K01 SLKWF_K03
02_K	Potrafi podporządkować się zasadom wspólnego podejmowania decyzji i etycznej pracy w grupach projektowych oraz ponoszenia odpowiedzialności za wspólnie realizowane zadania, stosując zasady etyki w sporcie.	wykład	SLKWF_K06

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.	wykład	01_W
Wprowadzenie do zarządzania projektami: czym jest projekt – identyfikacja uczestników; budowa i utrzymanie zespołu projektowego; jak zazwyczaj przebiega projekt – jego fazy; co należy uwzględnić w projekcie – określenie zakresu, kryteriów; jakich użyć narzędzi, aby osiągnąć sukces; kto jest odpowiedzialny za projekt.	wykład	01_W 02_W
Jak zaplanować zakres, czas i koszty. Jak określić kto to zrobi – jak zaplanować pracę zespołu i odpowiedzialności. W jaki sposób i gdzie dokonać oceny czynników i źródeł ryzyka, w jakiej formie przedstawić wyniki planowania-plan projektu.	wykład	02_W 01_U
Dlaczego warto planować elementy projektu i wg jakich zasad to robić. Jak prawidłowo wyznaczyć cel projektu i w jaki sposób zaangażować kluczowe osoby w projekt.	wykład	01_U 02_U
Uruchamianie realizacji projektu: rekrutacja zespołu projektowego; prowadzenie spotkania inicjującego; ustalanie	wykład	02_W 01_U

zasad pracy w zespole; tworzenie modelu komunikacji ; alokacja zasobów; finalizacja harmonogramu projektu i efektów jego realizacji – przedstawienie prezentacji dla interesariuszy.		01_K
Rola kierownika w monitorowaniu projektu : ocena sytuacji, raporty postępu prac zespołu i jego końcowa ocena, tworzenie i prowadzenie rejestru problemów i zarządzanie spotkaniami monitorującymi. Delegowanie uprawnień projektowych.	wykład	02_K
Podsumowanie projektu. Pomiar i ocena pracy zespołu w odniesieniu do kryteriów wykonalności projektu. Audyt ewaluacyjny. Ocena przydatności wybranej metodyki zarządzania projektami. Świątowanie sukcesu.	wykład	01_U 02_U 02_K

3. Zalecana literatura:

- 1/Mariusz Kapusta, Zarządzanie projektami. Krok po kroku, Samo sedno Edgard, Warszawa, 2013
- 2/Robert K. Wysocki, Efektywne zarządzanie projektami. Tradycyjne, zwinne, ekstremalne, Helion, Gliwice 2013
- 3/Richard Newton, Poradnik Menedżera projektu. Praktyczne narzędzia, techniki i listy kontrolne, Samo Sedno Edgard, Warszawa 2011

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 dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków,	wykład

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				
Diagnostyczny	01_W				
Zaliczenie końcowe wykładu w formie pracy pisemnej - projekt.	02_W 03_W	01_U	02_U	01_K	02_K

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

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

		aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr piąty			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	7	
	Opracowanie projektu w formie prezentacji	5	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		1	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Wykład

W ocenie końcowej wykładu: w formie pracy pisemnej: opracowania projektu. W trakcie realizacji wykładów studenci mogą zdobyć dodatkowe punkty za aktywność na wykładach. Punkty te są uwzględniane w końcowej ocenie egzaminu.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-1-SIF-2025
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-10 g., ćw-26 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):** 3
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 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	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.	wykład	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.;
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_B.2.W1.; SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B3.W1.
01_U	Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.
02_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.;
03_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.
01_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.;
02_K	Posiada wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z różnych form aktywności ruchowej.	ćwiczenia	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
Semestr 5		
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.	01_U
9. Metodyka prowadzenia zajęć step aerobiku.	w	02_U
10. Struktura zajęć aerobiku- podział lekcji, rola poszczególnych części, dobór ćwiczeń. Samodzielne prowadzenie rozgrzewki do wybranego utworu muzycznego.	Ćw.	03_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.	01_U
12. Ćwiczenia ułatwiające zapamiętanie i prawidłowe wykonanie kroków bazowych do dowolnego podkładu muzycznego.	Ćw.	02_U
13. Zasady ćwiczeń kształtujących zdrowy kręgosłup.	Ćw.	03_U
14. Cross fit-metodyka prowadzenia zajęć.	Ćw.	01_U
15. Charakterystyka wybranych jednostek chorobowych pod kątem treningu.	Ćw.	02_U
16. Lekcja shape-ćwiczenia z przyborami, m.in. z taśmami, małymi piłkami.	Ćw.	03_U
17. Lekcja funky aerobik- rozgrzewka, (choreografia) część aerobowa, cool down- ćw. uspokajające i stretching.	Ćw.	01_U
18. Lekcja hilo- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku.	Ćw.	02_U
19. Lekcja joga- demonstracja i omówienie.	Ćw.	03_U
20. Lekcja zumba- omówienie, demonstracja i technika wykonywania kroków.	Ćw.	01_K
21. Samodzielne prowadzenie ćwiczeń wzmacniających- doskonalenie anonsowania ćwiczeń, prowadzenie grupy, prawidłowa technika wykonywania tych ćwiczeń.	Ćw.	01_K
22. Lekcja fit ball energy i stretch- prezentacja i omówienie lekcji z piłkami i ćwiczeniami rozciągającymi.	Ćw.	01_K
23. Podstawowe kroki step aerobik- technika ich wykonywania.	Ćw.	02_K
24. Lekcja step aerobik-omówienie, demonstracja i technika wykonywania kroków.	Ćw.	01_K
25. Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania.	Ćw.	02_K
26. Trening obwodowy.	Ćw.	01_K
27. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów.	Ćw.	02_K
15. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu.	Ćw.	01_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. 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)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 5	
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 5							
Prowadzenie ćw. rozciągających	01 W	02 W	02 K				

Stworzenie choreografii	01_U	02_U	03_U				
Metodyka prowadzenia ćwiczeń	02_U	01_U	03_U				
Prowadzenie ćw. wzmacniających przez studentów	02_K	01_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 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		10	26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych ćwiczeń	10	10
SUMA GODZIN		30	46
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	2
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		3	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Forma zaliczenia:

egzamin

Zaliczenie praktyczne- prowadzenie wybranej formy fitness.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Lider zespołu projektowego
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANSIZKFWF-1-LZP-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 5
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład 13 g.
9. Poziom przedmiotu: studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: poznanie zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej z uwzględnieniem autoprezentacji. Przedstawienie zasad i technik w procesie perswazji i feedbacku.
12. Sposób prowadzenia zajęć: zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
Znajomość podstawowych zasad budowania i zarządzania projektami, znajomość znaczenia asertywności i empatii w procesie komunikacji.
13. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Paweł Nitecki
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Paweł Nitecki

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 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	wykład	SLKWF_A.1.W3 SLKWF_W11 SLKWF_D.1.W1
02_W	Rozumie istotę przywództwa i potrafi określić cechy i różnice pomiędzy wymaganiami lidera i menedżera. Wie, na czym polega efektywność obu ról. Rozumie pojęcie - styl zarządzania zespołem.	wykład	SLKWF_D.1.W13 SLKWF_A.1.W8 SLKWF_B.1.W5 SLKWF_D.1.W15
01_U	Zna podstawowe rodzaje struktur projektowych, potrafi określić odpowiednią strukturę do rodzaju zespołu projektowego. Potrafi określić jej podstawowe wady i zalety.	wykład	SLKWF_A.1.U4 SLKWF_A.1.U5

02_U	Posiada umiejętność rozpoznawania sytuacji konfliktowych między członkami zespołu projektowego, potrafi określić optymalną metodę jego rozwiązania oraz zasady prawidłowych relacji interpersonalnych.	wykład	SLKWF_A.1.U9 SLKWF_U18
01_K	Rozumie dylematy etyczne lidera w zakresie zarządzania projektem. Zna zagadnienie mobbingu. Potrafi zastosować podstawowe narzędzia aktywizacji członków zespołu projektowego.	wykład	SLKWF_K01 SLKWF_K06 SLKWF_A.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 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.	wykład	01_W
Istota i teorie przywództwa, osobowość lidera. Różnice w postrzeganiu lidera i menedżera, a w szczególności ich zadań, cech i funkcji. Czym się różni zarządzanie od wywierania wpływu i kierowania.	wykład	02_W
Rola profilu kompetencyjnego lidera na wybór stylu kierowania zespołem jako trwałego i powtarzalnego sposobu wpływania przełożonego na zachowanie członków zespołu.	wykład	02_W 01_U
Kryteria wyboru odpowiedniej do projektu struktury organizacji zespołu projektowego, który określi zasady zarządzania zespołem, sposoby rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych a także relacje lidera z otoczeniem.	wykład	01_U 02_U
Podnoszenie kompetencji liderów. Omówienie podstawowych narzędzi szkoleniowych coachingu (model kanapkowy, FISH, FUKO, SMART,GROW).	wykład	02_U 01_K
Przywództwo, władza a mobbing. Aspekty prawne, regulacje zapobiegające mobbingowi. Etyka postępowania lidera.	wykład	01_K

3. Zalecana literatura:

1/ Griffin R.W., Podstawy zarządzania organizacją, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017

2/ Trocki M., Organizacja projektowa, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2014

3/Wachowiak P. (red.), Kierowanie zespołem projektowym, Difin, Warszawa 2004

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 Dyskusja.	wykład

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				
Diagnostyczny	01_W				
Zaliczenie końcowe wykładu w formie pracy pisemnej.	02_W	01_U	02_U	01_K	

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		13	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	7	
	Opracowanie projektu w formie prezentacji	5	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		1	

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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Wykład

Ocena końcowa wykładu w formie pracy pisemnej. W trakcie realizacji wykładów studenci mogą zdobyć dodatkowe punkty za aktywność na wykładach. Punkty te są uwzględniane w końcowej ocenie przedmiotu.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025**
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 26 ćwiczenia 26**
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): **4**
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).	W	SLKWF_W11; SLKWF_B.1.W3;
02_W	Student rozumie istotę zarządzania projektami, zna metodykę zarządzania projektami i jej etapy	w	SLKWF_A.1.W8; SLKWF_D.1.W5;

03_U	Student nawiązuje relacje z interesariuszami w projektach	w/ ćw	SLKWF_B.2.U4; SLKWF_A.1.U9; SLKWF_A.1.U5;
04_U	Student posiada umiejętność zarządzania ryzykiem w projekcie.	w/ ćw	SLKWF_A.1.U3; SLKWF_B.1.U2;
Semestr 6			
05_W	Student zna sposoby podziału pracy i harmonogram pracy	ćw	SLKWF_D.1.W7; SLKWF_W03; SLKWF_D.1.W13;
06_K	Efektywnie nawiązuje relacje z członkami zespołu projektowego	ćw	SLKWF_K06
07_U	Trójkąt ograniczeń w projekcie. Cel i sens planowania.	ćw	SLKWF_U08; SLKWF_U18
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w/ćw	SLKWF_K05 SLKWF_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 5		
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
Pojęcie zarządzania projektami. Istota i cechy projektu	w	02_W
Zarządzanie projektem i portfelem projektów	w	03_U
Składniki doskonałości w zarządzaniu projektami Metodyka zarządzania projektem.	w	02_W, 04_U
Etap koncepcji. Analiza szczegółowa.	w	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 5,6	
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 5,6							
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 5,6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	26
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	8	10
	Opracowanie zadania praktycznego	12	12
	Opracowanie prezentacji	4	2
SUMA GODZIN		50	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	2

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM	4
---	----------

4. Kryteria oceniania*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 3
7. Semestr/y studiów: 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykład 13 g.
9. Poziom przedmiotu: studia pierwszego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: poznanie zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej z uwzględnieniem autoprezentacji. Przedstawienie zasad i technik w procesie perswazji i feedbacku.
12. Sposób prowadzenia zajęć: zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
Znajomość podstawowych zasad budowania i zarządzania projektami, znajomość znaczenia asertywności i empatii w procesie komunikacji.
13. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Paweł Nitecki
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Paweł Nitecki

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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) Rozumie istotę komunikacji i zna jej poziomy.	wykład	SLKWF_A.1.W3 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W4
02_W	Wie, jakie są zasady dobrej komunikacji w zespole projektowym i jej indywidualne uwarunkowania. Potrafi określić uczestników wewnętrznych i zewnętrznych w projekcie.	wykład	SLKWF_A.1.W8 SLKWF_B.1.W3 SLKWF_D.1.W1 SLKWF_A.1.W5 SLKWF_D.1.W13
01_U	Zna formy, narzędzia i kanały komunikacji, potrafi je określić w praktyce biznesowej oraz rozumie istotę różnic organizacyjnych i	wykład	SLKWF_B.1.U3

	kulturowych podczas realizacji projektu.		SLKWF_A.1.U7 SLKWF_U8 SLKWF_U06
02_U	Zna pojęcie asertywności i empatii, ich uwarunkowania i sposoby implementacji podczas procesu komunikacji projektowej.	wykład	SLKWF_B.1.U3 SLKWF_A.1.U5 SLKWF_U18
01_K	Czyta ze zrozumieniem teksty fachowe z zakresu komunikacji w projekcie, potrafi operować słownictwem przedmiotu.	wykład	SLKWF_K03 SLKWF_K06

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 obowiązujących na zajęciach dydaktycznych. Istota komunikacji, poziomy komunikacji i warunki dobrej realizacji w projekcie.	wykład	01_W
Uczestnicy komunikacji w projektach i ich rola oraz indywidualne uwarunkowania.	wykład	02_W
Formy, narzędzia i kanały komunikacji. Zasady i proces budowania planu komunikacji w projekcie.	wykład	02_W 01_U
Asertywność i empatia – rola umiejętności przyjmowania i przekazywania informacji zwrotnych. Rozumienie procesu, zasad i sposobów wywierania wpływu.	wykład	01_U 02_U
Różnice kulturowe a sposób organizacji projektu. Możliwość występowania gestów i znaczeń niewerbalnych podczas komunikacji z interesariuszami projektu.	wykład	02_U
Określenie niezbędnych elementów w strukturze planu komunikacji w projekcie. Określenie wykonalności projektu jako część końcowa realizacji planu komunikacji.	wykład	01_K

3. Zalecana literatura:

- 1/ Kandefor-Winter K., Nadszakula O., Komunikacja w zarządzaniu projektami, CeDeWu, Warszawa 2016
- 2/ Janasz K., Wiśniewska J. (red.), *Zarządzanie projektami w organizacji*, Difin, Warszawa 2014.
- 3/Richard Newton, Poradnik Menedżera projektu. Praktyczne narzędzia, techniki i listy kontrolne, Samo Sedno Edgard, Warszawa 2011

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 dyskusja, praca z tekstem, metoda analizy przypadków,	wykład

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				
Diagnostyczny	01_W				
Zaliczenie końcowe wykładu w formie pracy pisemnej - projekt.	02_W	01_U	02_U	01_K	

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		13	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	6	
	Opracowanie projektu w formie prezentacji	6	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		1	

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.

Wykład

W ocenie końcowej wykładu: w formie pracy pisemnej: opracowanie projektu planu komunikacji.

