AKADEMIA
NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

PROGRAM STUDIÓW

kierunek: ***wychowanie fizyczne***
studia drugiego stopnia

obowiązujący
od roku akademickiego 2026/2027

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

WYKAZ DOKUMENTÓW I INFORMACJI STANOWIĄCYCH DOKUMENTACJĘ PROGRAMU STUDIÓW

Lp.	Nr załącznika	Nazwa dokumentu lub informacji	Uwagi
1.	Załącznik nr 1	Ogólna charakterystyka kierunku studiów	
2.	Załącznik nr 2	Koncepcja kształcenia szczegółowe informacje o kierunku	
3.	Załącznik nr 3	Plan studiów	
4.	Załącznik nr 4	Matryca efektów uczenia się: kierunek - przedmiot	
5.	Załącznik nr 5	Karta opisu przedmiotu	
6.	Załącznik nr 6	Tabela pokrycia kierunkowych efektów uczenia się w odniesieniu do efektów uczenia się charakterystyk drugiego stopnia (6-7)	
7.	Załącznik nr 7	Tabela kierunkowych efektów uczenia się dla zajęć z dyscyplin nauk humanistycznych lub społecznych (dotyczy programów studiów realizowanych poza tymi dyscyplinami)	nie dotyczy
8.	Załącznik nr 8	Tabela pokrycia efektów uczenia się przygotowujących do wykonywania zawodu nauczyciela przez kierunkowe efekty uczenia się	nie dotyczy
9.	Załącznik nr 9	Informacja o dokonanych zmianach w programie studiów	

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Załącznik nr 1.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA KIERUNKU STUDIÓW

Nazwa kierunku studiów	wychowanie fizyczne
Profil studiów	praktyczny
Poziom studiów	drugiego stopnia - 7 poziom PRK
Forma studiów	stacjonarne
Liczba semestrów	4
Tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta (*licencjat / inżynier /magister / magister inżynier lub tytuł zawodowy równorzędny 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.*)	magister
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: 74% Dziedzina nauki: nauki społeczne Dyscypliny naukowe: pedagogika, psychologia: 24% inne: 2%
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: 74%
Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów	120
Liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia (min. 55%)	66
Liczba punktów ECTS w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych (nie mniej niż 5 ECTS)	8
Wymiar oraz sposób realizacji praktyk (praktyki traktujemy tak samo jak przedmiot)	liczba godzin: 500 czas trwania: 4 semestry (1,2,3,4 semestr) punkty ECTS: 20

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Zajęcia lub grupy zajęć kształtujących umiejętności praktyczne			
Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/formy zajęć	Łączna liczba godzin	Liczba punktów
Język angielski	ćw.	26	2
Fizjologia treningu sportowego	ćw.	26	2
Statystyka w pracy naukowej	ćw.	26	2
TiM lekkiej atletyki w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
TiM gimnastyki w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
TiM pływania w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
TiM koszykówki w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
Dydaktyka wychowania fizycznego (zaawansowana)	w/ćw.	39	3
Teoria treningu sportowego	w/ćw.	26	2
Biomechanika ruchu	w/ćw.	26	2
TiM piłki siatkowej w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
TiM piłki ręcznej w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
TiM piłki nożnej w szkole ponadpodstawowej	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 1*	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 2*	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 3*	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 4*	ćw.	26	2
Obóz sportowy (letni lub zimowy)	ćw.	72	4
Przedmiot do wyboru 7*	ćw.	26	2
Przedmiot do wyboru 8*	ćw.	26	2
Praktyki zawodowe	ćw.	500	20
Andragogika	26	13	13
Metodyka zajęć ruchowych osób starszych	ćw.	13	1
Rekreacja ruchowa osób starszych	ćw.	26	2
Aktywność ruchowa seniora w wodzie	ćw.	26	2
Aktywność ruchowa seniora na lądzie	ćw.	26	2
	razem	**1183**	**83**