W trakcie realizacji wykładów studenci mogą zdobyć dodatkowe punkty za aktywność na wykładach. Punkty te są uwzględniane w końcowej ocenie egzaminu.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-IZKFW F-1-PWS-2025
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): **26 w.**
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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	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	Posiada wiedzę o formach prawnych działania klubów sportowych. Posiada umiejętności w zakresie	wykład	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2.

	konstruowania statutu UKS`u.		SLKWF_A.1.W3. SLKWF_A.1.U3
03_W	Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania związków sportowych i polskich związków sportowych.	wykład	SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
04_W	Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania ruchu olimpijskiego i paraolimpijskiego. Posiada kompetencje do prowadzenie zajęć z edukacji olimpijskiej i krzewienia idei fair play	wykład	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. Posiada wiedze z zakresu prawnych aspektów doping w sporcie i działalności organów antydopingowych – WADA POLADA.	wykład	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
06_W	Posiada wiedze z zakresu wymagań kwalifikacyjnych dla instruktorów i trenerów sportowych.	wykład	SLKWF_A.1.W8. SLKWF_A.1.W9. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_A.1.W3.
07_K	Posiada kompetencje do edukacji w zakresie zagrożeń jakie niesie stosowanie doping w sporcie. Posiada kompetencje do zasiadania w organach statutowych klubów i związków sportowych.	wykład	SLKWF_K03.

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. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą	wykład	01_W

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.		
2. Źródła prawa.	wykład	03_W
3. Rys historyczny prawa sportowego w Polsce	wykład	03_W
4. Formy prawne działania klubów sportowych Stowarzyszenie, UKS, spółki prawa handlowego	wykład	03_W
5. Statut klubu sportowego – zagadnienia prawne.	wykład	02_K
6. organy statutowe klubów sportowych – sposoby reprezentacji, zawieranie umów.	wykład	03_W
7. Okręgowe związki sportowe i polskie związki sportowe	wykład	03_W
8. Prawne aspekty marketingu sportowego -wizerunek sportowca, wizerunek członka kadry narodowej/olimpijskiej	wykład	03_W
9. Prawne aspekty ruchu olimpijskiego i paraolimpijskiego.	wykład	04_W
10. Bezpieczeństwo w sporcie.	wykład	05_W
11. Kwalifikacje zawodowe w sporcie.	wykład	06_W
12. Doping – rys historyczny	wykład	07_W
13. Odpowiedzialność sportowa i karna z tytułu stosowania dopingu. Zwalczanie dopingu – WADA i POLADA, Kontrola antydopingowa	wykład	07_K
14. Podsumowanie	wykład	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 6	
prezentacja	wykład
metoda ćwiczeniowa	wykład
metoda analizy przypadków	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							
test	01_W	02_K	03_W	04_W	05_W	06_W	07_K

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		26	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do testu	14	
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Public relations imprez non-profit
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-PRI-2025**
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): **ćwiczenia 13**
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:
12. Pogłębienie wiedzy nt działań public relations w zakresie organizacji imprez non-profit oraz wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności planowania strategii public relations, identyfikowania interesariuszy eventów i budowania sieci relacji.
13. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
14. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych
Podstawowa wiedza na temat organizacji sportowych oraz zasad organizacji imprez sportowych
Umiejętność korzystania ze źródeł informacji
15. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **1**
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
17. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Mikołaj Zgaiński**

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	ćw	SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_D.1.W1.;
02_W	Student rozumie znaczenie działań public relations w promocji imprez.	ćw	SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_D.1.W1.;
03_U	Student ma pogłębioną wiedzę nt strategii i narzędzi PR.	ćw	SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_D.1.W1.;

04_U	Student potrafi analizować otoczenie marketingowe organizacji i identyfikować interesariuszy imprez sportowych.	ćw	SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_D.1.W1.;
05_K	Student potrafi zaplanować działania PR służące promocji imprezy sportowej/ organizacji sportowej.	ćw	SLKWF_K03; SLKWF_K06.

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	ćw	01_W
Wprowadzenie do problematyki działalności non-profit, specyfika eventów non-profit.	ćw	02_W
Strategie public relations eventów non profit (wizja, misja, cele strategiczne, SWOT jako wyznaczniki strategii).	ćw	03_U
Strategie public relations eventów non profit (wizja, misja, cele strategiczne, SWOT jako wyznaczniki strategii).	ćw	04_U
Kreowanie wizerunku eventu. Planowanie systemu identyfikacji wizualnej. Planowanie działań media relations.	ćw	04_U
Potrafi przygotować prezentację na temat public relations.	ćw	03_U
Planowanie działań w mediach społecznościowych. Komunikacja w sytuacjach kryzysowych.	ćw	04_U
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	05_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. P.Godlewski, W.Rydzak, J.Trębecki, Public relations w sporcie, Difin, Warszawa 2010.
2. K.Wójcik, Public relations. Wiarygodny dialog z otoczeniem, Warszawa: Wolters Kluwer, 2015,
3. A. Stangeant, Marketing w organizacjach non profit, Wolters Kluwer, 2010.
4. P.Jaworowicz, M.Jaworowicz, Event marketing w zintegrowanej komunikacji marketingowej, Difin, Warszawa 2015.

5. R.Panfil – Produkty sportowe – identyfikacja, rozwój, dystrybucja, Wyższa Szkoła Coachingu, Wrocław 2012

6. M.Kaczmarek-Śliwińska, Public relations w zarządzaniu sytuacjami kryzysowymi organizacji. Sztuka komunikowania się, Warszawa: Difin, 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 6	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów związanych z doбором do grupy projektowej i wyborem lidera	ćw
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń	ćw
dyskusja nad problemami związanymi z wyborem lidera, jego rolą w grupie projektowej	ćw
przygotowanie projektu grupowego,	ćw
film związany z tematyką przedmiotu- ISTOTA PRZEDWODZENIA, dyskusja nad przedstawianymi sytuacjami	ćw
Prezentacja multimedialna połączona z indywidualnym wystąpieniem	Ć1w

*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							
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 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			13
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć		2
	Opracowanie zadania praktycznego		6
	Opracowanie prezentacji		6
SUMA GODZIN			25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium,

	prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami • uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025**
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-10, ćwiczenia-26**
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. **Dostarczenie wiedzy na temat głównych zagadnień z zakresu promocji zdrowia i fizjoprofilaktyki, niezbędnej do podejmowania działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu postawy prozdrowotnej.**
 - b. **Zapoznanie studentów ze znaczeniem i potrzebą podejmowania aktywności ruchowej w różnych okresach życia i stanach zdrowia.**
 - c. **Zaznajomienie studentów z szeroką gamą ćwiczeń, metod oraz rodzajów treningu z uwzględnieniem wieku i potrzeb osób starszych.**
 - d. **Zdobycie umiejętności odpowiedniego doboru różnych form aktywności ruchowej w zakresie zajęć profilaktycznych oraz usprawniających.**
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 podstawowych form aktywności ruchowej.**
 - **Umiejętność prowadzenia zajęć ruchowych indywidualnych oraz grupowych.**
 - **Wiedza z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego.**
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: **Monika Stefaniak, dr**
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Monika Stefaniak, 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	wykład	SLKWF_W11
02_W	Student opanował aktualną wiedzę ogólną i specjalistyczną z zakresu teorii i praktyki Nordic Walking, podstawowej wiedzy w zakresie nowych tendencji w organizacji i spędzaniu czasu wolnego.	wykład	SLKWF_D.1.W6 SLKWF_C.W5
01_U	Student zna techniki wykonania marszu, umiejętności metodycznych i organizacyjnych związanych z nauczaniem Nordic Walking.	Wykład/ ćwiczenia	SLKWF_C.U3 SLKWF_A.1.U2 SLKWF_A.1.U6
01_K	Student ma umiejętność programowania i planowania zajęć w Nordic Walking.	Wykład/ ćwiczenia	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.K1 SLKWF_A.1.K3
02_U	Student poznał podstawowe metody, formy i środki kształtowania zdolności motorycznych.	Ćwiczenia	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18
02_K	Student pogłębia wiedzę czytając teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotowym/fachowym.	Wykład	SLKWF_C.K1 SLKWF_K03

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	02_W

w Nordic Walking).		
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	01_K, 01_U
Wykorzystanie kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach. Samodzielne prowadzenie części wstępnej treningu, doskonalenie techniki podstawowej NW (poziom zdrowotno-rekreacyjny).	ćw	01_K, 02_U
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	01_K, 01_U
Podstawy techniki sportowej. Technika i metodyka nauczania biegu Nordic Walking. Samodzielne prowadzenie przez studentów wybranych elementów zajęć.	ćw	02_K, 02_U
Podstawowe zasady organizacji zawodów z NW. Samodzielne prowadzenia w zakresie metodyki nauczania techniki podstawowej i fitness.	w/ćw	01_K, 01_U
Zaliczenie przedmiotu.	w/ćw	01- 06

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M. (red.) Promocja zdrowia dla studentów T. 1, wyd. Czelej, 2008
2. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna. Wyd. 1, PWN, Warszawa 2017
3. Kozdroń E.; Leś A. Aktywność dla zdrowia – Prosty lek: Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe; Warszawa 2014 r.
4. Karski J. B., Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wyd. 5, CeDeWu, Warszawa 2014 r.
5. Kraus, K.; Schütz, E; Taylor, W.; Doyscher, R. Efficacy of the Functional Movement Screen: A Review. Journal of Strength and Conditioning Research 28(12):p 3571-3584, December 2014.

6. Molik B., Marszałek J., Klukowski K. MEDYCYNA SPORTOWA Wyd. Medical Tribune. 2022.
7. Pogorzała A, Stryła W. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. PZWL. 2014.
8. Tokarz A., Blecharz J., Siekańska M. Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Wyd. AWF Kraków, 2011.
9. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Wyd. Galaktyka, 2019.

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 problemowy, demonstracje dźwiękowe i/lub video, praca z tekstem	w
pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego	ćw
przygotowanie i prowadzenie fragmentu zajęć, zajęć	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	01_U,	01_K	02_U	02_K
Egzamin ustny	01-W	02_W	01_U,	01_K	02_U	02_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		10	26
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		4
	2. Opracowanie zadania praktycznego		
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		
SUMA GODZIN		40	
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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia,

	kolokwium, przeprowadzenia zajęć praktycznych, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach
--	---

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdziła: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-UWIS-2025**
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): **wykłady 26**
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 podstawową literaturą.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
1. 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
2. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
3. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
4. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:

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)	w	SLKWF_W12
02_W	Student definiuje pojęcia wellness i SPA celowość korzystania z tych usług	w	SLKWF_A.1.W1

			SLKWF_B.1.W3
03_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii	w	SLKWF_D.1.W3 SLKWF_D.1.W6
04_U	Student zna podstawowe zabiegi wellness (hydroterapię, sauna, masaż)	w	SLKWF_U12 SLKWF_B.2.U1
05_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej	w	SLKWF_A.1.U3 SLKWF_U15
06_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym i sporcie	w	SLKWF_A.1.U10 SLKWF_A.1.U11 SLKWF_D.1.U6
07_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy odnowy biologicznej stosowanych w salonach wellness i SPA	w	SLKWF_K1
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	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 5		
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 usługach wellness i SPA 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	03_W, 07_K
Fizjoterapia – działy, sposób działania i cel fizjoterapii. Klimatoterapia, balneoterapia i helioterapii – cele i rodzaje. Specyfika usług wellness i SPA	w	04_K, 05_U
Hydroterapia. Światłolecznictwo. Elektrolecznictwo. Zabiegi wykorzystujące bodziec zimna i ciepłolecznictwo	w	07_K, 05_U
Gama zabiegów wykorzystywanych w wellness	w	07_K, 05_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca Salony SPA- oferta	w	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	07_K, 05_U
Zaliczenie przedmiotu,	w	01- 08

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. 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 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
Semestr 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	10	
	2. Opracowanie zadania praktycznego	9	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	
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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje

	uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025**
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-13**
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 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:
 - **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): **1**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:

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)	w	SLKWF_D.1.W6

02_W	Student definiuje pojęcia odnowa biologiczna i celowość stosowania jej w okresie treningowym i poza nim	w	SLKWF_D.1.W6
03_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii w odnowy biologicznej	w	SLKWF_U15 SLKWF_A.1.U3
04_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować elementy balneologii i klimatologii w zależności od grupy wiekowej	w	SLKWF_A.1.U10 SLKWF_A.1.U11
05_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od uprawianej dyscypliny	w	SLKWF_B2.U1
06_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym i sporcie	W	SLKWF_A.1.U10 SLKWF_D.1.U6
07_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy balneologii i klimatologii	W	SLKWF_K01
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	W	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 5		
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 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	03_W, 07_K
Klimatoterapia, balneoterapia i helioterapia – cele i rodzaje. Specyfika leczenia uzdrowiskowego	w	04_K, 05_U
Zabiegi proponowane w balneologii	w	07_K, 05_U
Odnowa biologiczna w sporcie. Metody naturalne odnowy biologicznej stosowane u sportowców	w	07_K, 05_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca z wykorzystaniem środków balneologicznych	w	07_K, 05_U
Klimat Wskazania i przeciwwskazania do stosowania bodźców klimatycznych. Ograniczenia w ich stosowaniu. Praktyczne wykorzystanie biomedycznych środków odnowy biologicznej	w	07_K, 05_U
Zaliczenie przedmiotu,	w	04-06 U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Brzozowski K., Herzig M. Odnowa biologiczna i psychiczna menadżerów sportu. Biblioteka Menadżera Sportu W –wa 2000
2. 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 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	06_U	07_K	08_K
Prezentacja	01-W	02-W	03_U ,	04_K	05_U	06_U	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 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	2	
	2. Opracowanie zadania praktycznego	5	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	5	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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	znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje
-----	---

	uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-PTZ-2025
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-10, ćw-26 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):** 3
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:**
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:**

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 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_W01 SLKWF_W02 SLKWF_W03 SLKWF_W13 SLKWF_W14
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.W2 SLKWF_B.2.W1 SLKWF_D.1.W6 SLKWF_D.1.W11

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_U15
04_U	Student jest gotów do troski o bezpieczeństwo własne, oraz osób, za które bierze odpowiedzialność.	ćwiczenia	SLKWF_U17 SLKWF_A.1.U5. SLKWF_B.1.U7
05_U	Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania na różnych etapach edukacyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_B.2.U3 SLKWF_C.U6
06_K	Potrafi diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w zakresie treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_K01 SLKWF_A.1.K4. SLKWF_C.K2 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 5		
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, Paffenberga 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 osób w różnym wieku.	Ćw.	05_U
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 5	
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 5							
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 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		10	26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	10	10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych	10	10
SUMA GODZIN		30	46
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca 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:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025
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.-13
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):** 1
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:**
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:**
17. **II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	w	SLKWF_W1.
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;	w	SLKWF_W2. SLKWF_W3. SLKWF_D.1.W6.
03_U	Posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki wśród osób w różnym wieku;	w	SLKWF_U02. SLKWF_U15.,

04_U	Opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej i kształtowania podstawowych cech sprawności i umiejętności motorycznych;	w	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_D.2.U1.
05_U	Zna nieprawidłowe reakcje organizmu na zastosowany zabieg;	w	SLKWF_B.1.U7. SLKWF_B.2.U3. SLKWF_C.U6.
06_K	Ma elementarną wiedzę o zasadach bezpiecznego prowadzenia zajęć, ma uporządkowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, biologicznych, psychologicznych i medycznych podstaw;	w	SLKWF_K1. SLKWF_A.1.K4. SLKWF_C.K2. SLKWF_D.1.K3. SLKWF_D.1.K8. 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 5		
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. Klasyfikacja rodzajów treningu zdrowotnego.	w.	02_W
3. Poprawa poczucia jakości życia jako cel prowadzonych programów aktywności fizycznej osób w różnym wieku.	w.	03_U
4. Pozycje wyjściowe stosowane w treningu zdrowotnym- metodyka i technika ich wykonywania.	w.	03_U
5. Miejsce i rola treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej.	w.	03_U
6. Metodyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących- warm up w treningu zdrowotnym.	w.	04_U
7. Metodyka prowadzenia części uspokajającej zajęć- cool down w treningu zdrowotnym.	w.	04_U
8. Metodyka prowadzenia ćwiczeń rozciągających- stretching w treningu zdrowotnym.	w.	04_U
9. Metodyka prowadzenia treningu pilates oraz zasady BHP.	w.	05_U
10. Metodyka prowadzenia zajęć jogi- zasady BHP.	w.	05_U
11. Metodyka prowadzenia treningu zdrowotnego z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów gimnastycznych.	w.	05_U
12. Rodzaje treningu zdrowotnego w wodzie dla osób zdrowych oraz w wybranych schorzeniach.	w.	05_U
13. Składowe treningu zdrowotnego w wodzie dla osób w różnym wieku. Klasyfikacja ćwiczeń w wodzie.	w.	06_K

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

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Olex-Zarychta D. *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Katowice: AWF 2009.
- 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*.

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	
Pokaz i obserwacja	wykład
Praca w grupach	wykład
Metoda analizy przypadków	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,

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							
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 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	7	
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych	5	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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.

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:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025**
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-13. ćw-26**
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
1. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **3**
2. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
3. Imię nazwisko/tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:
4. **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)	W	SLKWF_W11; SLKWF_A.1.W8 SLKWF_B.1.W3;

02_W	Istota i cechy projektu w usługach zdrowotnych. Model zespołu projektowego, Podstawy zarządzania usługami prozdrowotnymi.	w/ćw	SLKWF_A.1.W5; SLKWF_D.1.W6; SLKWF_D.2.W3
03_U	Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień; Wady, zalety bariery	w/ćw	SLKWF_U12; SLKWF_A.1.U3; SLKWF_U15
04_U	Rodzaje zarządzania. Przedmiot projektu. Cykl życia projektów.	w/ćw	SLKWF_A.1.U7;
05_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_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 5		
Istota i cechy projektów usług zdrowotnych. Model zespołu projektowego	w	01_W
Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień	w/ćw	02_W
Wady, zalety bariery w zarządzaniu przez delegowanie uprawnień	w/ćw	03_U
Rodzaje projektów. Przedmiot projektu. Cykl życia projektów.	w/ćw	04_U
Motywacja przy wdrażaniu projektu	W/ćw	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. Kerzner H., Zarządzanie projektami. Studium przypadków, Wyd. Helion, Gliwice 2005
3. Kompendium wiedzy o zarządzaniu projektami, PMBOK Guide, Warszawa 2006
4. Pawlak M., Zarządzanie projektami, WN PWN, Warszawa 2006

5. Pawlak. M., Zarządzanie projektami Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2010
6. Wachowiak P. i inni, Kierowanie zespołem projektowym, Difin, Warszawa 2004
7. 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/ćw
analiza zainscenizowanych modelami zarządzania	w/ćw
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 5							
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 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	26
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	5	10
	Opracowanie zadania praktycznego	5	10
	Opracowanie prezentacji		6
SUMA GODZIN		75	
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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje

	uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, przygotowanie projektu sportowego, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, brak projektu sportowego, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: Dr Arleta Loga prof. ANS

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-1-DWWS-2025
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-26 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
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:**
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:**

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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.
02_W	Rozumie problematykę schorzeń wieku starszego i zasady żywienia i wspomagania żywieniowego.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W2. SLKWF_D.1.W6.
03_U	Rozpoznaje potrzeby wspomagania żywieniowego dla schorzeń wieku starszego na podstawie	ćwiczenia	SLKWF_U15.

	przeprowadzonego wywiadu oraz konsultacji medycznych.		
04_U	Zna rolę i znaczenie wybranych suplementów diety we wspieraniu prawidłowego funkcjonowania organizmu.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U9.
05_U	Zna ogólne zasady i specyfikę postępowania żywieniowego w chorobach dietozależnych.	ćwiczenia	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_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 6		
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.
- Jarosław 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 6	
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 6							
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 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		12
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		12
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca 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 zadowalająca wiedza i umiejętności z zakresu usług prozdrowotnych, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025
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):** w-13
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):** 1
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:**
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	w	SLKWF_A.1.W1.
02_W	Zna różne formy treningu zdrowotnego.	w	SLKWF_A.1.W2. SLKWF_D.1.W6
03_U	Student zna i rozumie znaczenie wykorzystywania różnych form ćwiczeń w nauczaniu oraz planowaniu	w	SLKWF_A.1.U1. SLKWF_A.1.U2. SLKWF_U15

	i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.		
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki wykonania ćwiczeń stosowanych w treningu zdrowotnym.	w	SLKWF_B.1.U8 SLKWF_B.2.U5
05_U	Zna wskazania i przeciwwskazania wykonywania ćwiczeń w treningu zdrowotnym.	w	SLKWF_C.U6
06_K	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej treningu zdrowotnego.	w	SLKWF_K01 SLKWF_K07 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 6		
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. Teoretyczne podstawy treningu zdrowotnego.	w	02_W
3. Metodyka prowadzenia treningu zdrowotnego oraz zasady BHP.	w	03_U
4. Trening zdrowotny w prewencji chorób cywilizacyjnych.	w	03_U
5. Planowanie treningu oporowego z uwzględnieniem wytycznych American College of Sport Medicine (ACSM), założenia i zasady oporowego treningu funkcjonalnego.	w	03_U
6. Trening z elastycznym oporem, hantlami, odważnikami w zależności od stanu psycho-ruchowego. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	w	04_U
7. Dominująca rola ćwiczeń wytrzymałościowych w każdym wieku.	w	04_U
8. Trening oporowy (siłowy) w treningu zdrowotnym.	w	04_U
9. Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom.	w	05_U
10. Kształtowanie gibkości ciała w treningu zdrowotnym.	w	05_U
11. Pomiar i testy sprawności fizycznej i sprawności funkcjonalnej w programie treningu zdrowotnego.	w	05_U
12. Ocena aktywności fizycznej jako element programu w treningach zdrowotnych.	w	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.	w	06_K

14. Relaks i muzykoterapia w treningu osób starszych. Trening zdrowotny w trosce o stan psychicznego dobrostanu osób starszych.	w	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.	w	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

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	
Pokaz i obserwacja	w
Praca w grupach	w
Metoda analizy przypadków	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,

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							
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 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna student *	Przygotowanie do zajęć	7	
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych	5	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		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.

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:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025
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):** w-13 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):** 1
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:**
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:**

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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	w	SLKWF_A.1.W1.
02_W	Student posiada wiedzę i umiejętności związane z podstawowymi zdolnościami motorycznymi oraz sposobami ich oceny oraz kształcenia.	w	SLKWF_A.1.W2. SLKWF_D.1.W1. SLKWF_D.1.W6.
03_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki wykonania ćwiczeń stosowanych w treningu funkcjonalnym.	w	SLKWF_U12 SLKWF_U15 SLKWF_A.1.U1.,

04_U	Zna wskazania i przeciwwskazania do podejmowania treningu funkcjonalnego.	w	SLKWF_A.1.U5. SLKWF_B.1.U8. SLKWF_B.2.U5.
05_U	Zna nieprawidłowe reakcje organizmu na zastosowany trening.	w	SLKWF_C.U6.
06_K	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej treningu funkcjonalnego.	w	SLKWF_K01 SLKWF_K07
07_K	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich.	w	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 6		
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. Teoretyczne podstawy treningu funkcjonalnego.	w	02_W
3. Monitoring i metody pomiaru intensywności wysiłku fizycznego.	w	03_U
4. Rozwój motoryczny w procesie ontogenezy.	w	03_U
5. Uwarunkowania motoryczności człowieka: środowiskowe, genetyczne, morfologiczne.	w	03_U
6. Siła mięśniowa jako zdolność motoryczna – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	w	04_U
7. Szybkość jako zdolność motoryczna – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	w	04_U
8. Szybkość jako zdolność motoryczna – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	w	04_U
9. Gibkość (zakres ruchomości w stawach) – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	w	05_U
10. Motoryczne zdolności koordynacyjne – podstawowe zagadnienia, metody oceny, znaczenie w treningu funkcjonalnym.	w	05_U
11. Podstawy treningu funkcjonalnego- testy funkcjonalne w diagnostyce narządu ruchu, metodyka nauczania prawidłowych wzorców ruchowych.	w	05_U
12. Metody, środki i formy prowadzenia treningu funkcjonalnego.	w	05_U
13. Ćwiczenia rozciągające, stretching w treningu funkcjonalnym.	w	06_K
14. Metodyka prowadzenia treningu funkcjonalnego przez studentów.	w	06_K

15. zaliczenie praktyczne przedmiotu.	w	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 6	
Pokaz i obserwacja	w
Praca w grupach	w
Metoda analizy przypadków	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,

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							
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 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	5	
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych	7	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM			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.

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:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025
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-26 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:**
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie 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 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.
02_W	Zna zasady doboru różnych form ćwiczeń oraz adaptowanej aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W2. SLKWF_D.1.W1 SLKWF_D.1.W6
03_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki prowadzenia treningu cardio.	ćwiczenia	SLKWF_U12 SLKWF_U15 SLKWF_A.1.U1.,

04_U	Zna wskazania i przeciwwskazania do podejmowania ćwiczeń cardio.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U5. SLKWF_B.1.U8. SLKWF_B.2.U5
05_U	Zna podstawy uczenia się kontroli ruchu oraz nauczania czynności ruchowych.	ćwiczenia	SLKWF_C.U6
06_K	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej treningu zdrowotnego.	ćwiczenia	SLKWF_K01 SLKWF_K07 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 6		
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 ich w praktyce-trening FBW.	Ćw.	05_U
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. Konturek S.: *Fizjologia człowieka*. Tom IV. *Neurofizjologia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006.
3. 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 6	
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 6							
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 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć		14
	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): niezadowalająca 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:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

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-2025**
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-10, ćwiczenia-26**
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:

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)	w/ćw	SLKWF_W08
02_W	Student zna i rozumie metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy,	w	SLKWF_A.1.W2 SLKWF_A.1.W1

	procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej		
03_U	Student zna i rozumie procesy komunikowania się interpersonalnego i społecznego, ich prawidłowości i zakłócenia na każdym etapie	w	SLKWF_D.1.W6 SLKWF_C.W6
04_U	Student zna i rozumie teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowania na różnych etapach edukacyjnych,	w	SLKWF_A.1.U1 SLKWF_U12
05_U	Student zna i rozumie specyfikę różnych środowisk wychowawczych, ich różnorodność w procesach w nich zachodzących	w	SLKWF_A.1.U5 SLKWF_U15
06_U	Student potrafi zdefiniować problemy grup społecznych w aspekcie kulturowym, religijnym i etnicznym	ćw	SLKWF_B.1.U7 SLKWF_B.1.U1
07_U	Student umie zorganizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku	ćw	SLKWF_B.2.U5 SLKWF_B.1.U8
08_U	Student potrafi komunikować się, współpracować i prowadzić negocjacje ze specjalistami zgodnie ze studiowaną specjalnością	ćw	SLKWF_C.U6 SLKWF_D.1.U6
09_K	Student jest gotów do ciągłego doskonalenia się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, a także zasięga opinii ekspertów w sytuacjach problemowych	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_K01 SLKWF_C.K2
10_K	Student jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu wynikające z różnic kulturowych, religijnych, społecznych i wieku i określenia ich priorytetów	ćw	SLKWF_K06 SLKWF_K07 SLKWF_D.1.K8

11_K	Student jest gotów do samodzielnego wykonywania powierzonych mu zadań, właściwego organizowania pracy własnej. Przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o prestiż zawodu.	ćw	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 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 sportowo-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. Panfil R.: Podstawy zarządzania turystyką i rekreacją . Leszno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Jana Amosa Komeńskiego,2008.
2. Kędzior J. Wawrzak – Chodaczek, Czas wolny w różnych jego aspektach. Wrocław 2000.
3. 4. Robinson K.: Uchwycić żywioł. Kraków 2012.
4. 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 6	
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 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									
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		10	26
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	10	10
	2. Opracowanie zadania praktycznego		5
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	10	5
SUMA GODZIN		76	
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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.

3,0	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przygotowanie imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, imprezy rekreacyjnej dla seniorów, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów:

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Akrobatyka sportowa – ćwiczenia dwójkowe
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-AKSP-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia – 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia pierwszego stopnia**,
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: *Przygotowanie przyszłego nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie nauczania i bezpiecznego stosowania na lekcjach skoków i ćwiczeń akrobatycznych, wykonywanych indywidualnie i w zespołach dwuosobowych. 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)*
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.
13. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2 (w tym 2 praktyczne)**
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
15. 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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń akrobatycznych w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową	Ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3. SLKWF_A.1.W6. SLKWF_D.1.W5.
02_W	posiada wiedzę z zakresu doboru metod pracy klasy oraz środka dydaktyczne, merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów, rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym	Ćwiczenia	SLKWF_W15, SLKWF_W11, SLKWF_A.1.W7.
03_U	potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać wiedzę i indywidualne umiejętności	Ćwiczenia	SLKWF_U02 SLKWF_A.1.U9

	sportowe w tworzeniu własnych, indywidualnych i zespołowych układów ćwiczeń.		SLKWF_C.U3.
04_K	Zna sposoby asekuracji przydatne w nauczaniu ćwiczeń wykonywanych indywidualnie i zespołowo.	Ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3 SMWF_D.1/E.1.K.1. 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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
1. Przygotowanie ucznia /studenta/ do wykonywania ćwiczeń akrobatycznych.	Ćwiczenia	01_W, 02_W
2. Metodyka i technika nauczania podstawowych ćwiczeń i skoków	Ćwiczenia	01_W, 02_W
3. Ćwiczenia usprawniające dwójkowe, wykonywane na przyrządach gimnastycznych: drabinkach, z ławeczkami gimnastycznych, planszy gimnastycznej.	Ćwiczenia	03_U
4. Ćwiczenia usprawniające dwójkowe, wykonywane z wykorzystaniem przyborów gimnastycznych: laski, piłki oraz z współwiczającym	Ćwiczenia	03_U
5. Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń statycznych w zespołach dwuosobowych. Metodyka i technika nauczania elementów i ćwiczeń dynamicznych /z fazą lotu/ w zespołach dwuosobowych.	Ćwiczenia	03_U
6. Asekuracja stosowana w nauczaniu ćwiczeń indywidualnych i zespołowych.	Ćwiczenia	03_U
7. Tworzenie, według własnych koncepcji, akrobatycznych układów ćwiczeń. Pokazy ćwiczeń akrobatycznych w zespołach dwuosobowych	Ćwiczenia	04_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Seredyński A. (2008). Akrobatyka sportowa. U Rzeszowski.
2. Karniewicz J., Kochanowicz K. "Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. Terminologia, systematyka, technika, metodyka, asekuracja". AWF w Gdańsku, 1991.
3. Mieczkowski T. (1997) Nauczanie akrobatyki. U Szczeciński.
4. Hyży M. Akrobatyka sportowa. (1982). AWF Poznań.
5. Zieliński K. (1993) Akrobatyka sportowa. Dwójki kobiet. Resortowe

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 lub 4 lub 5 lub 6	
metoda ćwiczeniowa	Ćwiczenia
metoda warsztatowa, praca w grupach	Ćwiczenia
Prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń akrobatycznych	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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
Prezentacja poznanych wolnych oraz z przyrządem i przyborem ćwiczeń dwójkowych rozgrzewkowych	03_U	04_K					
Zaliczenie praktyczne, prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń akrobatycznych	01_W,	02_W	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 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
własna praca studenta	Przygotowanie do zajęć		14
	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** AQUA AEROBIK
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-AQA-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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 aerobik na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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 aerobik, 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 aerobik 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 wodnym 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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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 aerobik. Podstawowe pojęcia aqua. Idea ruchu aqua fitness- rys historyczny ruchu aqua aerobik 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, anonowanie 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 aerobik.	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 aerobik przez studentów.	Ćw.	05_U
13. Prowadzenie ćwiczeń aqua aerobik przez studentów.	Ćw.	06_K
14. Prowadzenie ćwiczeń aqua aerobik 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta**	Przygotowanie do zajęć		14
	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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** ANIMATOR TENISA ZIEMNEGO
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-ATZ-2025
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-26 g./cw. 26
9. **Poziom przedmiotu:** studia pierwszego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do stosowania umiejętności komunikacyjnych w pracy z dziećmi i dorosłymi
12. **Sposób prowadzenia zajęć** (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **zajęcia w formie stacjonarnej, hybrydowo**
13. **Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:** Znajomość podstawowych zagadnień związanych komunikacją
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Piotr Unierzyski
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** dr Piotr Unierzyski, dr Rafał Helbik

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 5			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.; SLKWF_D.1W.1.;SLKWF_D.1.W.3.;
02_W	Potrafi zidentyfikować najważniejsze czynniki wpływające na poziom umiejętności komunikacyjnych instruktora tenisa.	Wykład	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.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_U	Potrafi przygotować i przeprowadzić zabawy ruchowe niezbędne w nauczaniu w tenisie ziemnym.	ćw	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
04_U	Potrafi ocenić umiejętności komunikacyjnych – ćwiczenia praktyczne objaśnianie zagadnień związanych z tenisem w formie werbalnej, niewerbalnej oraz poprzez zadawanie pytań	ćw	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
05_U	Potrafi sędziować podstawowy mecz w tenisa ziemnego- zna przepisy i zasady gry.	ćw	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;
06_K	Komunikacja werbalna i niewerbalna w teorii i praktyce	Wykład, ćw	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 5		
1. Wprowadzenie - rola i zadania instruktora, rola „miękkich” umiejętności w pracy z dziećmi oraz dorosłymi	w	01_W
2. Rodzaje i sposoby komunikacji podczas gry.	w	02_W
3. Ćwiczenia bekhendu.	ćw	03_U
4. Rodzaje komunikacji – ich stosowanie w zależności od wieku, percepcji i zaawansowania uczniów (kanały informacji (słuchowcy, kinestetycy, wzrokowcy)	ćw	03_U
5. Metodyka nauczania podań.	ćw	04_U
6. Doskonalenie umiejętności podczas gry	ćw	05_U
7. Zaliczenie przedmiotu	W, ćw	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Piotr Unierzyski (2023)- Podręcznik Instruktora Tenisa (PZT).
2. Piotr Unierzyski i inni (2019)- Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10.
3. ITF Academy (materiały on line).
4. E-learning ATT (on line).

5. Piotr Unierzyski (2022) - Umiejętności komunikacyjne w Warsztacie trenera tenisa (PZT).

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	
prezentacja	wykład
dyskusja	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 5							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Zaliczenie teoretyczne- komunikacyjnych prezentacja umiejętności	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 5			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć – studiowanie materiałów e-learningowych	10	10
	Przygotowanie projektów	4	4
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	1

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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Ćwiczenia: Zaliczenie praktyczne prowadzenia zajęć wg wymagać PZT oraz Międzynarodowej Federacji Tenisowej. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz kompetencje.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

Karta opisu przedmiotu (syllabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: BOCCIA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS- IZKFWF-1-BC-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): ćw-26 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 się z nowymi formami ruchu, poznanie zasad gry.
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 wymagań
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	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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Dobiera zabawy ruchowe i gry rekreacyjne do potrzeb rozwojowych i zdrowotnych uczestników w określonej grupie wiekowej.	ćw	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 i potrafi ocenić potrzeby psychofizyczne człowieka, w zakresie niezbędnych dla oceny możliwości podejmowania przez niego aktywności w zakresie gier rekreacyjnych i zabaw ruchowych.	ćw	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.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_U	Prowadzi zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych dla osób w różnym wieku.	ćw	SLKWF_A.1.U2.;SLKWF_A.1.U3.;

04_U	Student może zmodyfikować znane zabawy i gry rekreacyjne w zależności od warunków ich realizacji, zainteresowań i możliwości uczestników zajęć.	ćw	SLKWF_U7.;SLKWF_A.1.U3.;
05_K	Sprawnie komunikuje się z uczestnikami zajęć oraz prawidłowo interpretuje oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć.	ćw	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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
1. Nauczanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych.	ćw	01_W
2. Poznanie podstawowych ćwiczeń w zakresie koordynacji i motoryki ciała, nauka odpowiedniego wprowadzenia do treningu	ćw	02_W
3. Szczegółowe omówienie zasad gry Boccia.	ćw	02_W
4. Doskonalenie koordynacji ciała w zakresie gry zespołowej Boccia.	ćw	03_U
5. Poznanie zasad gier para-olimpijskich.	ćw	04_U
6. Doskonalenie nabytych umiejętności, gra Boccia.	ćw	04_U
7. Grupowe zawody sportowe Boccia.	ćw	05_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Bondarowicz M. ,1995, Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna, lato, jesień, zima). Bellona, Warszawa.
2. Kopp Joachim (2022), Petanque. Grundlagen, Technik, Taktik, Training, Spielformen, copress.
3. Andrew Gilbert (2024), Play Better Petanque.

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 lub 4 lub 5 lub 6	
Gra dydaktyczna.	ćw

Pokaz i obserwacja.	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,

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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
Aktywne uczestnictwo, gra	01_ W	02_W	05_ K				
Prezentacja multimedialna	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		0	26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	Przygotowanie projektu		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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

- Nazwa: BIOLOGIA PROCESU STARZENIA SIĘ
- Kod Erasmus: PLLeszno01
- Kod ISCED: 0114
- Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-BPS-2025
- Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
- Rok studiów: 2 lub 3
- Semestr/y studiów: 4 lub 5 lub 6
- Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):
wykłady 26 godz.
Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia drugiego stopnia
- Język wykładowy: polski
- 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
- 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: ogólna wiedza z zakresu biologii na poziomie średniej szkoły ogólnokształcącej
- Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr hab. n. med. Anna Szkaradkiewicz-Karpińska
- Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr hab. n. med. Anna Szkaradkiewicz-Karpińska

II. Informacje szczegółowe:

- 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 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	W	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
02_W	Wyjaśnia budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej, łącznej, mięśniowej, nerwowej oraz krwi; rozumie ich wzajemne powiązania.	W	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7

			SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
03_U	Posiada podstawową wiedzę w zakresie struktury i funkcjonowania: skóry i układów wewnętrznych człowieka (oddechowego, pokarmowego, moczowego, rozrodczego, dokrewnego, immunologicznego oraz narządów zmysłu – oko, ucho).	W	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
04_U	Charakteryzuje przyczyny i skutki zmienności organizmu, wskazuje rolę dziedziczenia w kształtowaniu cech osobnika oraz dostrzega indywidualne możliwości kształtowania cech.	W	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
05_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej i łącznej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
06_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek mięśniowej i nerwowej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
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_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11

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 lub 3 lub 4		
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	
Budowa i rola ludzkich tkanek: nabłonkowej, łącznej, mięśniowej, nerwowej oraz krwi	ĆW	
Struktura i funkcjonowanie skóry i układów wewnętrznych człowieka (oddechowego, pokarmowego, moczowego, rozrodczego, dokrewnego, immunologicznego oraz narządów zmysłu – oko, ucho)	ĆW	
Budowa kwasów nukleinowych (DNA i RNA) oraz ich rola w przekazywaniu informacji genetycznej	W	
Podstawowe pojęcia genetyczne. Dziedziczenie oraz skutki zmienności organizmu.	W	
Zaliczenie przedmiotu.	ĆW	

*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 4 lub 5 lub 6	
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 4 lub 5 lub 6							
KOŁOKWIUM 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 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13 godz.	13 godz.
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	12 godz.	
	Przygotowanie do zaliczenia	12 godz.	
SUMA GODZIN		26 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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Cognicise**
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-COG-2025
5. Kierunek studiów:
6. Rok studiów: **2 lub 3**
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **wykład – 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia pierwszego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Przekazanie niezbędnej wiedzy do konstruowania programu ćwiczeń cognicise. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń cognicise z osobami starszymi. Wyposażenie studenta w niezbędne treści teoretyczne odnoszące się do współdziałania z osobami starszymi.
12. Sposób prowadzenia zajęć zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Wiedza i umiejętności z zakresu Podstawowa sprawność fizyczna, wiedza z zakresu gerokinezylogii.
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Student zna i rozumie podstawę teoretyczną ćwiczeń cognicise	wykład	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_U	Student poprawnie wykonuje ćwiczenia kognitywno-motoryczne, zna ich terapeutyczne działanie	wykład	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.9.;SLKWF_D.1.W.10.;
03_W	Student ma wiedzę z zakresu uwarunkowań dotyczących specyfiki prowadzenia zajęć z osobami w starszym wieku.	wykład	SLKWF_A.1.U2.; SLKWF_A.1.U3. SMWF_W19
04_U	Student umie konstruować, organizować i prowadzić zajęcia cognicise z seniorami	wykład	SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_A.1.K5.; SLKWF_D.1.K2.
05_W	posiada niezbędną wiedzę,	wykład	SLKWF_A.1.K4.;

	dotyczącą specyficznej pracy z osobami starszymi, z dysfunkcjami narządu ruchu		SLKWF_A.1.K5.; SLKWF_D.1.K2.
06_U	potrafi modyfikować i dostosowywać różnorodne metody i formy prowadzenia zajęć, dla potrzeb ćwiczeń z osobami starszymi (modyfikacja zabaw gimnastycznych)	wykład	SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_A.1.K5.; SLKWF_D.1.K2.
07_K	potrafi samodzielne, zachowując standardy bezpieczeństwa organizować i prowadzić ćwiczenia cognicise z osobami starszymi oraz umie współpracować w grupie.	wykład	SLKWF_A.1.K4.; SLKWF_A.1.K5.; SLKWF_D.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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
1. Przedstawienie podstaw teoretycznych oraz istoty treningu kognitywno-motorycznego typu cognicise w tym dla osób starszych	wykład	01_W, 03_W
2. Ćwiczenia cognicise w modelu dwu i wielozadaniowym dla osób starszych	wykład	01_W 02_U, 03_W 04_U
3. Podstawowe ćwiczenia koordynacyjnie	wykład	02_U, 04_U, 04_U6
4. Ćwiczenia koordynacyjne słuchowo ruchowe	wykład	02_U, 04_U, 04_U6
5. Ćwiczenia koordynacyjne wzrokowo ruchowe	wykład	02_U, 04_U, 04_U6
6. Złożone ćwiczenia koordynacyjne w modelu wielozadaniowym	wykład	02_U, 04_U, 06_U, 07_K
7. Metody pobudzania i aktywizacji fizycznej osób starszych przez systematyczne ćwiczenia cognicise.	wykład	04_U, 06_U, 07_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Kozdruń E., Szczypiorski P., 2001. Aktywność ruchowa osób starszych. Propozycje programowe. Czwarte warsztaty antropologiczne pod red. Charzewskiego J. Warszawa, s. 105-109.
- Gębska-Kuczorowska A., 2001. Uwarunkowania mobilności osób w wieku 65 lat i więcej. Problemy starzenia. Czwarte warsztaty antropologiczne pod red. Charzewskiego J., Warszawa, s. 111-114.
- Osiński W, Gerokinezyjologia, 2013, Wydawnictwo Lekarski PZWL
- Osiński W. Gerokinezyjologia nauka i praktyka aktywności fizycznej osób w wieku starszym, 2016, Warszawa Wydawnictwo Lekarski PZWL
- Skrzek A., Wieczorowska-Tobis K. 2019, Fizjoterapia w geriatrici Warszawa, PZWL 2019Wydawnictwo Lekarskie
- Gronek P. Adamczyk J. Celka R. Gronek J. Cognicise – a new model of exercise. Trends in Sport Sciences 2021

7. Heewook Weon, Jieun Yoo, Jumhwa Yu, Miso Park, Haekyoung Son Effects of Cognicise-Neurofeedback on Health Locus of Control, Depression, and Quantitative Electroencephalography Alpha Asymmetry in Elderly Women National Library of Medicine 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
pokaz i obserwacja	wykład
metoda ćwiczeniowa	wykład
prezentacja	wykład
praca w grupach	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 3 lub 4 lub 5 lub 6								
zaliczenie praktyczne	02 U	04 U	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	14	
	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Doping farmakologiczny
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-DF-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady 26**
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): 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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	w	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_U	Student orientuje się w przepisach dot. zwalczania dopingu w sporcie	w	SLKWF_A.1.U10 SLKWF_B.2.U5.
04_K	Student posiada wiedzę na temat tzw. suplementów diety i ich zastosowania u ludzi zdrowych i chorych	w	SLKWF_A.1.U6. SLKWF_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 3 lub 4 lub 5 lub 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.	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_U
Suplementy diety	W	04_K

*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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta*		10	
		14	
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; 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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Diagnostyka funkcjonalna w sporcie**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS- IZKFWF-1-DFS-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **2 lub 3**
7. Semestr/y studiów: **semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia 26**
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:
 - wszechstronny rozwój ciała i cech motorycznych a w szczególności wytrzymałości oraz właściwej koordynacji a także uodpornienie organizmu na różne warunki atmosferyczne.
 - Zapoznanie studentów z metodami diagnostyki w sporcie i rekreacji ruchowej/
 - Przekazywanie wiedzy o fizjologicznych i biomechanicznych podstawach testów wysiłkowych
 - Przygotowanie do planowania i przeprowadzenia badań sprawności fizycznej.
12. Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. 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:
 - Posiada podstawową wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej człowieka, w szczególności układu mięśniowo-szkieletowego oraz podstawowych wzorców ruchowych.
 - Zna podstawowe pojęcia z zakresu teorii treningu sportowego oraz motoryczności człowieka (mobilność, stabilność, siła, koordynacja).
 - Posiada umiejętność prawidłowego wykonania podstawowych ćwiczeń ruchowych (przysiad, wykrok, podpór, ruchy rotacyjne), umożliwiających przeprowadzanie testów funkcjonalnych.
 - Potrafi pracować w parach i grupie podczas wykonywania pomiarów oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i asekuracji w trakcie zajęć praktycznych.
 (punkty ECTS): 2
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Filip Kolasa, mgr**

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 lub 4 lub 5 lub 6			

01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SLKWF_W11
02_W	Posiada wiedzę z zakresu diagnostyki funkcjonalnej oraz zna podstawowe testy oceny mobilności, stabilności i wzorców ruchowych stosowanych w sporcie.	ćw	SLKWF_D.1.W06 SLKWF_A.1.U02 SLKWF_A.1.U06
03_U	Potrafi przeprowadzić podstawowe testy diagnostyki funkcjonalnej (np. ocena przysiadu, wykroku, stabilności centralnej, mobilności stawów) zgodnie z metodyką badań.	ćw	SLKWF_A.1.U06 SLKWF_C.U3 SLKWF_A.1.K3
04_K	Potrafi interpretować wyniki testów funkcjonalnych oraz identyfikować podstawowe ograniczenia ruchowe i asymetrie funkcjonalne.	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
05_U	Potrafi dobrać podstawowe ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne na podstawie przeprowadzonej oceny funkcjonalnej.	ćw	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_C.W5
06_K	Wykazuje kompetencje społeczne w zakresie pracy zespołowej, odpowiedzialności za bezpieczeństwo badanej osoby oraz rzetelnego dokumentowania wyników diagnostycznych.	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 3 lub 4 lub 5 lub 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	ćw	01_W
Wprowadzenie do diagnostyki funkcjonalnej w sporcie – cele, znaczenie, zasady	ćw	02_W
Ocena postawy ciała i identyfikacja podstawowych wad postawy u osób aktywnych fizycznie	ćw	03_U
Ocena mobilności stawów – bark, biodro, staw skokowy w ujęciu funkcjonalnym	ćw	04_K, 05_U

Ocena stabilności centralnej (core stability) w diagnostyce funkcjonalnej	ćw	04_K, 05_U
Diagnostyka wzorca przysiadu i jego zastosowanie w ocenie funkcjonalnej	ćw	04_K, 05_U
Diagnostyka wzorca wykroku i ocena asymetrii kończyn dolnych	ćw	04_K, 05_U
Testy równowagi statycznej i dynamicznej w sporcie	ćw	04_K, 05_U
Ocena funkcjonalna kończyn dolnych – testy stabilności i kontroli nerwowo-mięśniowej	ćw	04_K, 05_U
Interpretacja wyników diagnostyki funkcjonalnej i dobór ćwiczeń korekcyjnych	ćw	04_K, 05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Movement – Gray Cook

Podstawa diagnostyki funkcjonalnej – wprowadza koncepcję FMS, analizę wzorców ruchowych i identyfikację dysfunkcji.

Movement Screening – Gray Cook

Praktyczny przewodnik po testach funkcjonalnych, interpretacji wyników i pracy z zawodnikiem.

Nowoczesny trening funkcjonalny – Michael Boyle

Łączy diagnostykę z praktyką treningową – bardzo ważna do wykorzystania wyników testów.

Low Back Disorders – Stuart McGill

Kluczowa pozycja dotycząca stabilizacji i diagnostyki problemów kręgosłupa.

Skazany na biurko – Kelly Starrett

Praktyczne podejście do mobilności i ograniczeń funkcjonalnych – bardzo przydatne w pracy z zawodnikiem.

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 lub 4 lub 5 lub 6	
pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego	ćw
prowadzenie badań diagnostycznych , ćwiczeń korekcyjnych	ćw
przygotowanie i poprowadzenie zajęć na podstawie zaakceptowanego konspektu zajęć z diagnostyki sportowej i gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	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 - student potrafi opisać podstawy techniki	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Zaliczenie teoretyczne	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Prowadzenie zajęć. Obserwacja działań studenta podczas zajęć-zaliczenie.	01-W	02_W	03_U,	04_K	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta *	1. Przygotowanie się do zajęć		10
	2. Opracowanie zadania praktycznego		10
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		4

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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Dylematy pedagogiki
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-DPE-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): 26 godzin wykład
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia drugiego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:
Celem wykładu jest zaznajomienie studentów z dyskursem pedagogicznym wokół współczesnych dylematów pojawiających się na styku z praktyką lub z innymi naukami. Pokazanie różnych kierunków myśli pedagogicznych, ich inspiracji i konsekwencji.
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:
Wiedza z zakresu pedagogiki ogólnej, dydaktyki, teorii wychowania, psychologii rozwojowej oraz metodyki nauczania umiejętności ruchowych.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19

02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu dylematy pedagogiki, zna podstawowe pojęcia i tłumaczy miejsce pedagogiki w systemie nauk.	wykład	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
03_W	Student rozumie przedzałożeniowość i założeniowość teorii i praktyki wychowania. Ma wiedzę na temat: 1. Antropologicznych podstawy i wymiarów wychowania. 2. Aksjologicznych podstawy i wymiarów wychowania. 3. Teleologicznych podstawy i wymiarów wychowania.	wykład	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
04_W	Ma uporządkowaną wiedzę o strukturze i funkcjach systemu edukacji, zna wybrane systemy edukacyjne innych krajów, potrafi dokonać krytycznej analizy.	wykład	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
05_U	Potrafi wskazać metodologiczne dylematy pedagogiki.	wykład	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
06_U	Umie wskazać paradygmaty pedagogiki i je wyjaśnia.	wykład	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12

07_K	Student w pogłębionym stopniu zna i rozumie rolę pedagoga w modelowaniu postaw i zachowań wychowanków w globalizującym się i zmiennym świecie .	wykład	SLKWF_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11
08_K	Ma uporządkowaną wiedzę o kulturowych uwarunkowaniach procesów edukacyjnych	wykład	SLKWF_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11
09_K	Posiada pogłębione umiejętności obserwowania, wyszukiwania i przetwarzania informacji na temat zjawisk społecznych z różnych źródeł oraz interpretowania ich z punktu widzenia dylematów edukacyjnych.		SLKWF_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11

EU – efekty uczenia się

2. Zalecana literatura:

Rutkowiak J. (red.), Odmiany myślenia o edukacji, Kraków 1995

Rorty R., Edukacja i wyzwanie ponowoczesności, w: Spory o edukację, /red./ Z. Kwieciński, Witkowski L, Warszawa 1993.

Wojnar I., Humanistyczne intencje edukacji, 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
Metoda konwersatoryjna	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 3 lub 4 lub 5 lub 6									
Zaliczenie z ocena	01_W	02_W	03_W	04_W	05_U	06_U	07_K	08_K	09_K	

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 3/4/5/6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	12	
	Czytanie literatury	12	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA ZAJĘĆ	PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH	2	
LICZBA - RAZEM	PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: ENERGETYKA ŻYCIA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-ENZ-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):
ćwiczenia 26
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 przez studentów podstawowej wiedzy i umiejętności w zakresie zachowań zdrowotnych, ukierunkowanych na profilaktykę i promocję zdrowia.
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 i fizjologii
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SLKWF_A.1.W3.
02_W	Posiada podstawową wiedzę w zakresie wytwarzania energii na poziomie komórki i powiązania jej z aktywnością fizyczną organizmu	ćw	SLKWF_D.1.U3
03_U	Umie zaplanować przygotowanie do wysiłku fizycznego	ćw	SLKWF_A.1.U1.
04_U	Formułuje i rozwiązuje problemy związane ze zdrowiem człowieka i jego potrzebami energetycznymi	ćw	SLKWF_D.1.U5.

04_K	Posiada kompetencje do działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie, aktywność fizyczną oraz aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia	ćw	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 3 lub 4 lub 5 lub 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	ĆW	SLKWF_A.1.W3.
Pojęcie energii w organizmie człowieka. Podstawy produkowania, wydatkowania i magazynowania energii w organizmie człowieka.	ĆW	SLKWF_D.1.U3.
Energia zdrowia, bilans energetyczny	ĆW	SLKWF_A.1.K4.
Przemiany energetyczne w trakcie wysiłku fizycznego	ĆW	SLKWF_A.1.U1.
Wpływ naturalnych i syntetycznych substancji na powstawanie energii w organizmie człowieka	ĆW	SLKWF_D.1.U5.

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Denys A.: Zagrożenia zdrowia publicznego. Wybrane zagadnienia. Wolters Kluwer SA, Warszawa 2014.

2. Marcinkowski J.T., Konopielko Z. Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii. 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6					
Ćwiczenia– zaliczenie pisemne (zaliczenie z oceną)	01_W	02_W	03_U	04_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 3/4/5/6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do zaliczenia	14	
SUMA GODZIN			
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-AFPC-2025**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykład 26/ćwiczenia 26**
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: **dr Arleta Loga**
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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu,	W	SLKWF_W11 SLKWF_C.W5
02_W	posiada wiedzę dotyczącą rozwoju poszczególnych narządów i całego organizmu, czynnościach ustroju człowieka, prawach i mechanizmach rządzących	w	SLWF_D.1.W06

	tymi czynnościami		
03_U	Potrafi identyfikować i wskazać sposoby redukowania czynników zagrażających rozwojowi i zdrowiu człowieka	ćw	SLKWF_A.1.U06 SLWF_C.U3
04_K	Zna działania koncentrują się na zapobieganiu i minimalizacji niepomyślnych 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	ćw	SLKWF_A.1.U02 SLKWF_A.1.U06
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.U5; SLKWF_U18
07_K	Zna założenia aktualnych programu przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i roli aktywności fizycznej	ćw	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_A.1.K3
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	w	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.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 lub 4 lub 5 lub 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 chorób cywilizacyjnych, rodzaje.	W	02_W
Wzrost znaczenia problematyki chorób cywilizacyjnych, wpływie aktywności ruchowej a zwłaszcza systematycznych ćwiczeń fizycznych na zdrowie	W	03_U
Czynnik minimalizujące wystąpienie chorób	W	04_K

cywilizacyjnych, rola zasad zdrowego żywienia		
Przyczyny bezpośrednie i pośredni chorób cywilizacyjnych. Czynniki endo i egzogennych	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.
- Kotlarek 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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	W

indywidualnego przed grupą	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	26
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć	14	141
	Opracowanie prezentacji	10	10
SUMA GODZIN		50	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*

5,0	- znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	- bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	- dobra wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami - uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	- zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami - uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, przeprowadzenie zajęć praktycznych, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	- niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje - uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, przeprowadzenia zajęć praktycznych, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Elementy treningu zastępowania agresji
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-ETZA-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): 26 godzin 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:
Celem wykładu jest zaznajomienie studentów z elementami treningu zastępowania agresji.
Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): stacjonarne
12. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
Wiedza z zakresu pedagogiki ogólnej, psychologii rozwojowej .
Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
13. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Bożena Roszak
14. 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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się	wykład	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_C.W1.; SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.2.W3.
02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu Elementy treningu zastępowania agresji	wykład	SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_C.W2.; SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.; SLKWF_C.W6.;

03_W	Student zna podstawy teoretyczne i filozofię TZA.	wykład	SLKWF_B.2.W1. SLKWF_B.2.W2. SLKWF_B.2.W4.
04_W	Ma uporządkowaną wiedzę o strukturze i funkcjach poszczególnych modułów TZA.	wykład	SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.;
05_U	Umie budować kompetencje społeczne i emocjonalne. Trening Kontroli Złości. Trening Umiejętności Społecznych. Trening Wnioskowania Moralnego. Trening Empatii.	wykład	SLKWF_D.1.U10.; SLKWF_C.U1.; SLKWF_C.U2.; SLKWF_C.U3.; SLKWF_D.1.U6. ;SLKWF_D.1.U7.;
06_U	Wskazuje alternatywne strategie radzenia sobie ze swoją złością,	wykład	SLKWF_C.U1.; SLKWF_C.U2.; SLKWF_C.U3.;
07_K	Potrafi prawidłowo udzielać wzmacniające informacje zwrotne.	wykład	SLKWF_C.K1.
08_K	Kształtuje i rozwija postawy i zachowania dojrzałe moralnie z wykorzystaniem teorii rozwoju moralnego Kohlberga.	wykład	SLKWF_C.K1.
09_K	Posiada pogłębione umiejętności obserwowania i diagnozowania potrzeb uczniów. Prezentuje postawę rozumiejącą i podejście spersonalizowane do ucznia.	wykład	SLKWF_C.K1. 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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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	01_W
2. Prezentacja elementów Treningu Zastępowania Agresji	wykład	02_W
3. Podstawy teoretyczne i filozofia TZA.	wykład	02_W
4. Struktura i funkcje poszczególnych modułów TZA. Trening Kontroli Złości. Trening Umiejętności Społecznych. Trening Wnioskowania Moralnego. Trening Empatii.	wykład	03_W

5. Umie budować kompetencje społeczne i emocjonalne w oparciu o poszczególne element TZA.	wykład	04_W
6. Alternatywne strategie radzenia sobie ze swoją złością	wykład	07_K
7. Wzmacniające informacje zwrotne.	wykład	08_K
8. Teoria rozwoju moralnego Kohlberga.	wykład	05_U
9. Metody diagnozowania potrzeb ucznia. Postawa rozumiejąca I podejście spersonalizowane wobec ucznia.	wykład	06_U 09_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Goldstein A. P., Glick, B., Gibbs, J. C., Art Program zastępowania agresji, Instytut Amity, Warszawa 2018
2. Metoda ART. Trening Zastępowania Agresji, KARAN, Warszawa 2008
3. Wielgo A. Sosin I. Trening umiejętności społecznych impulsywność, złość, agresja. Warszawa 2022

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 lub 4 lub 5 lub 6	
Metoda konwersatoryjna	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 3 lub 4 lub 5 lub 6									
Zaliczenie z oceną	01_W	02_W	03_W	04_W	05_U	06_U	07_K	08_K	09_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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	12	
	Czytanie literatury	12	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA ZAJĘĆ	PUNKTÓW	ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH	2
LICZBA - RAZEM	PUNKTÓW	ECTS DLA PRZEDMIOTU	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Gimnastyka senioralna**
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-GS-2025**
5. Kierunek studiów:
6. Rok studiów: **2 lub 3**
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia – 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia pierwszego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: *Rozwijanie umiejętności stosowania ruchu, jako środka terapeutycznego oraz kształtującego fizyczną i psychiczną sprawność osób starszych. Rozwijanie umiejętności stosowania ćwiczeń gimnastycznych w celu utrzymania sprawności motorycznej osób starszych. Przekazywanie wiedzy na temat zapobiegania i kompensowania negatywnych skutków współczesnej cywilizacji. Przekazywanie wiedzy o szerokim spektrum stosowania gimnastycznych ćwiczeń kształtujących wśród osób starszych. Terapeutyczne działanie ćwiczeń gimnastycznych przy muzyce. Przekazywanie wiedzy na temat programowania, bezpiecznego organizowania i prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych z osobami starszymi. Przekazanie niezbędnych treści teoretycznych odnoszących się do współdziałania z osobami starszymi. Rozwijanie umiejętności stosowania i modyfikacji różnorodnych form i metod pedagogicznych dla potrzeb pracy z osobami starszymi.*
12. Sposób prowadzenia zajęć zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Wiedza i umiejętności z zakresu Teorii i Metodyki Gimnastyki obejmująca I, II etap edukacyjny, wiedza z zakresu gerokinezylogii.
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 odniesienie 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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	posiada ogólną wiedzę o terapeutycznym oddziaływaniu aktywności fizycznej na osoby starsze w szczególności gimnastycznych ćwiczeń ruchowych	ćwiczenia	SLKWF_W15, SLKWF_A.1.W1. SLKWF_A.2.W2.
02_W	posiada wiedzę i umiejętności zapobiegania i kompensowania skutków wpływu	ćwiczenia	SLKWF_A.2.W2. SLKWF_A.1.W3.

	środowiska i współczesnej cywilizacji w odniesieniu do osób starszych		
03_W	posiada niezbędną wiedzę umożliwiającą wykorzystanie w przyszłej pracy zawodowej z osobami starszymi gimnastycznych ćwiczeń kształtujących.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1. SLKWF_A.1.W4. SLKWF_D.1/E.1.W4.
04_W	posiada wiedzę na temat programowania, bezpiecznego organizowania i prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych z osobami starszymi. Student zna tok ćwiczeń gimnastycznych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1. SLKWF_A.1.W3. SLKWF_A.1.W4. SLKWF_A.2.W2.
05_W	posiada niezbędną wiedzę, dotyczącą specyficznej pracy z osobami starszymi, z dysfunkcjami narządu ruchu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W3. SLKWF_A.1.W4.
06_U	potrafi stosować gimnastyczne ćwiczenia ruchowe w celu utrzymania sprawności fizycznej osób starszych	ćwiczenia	SLKWF_U2
07_U	potrafi modyfikować i dostosowywać różnorodne metody i formy prowadzenia zajęć, dla potrzeb ćwiczeń z osobami starszymi (modyfikacja zabaw gimnastycznych)	ćwiczenia	SLKWF_U2 SLKWF_A.1.U3. SLKWF_A.1.U8. SLKWF_D.1/E.1.U7.
08_K	potrafi samodzielnie, zachowując standardy bezpieczeństwa organizować i prowadzić gimnastyczne ćwiczenia kształtujące z osobami starszymi oraz umie współpracować w grupie.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.K3. SLKWF_A.1.K4. SLKWF_D.1/E.1.K.1.

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 lub 4 lub 5 lub 6		
1. Korzystny wpływ ukierunkowanej aktywności fizycznej na starzejący się organizm człowieka.	Ćwiczenia	01_W, 02_W, 03_W
2. Sposoby programowania, organizacji zajęć gimnastycznych z osobami starszymi.	Ćwiczenia	03_W, 04_W
3. Podstawowe metody i formy prowadzenia zajęć gimnastycznych z muzyką i bez akompaniamentu muzycznego (frontalna, obwodowo-stacyjna, strumieniowa).	Ćwiczenia	04_W, 06_U, 07_U
4. Ćwiczenia kształtujące: główne i pochodne pozycje wyjściowe, (wysokie, pośrednie i niskie) ćwiczenia ramion, nóg i tułowia w głównych kierunkach ruchu i płaszczyznach, ćwiczenia ramion, nóg i tułowia w pośrednich kierunkach ruchu, łączenie ćwiczeń ramion, nóg i tułowia. Tok zajęć gimnastycznych.	Ćwiczenia	06_U
5. Gimnastyczne ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem typowych przyborów (piłki rehabilitacyjne, laski gimnastyczne itp.) oraz z nietypowymi przyborami (krzesła, ręczniki, butelki itp.)	Ćwiczenia	06_U, 07_U

6. Terapeutyczne oddziaływanie gimnastycznych ćwiczeń z akompaniamentem muzycznym.	Ćwiczenia	06_U, 07_U, 08_K
7. Proces uczenia różnych gimnastycznych form ruchowych (od prostych do złożonych).	Ćwiczenia	06_U, 07_U, 08_K
8. Metody pobudzania i aktywizacji fizycznej osób starszych przez systematyczne ćwiczenia gimnastyczne.	Ćwiczenia	06_U, 07_U, 08_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Kozdruń E., Szczypiorski P., 2001. Aktywność ruchowa osób starszych. Propozycje programowe. Czwarte warsztaty antropologiczne pod red. Charzewskiego J. Warszawa, s. 105-109.
2. Gębska-Kuczorowska A., 2001. Uwarunkowania mobilności osób w wieku 65 lat i więcej. Problemy starzenia. Czwarte warsztaty antropologiczne pod red. Charzewskiego J., Warszawa, s. 111-114.
3. Skrzek A. Wieczorkowska-Tobis K. Fizjoterapia w geriatrii. Podstawy i nowe trendy, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019
4. Osiński W, Gerokinezyjologia, Wydawnictwo Lekarski PZWL, 2013

5. Osiński W. Gerokinezyjologia nauka i praktyka aktywności fizycznej osób w wieku starszym. Warszawa Wydawnictwo Lekarski 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
pokaz i obserwacja	Ćwiczenia
metoda ćwiczeniowa	Ćwiczenia
prezentacja	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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
zaliczenie praktyczne	05_W	06_U	07_U	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		4
	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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: IDEA UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-IUCZ-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady 26 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:
Przybliżenie podstawowych pojęć z zakresu edukacji dorosłych. Ukazanie genezy edukacji oraz współczesnych uwarunkowań edukacji dorosłych. Omówienie sposobów pracy z osobami dorosłymi. Porównanie różnorodnych rozwiązań międzynarodowych do tych, które są stosowane w Polsce.
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
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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_C.W1.;SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.2.W3.
02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu andragogiki, zna podstawowe pojęcia.	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 nauczania wychowania i samowychowania, dorosłych, rozumie różnorodne uwarunkowania tych procesów	wykład	SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.U1.;SLKWF_C.U2.; SLKWF_C.U3.;

			SLKWF_D.2.U1.SLKWF_U6.; SLKWF_B.1.U8.;
04_K	Zna proces uczenia się, modele, koncepcje, trudności w uczeniu się dorosłych.	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	Zagadnienie autorefleksji i samorozwoju w koncepcji LLL.	wykład	SLKWF_C.W4.; SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.K1. SLKWF_D.1.U10.;SLKWF_D.1.K9.
06_K	Zna konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania dorosłych	wykład	SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.U1.;SLKWF_C.U2.; SLKWF_C.U3.;SLKWF_C.K1.
07_K	Twórcze poszukiwanie najlepszych rozwiązań dydaktycznych, stymulowanie do uczenia się przez całe życie	wykład	SLKWF_C.W5.;SLKWF_C.W6.; SLKWF_C.K1. SLKWF_D.1.U10.;SLKWF

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 lub 4 lub 5 lub 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.	Wykład	01_W
Pojęcie i przedmiot andragogiki. Andragogika i jej związki interdyscyplinarne. Edukacja, kształcenie, samokształcenie, wychowanie i samowychowanie.	Wykład	02_W
Cechy współczesnej dorosłości. Przyczyny edukacji dorosłych. Formalna i pozaformalna koncepcja uczenia się dorosłych.	Wykład	02_W 03_U
Potrzeby edukacyjne ludzi dorosłych	Wykład	04_K
Specyfika uczenia się dorosłych.	Wykład	04_K
Uczenie się przez całe życie jako strategia pozytywnego starzenia się.	Wykład	05_K
Współczesne strategie kształcenia dorosłych. Planowanie zajęć edukacyjnych. Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi.	Wykład	06_K
Polityka społeczna a edukacja dorosłych w okresie cywilizacji wiedzy. Rozwiązania zagraniczne.	Wykład	07_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Czerniawska O., Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii, Łódź 2000
3. Knowles M., S., Holton III, E., F., Swanson R., A., Edukacja Dorosłych, PWN, Warszawa 2009
4. Malewski M., Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice, Wrocław 2010

Informacje dodatkowe:

4. 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 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6								
Zaliczenie pisemne		01_W	02_W	03_U	04_K	05_K	06_K	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna	Przygotowanie do zajęć	12	
	Studiowanie literatury	12	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA ZAJĘĆ POSZCZEGÓLNYCH		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:

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **JOGA**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: **114**
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-1-JG-2025**
5. Kierunek studiów: *WYCHOWANIE FIZYCZNE*
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia-26**
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)
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się	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.1.W5.
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
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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.
1. Kaminoff L., Matthews A. (2020), Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania.
2. 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 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 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 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zaliczenia powitań słońca		14
	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): niezadowalająca 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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Natura czy kultura
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1- NKS-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** w-26 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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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_C.W3.; SLKWF_C.W4.;

			SLKWF_D.1.W4.; SLKWF_D.1.W1.;
03_W	Potrafi ocenić, poddać krytyce i argumentować opinie w spornych kwestiach współczesnej genetyki człowieka.	wykład	SLKWF_D.1.W3.; SLKWF_D.1.W10.;SLKWF_D.1.W12.; SLKWF_D.1.W9.;
04_W	Rozumie integralność procesów zachodzących na różnych poziomach funkcjonowania całego organizmu człowieka.	wykład	SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B.2.W4.; SLKWF_B.3.W1.; SLKWF_B3.W3.;
05_U	Rozumie potrzebę stałego kształcenia w zakresie biologicznych podstaw kultury fizycznej.	wykład	SLKWF_D.1.U3.; 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.	wykład	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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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	04_W
4. Terapia genowa – szansą medycyny; klonowanie i medycyna; zapłodnienie in vitro.	w	04_W
5. Zagadka płci; genetyczne podłoże inteligencji.	w	05_U
6. Genowy doping; otyłość plagą naszych czasów; walka z czasem czyli młodym być.	w	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Cieślik 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W	04_W				
Zaliczenie praktyczne	03_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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	-
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	14	-
	Przygotowanie do zaliczenia	10	-
SUMA GODZIN		50	-
LICZBA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ	PUNKTÓW ECTS DLA	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Podstawy acroyogi**
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-PAY-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin - ćwiczenia – 26 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**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Roman Celka
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń acroyogi w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową.	Ćwiczenia	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
02_U	potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności sportowe w tworzeniu własnych, indywidualnych i zespołowych połączeń ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych	Ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12

03_U	umie poprawnie wykonywać ćwiczenia acroyogi. Zna sposoby asekuracji przydatne w nauczaniu ćwiczeń wykonywanych indywidualnie i zespołowo.	Ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
04_U	Potrafi dobierać metody pracy klasy oraz środki dydaktyczne, merytorycznie,	Ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
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_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11

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 lub 4 lub 5 lub 6		
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 współćwiczącym	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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6									
Zaliczenie przygotowanych akrobatycznych	praktyczne, układów	prezentacja ćwiczeń	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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26

Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć		14
	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-POZN-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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 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.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 lub 4 lub 5 lub 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.	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, ociemniali 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, ociemniali i niedowidzący)	Ćw.	03_U 04_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym osób niepełnosprawnych w różnych jednostkach chorobowych	Ćw.	03_U 04_U

oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia mózgowie, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniaли i niedowidzący)		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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26
Przygotowanie do zajęć		10

	Przygotowanie demonstracji poszczególnych zajęć dla osób z niepełnosprawnością.		4
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): niezadowalająca 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 Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Pływanie rekreacyjne
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-PRE-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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 pływania rekreacyjnego.	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.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U3.;SLKWF_B3.W1.; SLKWF_B3.W3.; SLKWF_B3.W5.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania pływania rekreacyjnego 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.	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.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 lub 4 lub 5 lub 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.	Ćw.	01_W
Charakterystyka dyscypliny.	Ćw.	02_W 03_U
Techniki wchodzenia i wychodzenia z basenu oraz poruszania się po obiekcie osób niepełnosprawnych w zależności od ich możliwości funkcjonalnych.	Ćw.	02_W 03_U
Specyfika zajęć w wodzie z osobami niepełnosprawnymi w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności.	Ćw.	02_W 04_W
Różnice pomiędzy pływaniem osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych.	Ćw.	02_W 04_W
Adaptacja psychomotoryczna osób w różnym wieku.	Ćw.	02_W 03_U
Zabezpieczenie zajęć w wodzie. Odpowiedzialność prawna i moralna nauczyciela pływania.	Ćw.	02_W 03_U
Metodyka ćwiczeń w wodzie w zależności od umiejętności.	Ćw.	02_W 04_W
Nauka i doskonalenie pływania stylem dowolnym osób w różnym wieku.	Ćw.	03_U 05_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym osób w różnym wieku.	Ćw.	03_U 04_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym osób w różnym wieku.	Ćw.	03_U 04_U 05_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem motylkowym osób w różnym wieku.	Ćw.	03_U 05_U
Starty i nawroty wykonywane w sposób rekreacyjny.	Ćw.	03_U 03_U
Pływanie rekreacyjne- organizacja.	Ćw.	02_W 04_U
Zaliczenie teoretyczne.	Ćw.	03_U 04_U 05_U 06_K
Prowadzeni ćwiczeń rekreacyjnych - 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6	

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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć		4
	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): niezadowalająca 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 Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Personalizacja treningu pod kątem różnych dyscyplin sportowych**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS- IZKFWF-1-PTRD-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **2 lub 3**
7. Semestr/y studiów: **semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia 26**
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:
 - wszechstronny rozwój ciała i cech motorycznych a w szczególności wytrzymałości oraz właściwej koordynacji a także uodpornienie organizmu na różne warunki atmosferyczne.
 - Uprawianie tej formy aktywności fizycznej pozwala w pełni poprawić kondycję fizyczną oraz samopoczucie psychiczne.
 - Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć personalnych, funkcjonalnych i motorycznych;
 - przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej lub treningowej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych elementów treningu personalnego, do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia;
12. Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. 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:
 - Wskazane zainteresowanie, otwarcie i aktywność
 - Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej jak również podstawowe wiadomości o wybranej dyscyplinie.
 - posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie.
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: **Filip Kolasa, mgr**

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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SLKWF_W11 SLKWF_C.W5
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady działania i współdziałania podczas marszu;	ćw	SLKWF_D.1.W06
03_U	Student zna podstawowe formy i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny; zna te gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady działania i współdziałania podczas marszu;	ćw	SLKWF_A.1.U06 SLKWF_C.U3 SLKWF_A.1.U02
04_K	Student nabywa podstawowe umiejętności i kompetencje z zakresu prawidłowych techniki związanych z ćwiczeniami z obciążeniem, zarówno własnego ciała, dodatkowym obciążeniem, gum oporowych, trenerów i sprzętu siłowego.	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1 SLKWF_A.1.K3
05_U	Student potrafi umiejętnie zastosować nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia zajęć na różnym poziomie kształcenia;	ćw	SLKWF_A.1.U5; SLKWF_U18
06_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	ćw	SLKWF_C.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 lub 4 lub 5 lub 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	ćw	01_W

Ćwiczenia osławajające i wprowadzające w trening siłowy i motoryczny.	ćw	02_W
Doskonalenie prawidłowych technik pracy ze sprzętem siłowym i technik kalistenicznych	ćw	03_U
Doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki w treningu personalnym i funkcjonalnym.	ćw	04_K, 05_U
Doskonalenie pracy ramion, nóg, tułowia mięśni posturalnych w treningu siłowym.	ćw	04_K, 05_U
Co to jest trening siłowy, sylwetkowy i jego zastosowanie w praktyce.	ćw	04_K, 05_U
Periodyzacja i programy treningowe.	ćw	04_K, 05_U
Trening naszego ciała w sporcie, crossfście, kulturystyce.	ćw	04_K, 05_U
Trening funkcjonalny i jego przygotowanie pod różne dyscypliny sportowe.	ćw	04_K, 05_U
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćw	04_K, 05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Bret Contreras Glen Cordoza Trening mięśni pośladkowych 2020.
2. Corbin W.R., Welk K.A., 2006. Fitness i Welles-kondycja, sprawność, zdrowie. Wyd. Zysk i S-ka.
3. Kelly Starrett Skazany na biurko 2021.
4. Drabik J. 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób starszych. AWF, Gdańsk.
5. Glover B., Shepherd J., Gloger S. 2007, Podręcznik biegacza, Zielonka, Buk - Rower. (przeł. z j. ang).
6. Kuński H. 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa
7. Kurz T., 1997. Streching trening gibkości. COS, Warszawa
8. Michael Boyle Nowoczesny trening funkcjonalny Michael Boyle 2019.
9. Warchoła Waldemar Gotowy do gry 1,2 2020.

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 lub 4 lub 5 lub 6	
pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego	ćw
prowadzenie ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych, rozciągających i ogólnorozwojowych przez studentów	ćw

przygotowanie i poprowadzenie zajęć na podstawie zaakceptowanego konspektu zajęć z gier zespołowych.

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 - student potrafi opisać podstawy techniki	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Zaliczenie teoretyczne	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Prowadzenie zajęć. Obserwacja działań studenta podczas zajęć-zaliczenie.	01-W	02_W	03_U,	04_K	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć		10
	2. Opracowanie zadania praktycznego		10
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		4
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*

5,0	• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami • uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** RELAKSACYJNE FORMY FITNESS
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-RFF-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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
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 odniesienie 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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_B.2.W2.; SLKWF_B2.W4.;SLKWF_C.W3.; SLKWF_C.W4.;SLKWF_D.1.W.1.; SLKWF_D.1.W.3.
02_W	Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny relaksacyjnych form fitness.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia zajęć relaksacyjnych form fitness, w stopniu	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.;

	umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.		SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.; SLKWF_C.W3.;SLKWF_C.W4.; SLKWF_D.1.W.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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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 relaksacyjnych form fitness. Komponenty treningu fitness.	Ćw.	02_W
3. Kryteria podziału ruchu. Cueing- sposoby komunikowania się z grupą podczas zajęć relaksacyjnych form fitness, anonowanie 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Ćwiczenia: Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadowalająca 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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** RÓŻNE FORMY TAŃCA
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-RFT-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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,	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.;SLKWF_A.1.W4.; SLKWF_B.2.W2.;SLKWF_B2.W4.; SLKWF_B3.W1.;SLKWF_B3.W3.;

	nowoczesnych, integracyjnych.		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
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych kroków tanecznych		14
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): niezadowalająca 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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Samoobrona z elementami sztuk walki
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-SESW-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **26 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 pady i zabawowe formy walki, które potrafi wykorzystać w swojej pracy. Zna podstawowe techniki obrony i obezwładniania, możliwe do wykorzystania w procesie nauczania.
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 metodyki WF i treningu sportowego
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
02_U	Potrafi wykonać podstawowe pady i zna metodykę ich nauczania. Zna rodzaje sztuk i sportów walki oraz różnice między nimi. Posiada wiedzę z zakresu historii i zasad judo.	ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12

03_U	Zna szereg zabawowych form walki oraz zasady ich nauczania i bezpiecznego przeprowadzenia.	ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
04_U	Potrafi wykonać podstawowe rzuty biodrowe i nożne. Posiada wiedzę na temat metodyki ich nauczania i zasad bezpieczeństwa.	ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
05_U	Potrafi wykonać podstawowe dźwignie i duszenia. Posiada wiedzę na temat metodyki ich nauczania i zasad bezpieczeństwa.	ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
06_U	Zna podstawowe techniki samoobrony. Posiada wiedzę na temat metodyki ich nauczania i zasad bezpieczeństwa.	ćwiczenia	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
07_K	Zna zasady walki w parterze oraz potrafi zorganizować turniej dla dzieci.	ćwiczenia	SLKWF_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11

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 lub 4 lub 5 lub 6		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się	ćwiczenia	01_W

przewidywanymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
2. Nauka padów.	ćwiczenia	02_U
3. Zabawowe formy walki.	ćwiczenia	03_U
4. Podstawowe rzuty biodrowe i nożne – nauka i metodyka nauczania	ćwiczenia	04_U
5. Dźwignie i duszenia – nauka i metodyka, zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc.		05_U
6. Obrona przed uderzeniami.	ćwiczenia	06_U
7. Obrona przed kopnięciami.	ćwiczenia	06_U
8. Obrona przed atakiem nożem i bronią.	ćwiczenia	06_U
9. Obrona przed duszeniem.	ćwiczenia	06_U
10. Obrona i walka w parterze.	ćwiczenia	07_U
11. Walka w parterze – przejścia do dźwigni i trzymań.	ćwiczenia	07_K
12. Podsumowanie	ćwiczenia	02_U – 07_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. R. Kalina, W. Jagiełło, AWF Warszawa – Zeszyty Naukowo – Metodyczne, Warszawa 2000r

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 lub 4 lub 5 lub 6	
Pokaz i obserwacja	ćwiczenia
Praca w parach	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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
Egzamin praktyczny	01_U	02_U	03_U	04_U	05_U	06_U	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do egzaminu	14	
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Serce sportowca
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-SSP-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady 26 h
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	W	SLKWF_A.1.W1.; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; SLKWF_A.1.W4.;
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.;

03_U	Student potrafi zdiagnozować i rozpoznać niekorzystne następstwa forsownego treningu w zakresie układu krążenia.	W	SLKWF_A.1.U8.;
04_K	Potrafi programować aktywność fizyczną z uwzględnieniem ryzyka stosowania ćwiczeń u osób z podwyższonym ryzykiem uszkodzenia układu krążenia.	W	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 3 lub 4 lub 5 lub 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.	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_U
Odległe następstwa kardiologiczne wieloletniego treningu wytrzymałościowego.	W	04_K

*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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta*		24	
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; 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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Testy i pomiary w kontroli treningu sportowego**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu: **ANS- IZKFWF-1-TPTS-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **2 lub 3**
7. Semestr/y studiów: **semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **ćwiczenia 26**
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 rolą testów i pomiarów w kontroli i optymalizacji procesu treningowego.
 - Nabycie wiedzy dotyczącej metod oceny zdolności motorycznych, funkcjonalnych i somatycznych.
 - Przygotowanie do planowania, przeprowadzania i interpretacji wyników testów w sporcie i wychowaniu fizycznym.
 - Kształtowanie umiejętności wykorzystania wyników pomiarów do kontroli obciążeń treningowych. Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
12. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:
 - Wskazane zainteresowanie, otwarcie i aktywność
 - Zna klasyfikację testów sprawności fizycznej i wydolności organizmu
 - Zna zasady doboru testów do wieku, poziomu sportowego i dyscypliny
 - znaczenie pomiarów antropometrycznych i fizjologicznych w sporcie.

Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**

13. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Filip Kolasa, mgr**

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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SLKWF_W11

02_W	Student zna i rozumie podstawowe metody, narzędzia oraz procedury stosowane w testach i pomiarach wykorzystywanych w kontroli procesu treningowego.	ćw	SLKWF_D.1.W06 SLKWF_A.1.U02 SLKWF_A.1.U06
03_U	Student zna zasady doboru testów do oceny zdolności motorycznych oraz poziomu wydolności fizycznej w zależności od wieku, płci i poziomu wytrenowania.	ćw	SLKWF_A.1.U06 SLKWF_C.U3 SLKWF_A.1.K3
04_K	Student potrafi przeprowadzić wybrane testy sprawności fizycznej, wydolnościowej i funkcjonalnej zgodnie z obowiązującymi procedurami pomiarowymi.	ćw	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
05_U	Student potrafi analizować i interpretować wyniki testów oraz wykorzystać je do oceny efektywności procesu treningowego.	ćw	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_C.W5
06_K	Student potrafi dobrać i zastosować testy do monitorowania obciążeń treningowych oraz postępów zawodnika lub ucznia.	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/za jęć
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 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	ćw	01_W
Podstawy teoretyczne testów i pomiarów w kontroli treningu sportowego. Definicje i funkcje diagnostyki w sporcie. Rodzaje testów (laboratoryjne, terenowe). Zasady standaryzacji pomiarów. Trafność, rzetelność i obiektywność testów. Organizacja i warunki przeprowadzania badań kontrolnych.	ćw	02_W

Dobór testów do oceny zdolności motorycznych i wydolności fizycznej. Charakterystyka testów siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, gibkości i koordynacji. Testy wydolności tlenowej i beztlenowej. Kryteria doboru testów w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania oraz specyfiki dyscypliny sportowej.	ćw	03_U
Metodyka przeprowadzania testów sprawności fizycznej i wydolności. Praktyczne wykonywanie wybranych testów (np. test Coopera, beep test, skok w dal z miejsca, pomiar siły ścisku dłoni, test szybkości). Procedury pomiarów antropometrycznych (masa ciała, wysokość ciała, BMI). Dokumentowanie wyników.	ćw	04_K, 05_U
Analiza i interpretacja wyników testów. Wykorzystanie norm i siatek centylowych. Ocena poziomu sprawności fizycznej i wydolności. Porównywanie wyników w czasie. Formułowanie wniosków do kontroli i modyfikacji procesu treningowego.	ćw	04_K, 05_U
Monitorowanie obciążeń treningowych z wykorzystaniem testów i pomiarów. Kontrola zmęczenia i regeneracji. Częstotliwość testowania w cyklu treningowym. Zastosowanie testów w ocenie postępów treningowych. Planowanie badań kontrolnych w sporcie i wychowaniu fizycznym.	ćw	04_K, 05_U
Zasady bezpieczeństwa podczas przeprowadzania testów i pomiarów. Odpowiedzialność za badanych. Etyczne wykorzystanie wyników pomiarów. Współpraca w zespole badawczym. Obiektywna ocena wyników i rzetelne dokumentowanie pomiarów.	ćw	04_K, 05_U
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćw	04_K, 05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Kontrola procesu treningowego w sporcie – T. Sozański (red.), Warszawa: COS.
2. Testy sprawności fizycznej – Z. Pilicz, R. Przewęda, A. Dobosz, Warszawa: AWF.
3. Diagnostyka sprawności fizycznej – K. Zuchora, Warszawa: AWF.
4. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego – J. Górski (red.), Warszawa: PZWL.
5. Antropomotoryka – J. Osiński, Poznań: 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego	ćw
prowadzenie ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych, rozciągających i ogólnorozwojowych przez studentów	ćw
przygotowanie i poprowadzenie zajęć na podstawie zaakceptowanego konspektu zajęć z gier zespołowych.	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 - student potrafi opisać podstawy techniki	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Zaliczenie teoretyczne	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K
Prowadzenie zajęć. Obserwacja działań studenta podczas zajęć-zaliczenie.	01-W	02_W	03_U,	04_K	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta *	1. Przygotowanie się do zajęć		10
	2. Opracowanie zadania praktycznego		10
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)		4
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*

5,0	• znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie 100- 90%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach
4,5	• bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
4,0	• dobra wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,5	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami • uzyskanie 85-80%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, , aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
3,0	• zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami • uzyskanie 85-80 %pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, zaliczenie kolokwium, prezentacja multimedialna, aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
2,0	• niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje • uzyskanie poniżej 70%pkt obejmujących frekwencje na zajęciach, brak zaliczenia, kolokwium, prezentacji multimedialnej, brak aktywności i zaangażowanie na zajęciach

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Trening prozdrowotny
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS- IZKFWF-1-TPZ-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 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: Zapoznanie studentów z rolą treningu zdrowotnego w kontekście stanu zdrowia polskiego społeczeństwa. Zapoznanie studentów z doбором środków, form i metod treningowych u osób o zróżnicowanym stanie zdrowia, po przebytych urazach oraz w wybranych jednostkach chorobowych,
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: Wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego oraz chorób cywilizacyjnych.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
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 odniesienie 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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	Wykłady	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
02_W	Zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką ze szczególnym uwzględnieniem konieczności motywowania do zachowań prozdrowotnych.	Wykłady	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7

			SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
03_W	Student potrafi dokonać ogólnej oceny stanu zdrowia, a także dokonać pomiaru i zinterpretować wyniki analiz podstawowych wskaźników czynności układu krążenia (tętno, ciśnienie tętnicze krwi), składu krwi oraz statycznych i dynamicznych wskaźników układu oddechowego. Ponadto przeprowadza ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania;	Wykłady	SLKWF_W1 SLKWF_W2 SLKWF_W3 SLKWF_W4 SLKWF_W5 SLKWF_W7 SLKWF_W9 SLKWF_W10 SLKWF_W11 SLKWF_W12 SLKWF_W19
04_U	Student wie jak konstruować trening zdrowotny, dostosowywać poszczególne ćwiczenia, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować ich trudność do potrzeb ćwiczących z różnymi zaburzeniami.	Wykłady	SLKWF_U1 SLKWF_U2 SLKWF_U3 SLKWF_U4 SLKWF_U5 SLKWF_U6 SLKWF_U8 SLKWF_U10 SLKWF_U12
05_K	Zna zasady etyki oraz odpowiedzialności zawodowej fizjoterapeuty	Wykłady	SLKWF_K1 SLKWF_K3 SLKWF_K4 SLKWF_K5 SLKWF_K6 SLKWF_K7 SLKWF_K8 SLKWF_K11

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 lub 4 lub 5 lub 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	Wykłady	01_W
Stan zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce.	Wykłady	02_W;
Wytyczne oraz zalecenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.	Wykłady	03_W
Stan zdrowia społeczeństwa polskiego w kontekście potrzeb realizacji treningu medycznego.	Wykłady	02_W
Ocena stanu zdrowia przed przystąpieniem do treningu zdrowotnego.	Wykłady	03_W

Ocena sprawności fizycznej i funkcjonalnej przed przystąpieniem do treningu zdrowotnego.	Wykłady	03_W
„Moda na zdrowie” – rodzaje aktywności fizycznej oraz ich faktyczny wpływ na stan zdrowia i sprawności fizycznej	Wykłady	02_W; 04_W
Zasady i komponenty treningu zdrowotnego – dobór form i regulacja intensywności ćwiczeń.	Wykłady	03_W
Techniki relaksacyjne wykorzystywane w treningu zdrowotnym	Wykłady	04_W
Trening zdrowotny osób z nadwagą i otyłością		02_W; 03_W; 04_W; 05_K
Trening zdrowotny osób chorujących na cukrzycę	Wykłady	02_W; 03_W; 04_W; 05_K
Trening zdrowotny osób z chorobami układu krążenia	Wykłady	02_W; 03_W; 04_W; 05_K
Trening zdrowotny osób z chorobami układu oddechowego	Wykłady	02_W; 03_W; 04_W; 05_K
Trening zdrowotny osób niepełnosprawnych	Wykłady	02_W; 03_W; 04_W; 05_K
Prezentacje studentów	Wykłady	02_W; 03_W; 04_W; 05_K
Kolokwium końcowe	Wykłady	01_W-05_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Herbert J., Grzywacz R., Petrovets V., Łoś A., Wilczyńska E., Gruszka M., Zadarko E. (2022). Podstawy treningu zdrowotnego. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego
- Kosendiak A. (2021). Ćwiczenia siłowe w treningu zdrowotnym. Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
- Molik B, Marszałek J., Klukowski K. (2022). Medycyna sportowa część 4. Medical Tribune
- Osiński W. Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. Warszawa 2017
- Instytut Matki i dziecka <https://imid.med.pl/pl/>
- Polskie Towarzystwo Diabetologiczne <https://ptdiab.pl>
- Polskie Towarzystwo Chorób Płuc <http://ptchp.org>
- Polskie Towarzystwo Kardiologiczne <https://ptkardio.pl>

Informacje dodatkowe:

- 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 lub 4 lub 5 lub 6	
Wykład konwersatoryjny	wykłady
Wykład problemowy	wykłady
Dyskusja	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), 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 3 lub 4 lub 5 lub 6					
Kolokwium ustne	01_W	02_W	03_W	04_W	05_K
Prezentacja multimedialna	02_W	03_W	04_W	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 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie prezentacji	10	
	Przygotowanie do kolokwium ustnego	14	
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TURYSTYKA ROWEROWA
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-TRR-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 26
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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 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 procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1; SLKWF_A.1.W2.; SLKWF_A.1.W3.; 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 3 lub 4 lub 5 lub 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.
- Kielbasiewicz-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 3 lub 4 lub 5 lub 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 3 lub 4 lub 5 lub 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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	26
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	24
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:
sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TENIS STOŁOWY
2. Kod Erasmus: PLLesno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-TST-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: ćwiczenia - 26
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 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 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	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 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
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 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
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	ćwiczenia	01_U; 02_U

kombinowaną.		
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 3 lub 4 lub 5 lub 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 3 lub 4 lub 5 lub 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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	26
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	24
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

zatwierdził dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** TANIEC TOWARZYSKI I REGIONALNY
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 0114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-TTIR-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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 belgijskiego.	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), *Tanec w edukacji szkolnej*, AWF Gdańsk.
2. Kuźmińska O., Popielewska H. (1995), *Tanec, rytm, muzyka*, AWF Poznań.
3. Kuźmińska O. (2002), *Tanec w teorii i praktyce*. Seria: Podręczniki nr 54. AWF Poznań.
4. Biliński W., *Tanec 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: UZALEŻNIENIA I PROMOCJA ZDROWIA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-UPZ-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): wykłady: 26 h
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 przez studentów podstawowej wiedzy i umiejętności w zakresie zachowań zdrowotnych, ukierunkowanych na profilaktykę i promocję zdrowia.
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
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zna i charakteryzuje uwarunkowania (determinanty) zdrowia, głównie indywidualne (styl życia) i środowiskowe	W	SLKWF_W11
02_W	Posiada podstawową wiedzę i w zakresie w zakresie uzależnień od środków psychoaktywnych	W	SLWF_D.1.W06
03_U	Wykorzystuje zasady zachowań profilaktycznych w ochronie i promocji zdrowia	W	SLKWF_A.1.U06 SLWF_C.U3 SLKWF_A.1.U02
04_U	Rozpoznaje zagrożenia zdrowotne i uzależnienia uczniów	W	SLKWF_A.1.K4 SLKWF_C.1.K1
04_K	Posiada kompetencje do działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie, aktywność fizyczną oraz aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia	W	SLKWF_C.1.K1 SLKWF_C.W5 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 3 lub 4 lub 5 lub 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	W	01_W
Pojęcie zdrowia i jego determinanty. Pojęcie zespołu uzależnienia, jego cechy psychiczne i fizyczne.	W	02_W
Uzależnienie od alkoholu, etapy rozwoju mechanizmu nałogowego, problemy zdrowotne. Alkohol w ciąży, alkoholowy zespół płodowy.	W	03_U
Uzależnienie od nikotyny i innych niż alkohol substancji psychoaktywnych. Uwarunkowania zjawiska narkomanii, etapy rozwoju uzależnienia od narkotyków i ich oddziaływanie na organizm ludzki.	W	04_U
Uzależnienia behawioralne (czynnościowe). Profilaktyka uzależnień: uniwersalna, selektywna i wskazująca. Wybrane aspekty promocji zdrowia.	W	04_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Denys A.: Zagrożenia zdrowia publicznego. Wybrane zagadnienia. Wolters Kluwer SA, Warszawa 2014.
- Marcinkowski J.T., Konopielko Z. Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii. Warszawa 2021

III. Informacje dodatkowe:

- 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 lub 4 lub 5 lub 6	
Wykład monograficzny	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,

- 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 lub 4 lub 5 lub 6							
Wykład – zaliczenie pisemne (zaliczenie z oceną)	01 W	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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do zaliczenia	16	
SUMA GODZIN			
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): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Wzmacniające formy fitness
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED:** 114
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-1-WFF-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 2 lub 3
7. **Semestr/y studiów:** semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne):** ćw-26 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)	
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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.1.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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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	Ćw.	03_U

wyodrębnienie fraz muzycznych, rozliczenie kroków podstawowych przy muzyce.		
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. Zys 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)

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3/4/5/6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	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): niezadowalająca 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.

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Wybrane zagadnienia z higieny człowieka**
2. Kod Erasmus: PLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-1-WZHC-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia, laboratoria, inne): **wykłady 26 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 higieny i ochrony zdrowia. Przekazanie teoretycznych podstaw oddziaływania czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka oraz reakcji organizmu na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Przekazanie zasad profilaktyki zdrowotnej w pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną i osobami dorosłymi.
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): 2
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	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	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.
03_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.
04_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.
05_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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
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 3 lub 4 lub 5 lub 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	wykład	01_W
Epidemiologia – pojęcia podstawowe	wykład	02_W
Wpływ czynników środowiskowych na organizm człowieka; zanieczyszczenia powietrza, hałas, oświetlenie, woda – własności fizyczne	wykład	03_W
Higiena w profilaktyce zdrowotnej -uzależnienia .	wykład	04_W
Higiena tropikalna	wykład	05_W
Higiena osobista, próchnica zębów. Praca przy komputerze	wykład	06_W
Poradnictwo czynne - grupy dyspanseryjne w praktyce	wykład	07_W

szkolnej. Higiena w aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.		
Wybrane choroby mechanizm działania, zapobieganie osteoporoza, bulimia, anoreksja	wykład	08_W
Zaliczenie przedmiotu.	wykład	09_W

*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. Jehton 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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

*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 lub 4 lub 5 lub 6			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta*		24	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2,0	
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			
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

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-2025**
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: semestr 3 lub 4 lub 5 lub 6
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin : **ćwiczenia 26 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**
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 3 lub 4 lub 5 lub 6			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SLKWF_A.1.W1.;SLKWF_A.1.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.1.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		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.;

	podczas realizacji procesu dydaktycznego		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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
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. Trześniowski R.: Gry i zabawy ruchowe. Warszawa 1987 r.
5. Włażnik 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 3 lub 4 lub 5 lub 6	
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 3 lub 4 lub 5 lub 6							
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 3 lub 4 lub 5 lub 6		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26

Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć		14
	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS

Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

Załącznik nr 6.

**TABELA POKRYCIA KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ W ODNIESIENIU DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ
CHARAKTERYSTYK DRUGIEGO STOPNIA (6-7)**

EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA KIERUNKU
określone Uchwałą Senatu PWSZ w Lesznie
nr 31/2023 z dnia 21.09.2023

Symbol kierunkowych efektów kształcenia	Efekty kształcenia dla kierunku	Odniesienie do charakterystyk I stopnia ²	Odniesienie do charakterystyk II stopnia ³	
			Kod składnika opisu ⁴	Efekty z części I ⁵
WIEDZA: absolwent zna i rozumie				
OGÓLNE EFEKTY W ZAKRESIE WIEDZY				
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	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

	integracyjnych, w różnego typu ośrodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym);			
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
SZCZEGÓŁOWE EFEKTY W ZAKRESIE WIEDZY				
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 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;	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.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	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

	uczeniu się, ich przyczyny i strategię 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;			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 koncepcję 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	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

	zawodowego, rolę początkującego nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;			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	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

	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;			
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), konieczność dostosowywania procesu kształcenia do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów (projektowanie wsparcia, konstruowanie indywidualnych programów) oraz tematykę oceny skuteczności wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;	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.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 postępom 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 wystąpień publicznych- poprawność językową, etykę języka, etykietę 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;	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

	rolę nauczyciela jako popularyzatora wiedzy oraz znaczenie współpracy nauczyciela w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;			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 wykorzystania w procesie dydaktycznym;	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.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.	egzaminy kończące 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 stymulowanie go do samodzielnej pracy;	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.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
UMIEJĘTNOŚCI: absolwent potrafi				
OGÓLNE EFEKTY W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI				
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	samodzielne 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
SZCZEGÓŁOWE EFEKTY W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI				
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, <i>identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne</i> ;	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 i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych
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	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.1.U1.	obserwować procesy rozwojowe 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.1.U2.	obserwować zachowania społeczne i ich uwarunkowania;	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.1.U3.	skutecznie i świadomie komunikować się;	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.1.U4.	porozumieć się w sytuacji konfliktowanej;	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
SLLKWF_B.1.U5.	rozpoznawać bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się;	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
SMWF_B.1.U6.	identyfikować potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnień i zainteresowań;	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.1.U7.	radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami;	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.1.U8.	zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób;	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.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: – 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.U6.	zdiagnozować potrzeby edukacyjne ucznia i zaprojektować dla niego odpowiednie wsparcie;	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.U7.	określić przybliżony potencjał ucznia i doradzić mu ścieżkę rozwoju;	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.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	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, formułować i testować hipotezy związane z prostymi problemami wdrożeniowymi- w przypadku studiów o profilu praktycznym
SLKWF_B.3.U2.	wyciągać wnioski z obserwacji sposobu integracji działań opiekuńczo-wychowawczych i dydaktycznych przez nauczycieli przedmiotów;	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.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:

				– 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.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: – 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.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: – 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.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: – 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.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: – 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.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,	P6S_UW	P6S_UW	wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz

	w szczególności z wymaganiami ogólnymi podstawy programowej oraz z kompetencjami kluczowymi;			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 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.U4.	dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego 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.U5.	kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy;	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.U6.	podejmować skuteczną współpracę w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i 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_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	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.U8	merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów wykonywaną w klasie i w domu;	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.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 zasięgania 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 zasięgania 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 zasięgania 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 zasięgania 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,	P6S_KK	P6S_KK	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgania

	rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej.			opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SZCZEGÓŁOWE EFEKTY W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH				
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 rodzicami lub opiekunami ucznia oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej;	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_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 zasięgania 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 zasięgania 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 zasięgania 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.K2.	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 zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_D.1.K3.	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.K4.	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.K5.	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.K6.	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.K7.	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.K8.	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 zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
SLKWF_D.1.K9.	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

**TABELA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ
PRZYGOTOWUJĄCYCH DO WYKONYWANIA ZAWODU NAUCZYCIELA
W ODNIESIENIU DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Poziom studiów: przygotowanie do zawodu nauczyciela w przedszkolach i szkołach podstawowych / przygotowanie do pracy we wszystkich typach szkół i rodzajach placówek*			
Lp.	Symbol	Efekty uczenia się przygotowujące do wykonywania zawodu nauczyciela ¹	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
Wiedza			
1.	1.1.1	1. podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących;	SLKWF_W01 SLKWF_W02
2.	1.1.2	2. klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania lub kształcenia oraz ich wartości aplikacyjne;	SLKWF_W02
3.	1.1.3	3. rolę nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowań uczniów;	SLKWF_W03
4.	1.1.4	4. 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);	SLKWF_W04
5.	1.1.5	5. zagadnienia edukacji włączającej, a także sposoby realizacji zasady inkluzji;	SLKWF_W05
6.	1.1.6	6. zróżnicowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i wynikające z nich zadania szkoły dotyczące dostosowania organizacji procesu kształcenia i wychowania;	SLKWF_W06

7.	1.1.7	7. sposoby projektowania i prowadzenia działań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej;	SLKWF_W07
8.	1.1.8	8. strukturę i funkcje systemu oświaty- cele, podstawy prawne, organizację i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, a także alternatywne formy edukacji;	SLKWF_W08
9	1.1.9	9. podstawy prawne systemu oświaty niezbędne do prawidłowego realizowania prowadzonych działań edukacyjnych;	SLKWF_W09
10.	1.1.10	10. prawa dziecka i osoby z niepełnosprawnością;	SLKWF_W10
11	1.1.11	11. zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;	SLKWF_W11
12	1.1.12	12. procesy komunikowania interpersonalnego i społecznego oraz ich prawidłowości i zakłócenia;	SLKWF_W12
13	1.1.13	13. podstawy funkcjonowania i patologie aparatu mowy, zasady emisji głosu, podstawy funkcjonowania narządu wzroku i równowagi;	SLKWF_W13
14	1.1.14	14. treści nauczania i typowe trudności uczniów związane z ich opanowaniem;	SLKWF_W14
15	1.1.15	15. metody nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zajęć, z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów;	SLKWF_W15
Umiejętności			
1.	1.2.1	1. obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów;	SLKWF_U01
2.	1.2.2	2. adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, a w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania	SLKWF_U2

		i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych;	
3.	1.2.3	3. 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;	SLKWF_U3
4.	1.2.4	4. projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów;	SLKWF_U04
5.	1.2.5	5. projektować i realizować programy wychowawczo-profilaktyczne w zakresie treści i działań wychowawczych i profilaktycznych skierowanych do uczniów, ich rodziców lub opiekunów i nauczycieli;	SLKWF_U05
6.	1.2.6	6. tworzyć sytuacje dydaktyczno-wychowawcze motywujące uczniów do nauki i pracy nad sobą, analizować ich skuteczność oraz modyfikować działania w celu uzyskania pożądanych efektów wychowania i kształcenia;	SLKWF_U06
7.	1.2.7	7. podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania i rozwijającą ich uzdolnienia, właściwie dobierać treści nauczania, zadania o formy pracy w ramach samokształcenia oraz promować osiągnięcia uczniów;	SLKWF_U07
8.	1.2.8	8. rozwijać kreatywność i umiejętność samodzielnego, krytycznego myślenia uczniów;	SLKWF_U08
9.	1.2.9	9. skutecznie animować i monitorować realizację zespołowych działań edukacyjnych uczniów;	SLKWF_U09
10.	1.2.10	10. wykorzystywać proces oceniania i udzielania informacji zwrotnych do stymulowania uczniów w ich pracy nad własnym rozwojem;	SLKWF_U10
11.	1.2.11	11. monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły;	SLKWF_U11
12.	1.2.12	12. pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem	SLKWF_U12

		migracyjnym, pochodzącymi ze środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego;	
13.	1.2.13	13. odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku;	SLKWF_U13
14.	1.2.14	14. skutecznie realizować działania wspomagające uczniów w świadomym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych;	SLKWF_U14
15.	1.2.15	15. poprawnie posługiwać się językiem polskim i poprawnie oraz adekwatnie do wieku uczniów posługiwać się terminologią przedmiotu;	SLKWF_U15
16.	1.2.16	16. posługiwać się aparatem mowy zgodnie z zasadami emisji głosu;	SLKWF_U16
17.	1.2.17	17. udzielać pierwszej pomocy;	SLKWF_U17
18.	1.2.18	18. samodzielnie rozwijać wiedzę i umiejętności pedagogiczne z wykorzystaniem różnych źródeł, w tym obcojęzycznych i technologii;	SLKWF_U18
Kompetencje społeczne			
1.	1.3.1	1. posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;	SLKWF_K01
2.	1.3.2	2. 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;	SLKWF_K02
3.	1.3.3	3. 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;	SLKWF_K03
4.	1.3.4	4. podejmowania decyzji związanych z organizacją procesu kształcenia w edukacji włączającej;	SLKWF_K04

5.	1.3.5	5. rozpoznawania specyfiki środowiska lokalnego i podejmowania współpracy na rzecz dobra uczniów i tego środowiska;	SLKWF_K05
6.	1.3.6	6. projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu oświaty oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji;	SLKWF_K06
7.	1.3.7	7. 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.	SLKWF_K07

Objaśnienie:

* Niepotrzebne skreślić.

1. Należy uwzględnić wybrane treści efektów uczenia się z Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

Załącznik nr 9.

INFORMACJA O DOKONANYCH ZMIANACH W PROGRAMIE STUDIÓW

W przygotowanym programie studiów dla kierunku wychowanie fizyczne studia licencjackie od roku akademickiego **2026/27** zachowano plan studiów (1.10.2025r.) opracowany w oparciu o wytyczne zawarte w Zarządzeniu nr 2/2025 Rektora ANS im. J.A. Komeńskiego w Lesznie z dnia 9 stycznia 2025r.

- Zmieniono uchwałę rekrutacyjną na obowiązującą – Uchwałę 9/2025 Senatu Akademii Nauk Stosowanych im. J.A. Komeńskiego w Lesznie z dnia 26 czerwca 2025 roku.
- Dokonano aktualizacji katalogu przedmiotów wybieralnych.
- Poprawiono karty opisu przedmiotu.
- W pełni utrzymano standard nauczycielski.