Zajęcia lub grupy zajęć do wyboru			
Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Forma/ formy zajęć	Łączna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
Podstawy treningu zdrowotnego seniora	w	13	1
Problemy nadwagi i otyłości (w języku angielskim)	w	26	2
Andragogika	w/ćw.	26	2
Żywienie i suplementacja w treningu zdrowotnym seniora	w	13	1
Metodyka zajęć ruchowych osób starszych	ćw.	13	1
Rekreacja ruchowa osób starszych	ćw.	26	2
Fizjologia starzenia się	w	13	1
Psychologia starzenia się	w	13	1
Odnowa biologiczna osób starszych	w	13	1
Aktywność ruchowa seniora w wodzie	ćw.	26	2
Aktywność ruchowa seniora na lądzie	cw.	26	2
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
Gerokinezjologia / 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
Przedsiębiorczość w kulturze fizycznej	w	26	2
Uwarunkowania zachowań konsumentów usług sportowo-rekr.	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	**1226**	**95**

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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. • Podstawą przyjęcia na **studia drugiego stopnia** jest posiadanie dyplomu ukończenia studiów, załączenie kompletu dokumentów w wyznaczonych terminach, spełnienie wymogów postępowania kwalifikacyjnego obowiązującego na danym kierunku studiów. • O przyjęcie na studia drugiego stopnia na kierunku **wychowanie fizyczne** mogą ubiegać się w pierwszej kolejności absolwenci studiów pierwszego stopnia, drugiego stopnia lub jednolitych studiów magisterskich posiadający dyplom ukończenia studiów kierunku wychowanie fizyczne lub innego kierunku w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej. • W przypadku kandydatów posiadających dyplom ukończenia studiów pierwszego stopnia, drugiego stopnia lub jednolitych studiów magisterskich kierunków innych niż należących do dyscypliny nauki o kulturze fizycznej komisja rekrutacyjna rozpatruje podanie kandydata indywidualnie.
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 tworzonym 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 osiąganie 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 kierunku wychowanie fizyczne drugiego stopnia jest przygotowany do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych pod warunkiem uzyskania kwalifikacji nauczycielskich wraz z ukończeniem studiów pierwszego stopnia o kierunku wychowanie fizyczne. Proces kształcenia zapewnia zdobycie zasobu wiedzy i umiejętności niezbędnych do realizowania programu wychowania fizycznego, uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej i przygotowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Poznaje techniki postępowania z uczniem i zawodnikiem, aby właściwie wykorzystać jego potencjał i wspomagać jego rozwój. W przyjętym systemie kształcenia duży nacisk kładzie się na ukształtowanie cech osobowościowych przyszłego magistra wychowania fizycznego, ponieważ sukces zawodowy możliwy jest wyłącznie, jeśli wiedzę i kompetencje społeczne połączy się z właściwymi dla zawodu cechami osobowości. Absolwent posiada: ***zakres: aktywność fizyczna osób starszych*** • wiedza z zakresu: fizjologii starzenia się, andragogiki, treningu zdrowotnego seniora, • umiejętności: realizacja i ewaluacja procesu dydaktyczno – wychowawczego, związane z osobami w wieku seniora w zakresie stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce procesów starzenia i poprawie jakości życia, wykonywania zabiegów odnowy biologicznej u osób starszych, kontrolowanie efektywności procesu usprawniania osób starszych; • kompetencje: diagnozowanie i dobór odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej osób w wieku seniora, prowadzenie imprez rekreacyjnych dedykowanych seniorom, dostosowanie swoich działań do wymogów współczesnej gerokinezjologii. Uzyskane efekty uczenia się przygotowują absolwenta do pracy z ludźmi starszymi oraz pozwalają prowadzić ćwiczenia fizyczne z tymi osobami. **zakres:** ***manager turystyki i rekreacji*** • wiedza z zakresu: prowadzenia działalności managerskiej w turystyce i rekreacji, • umiejętności: tworzenie warunków organizacyjnych dla aktywności innych osób, poprzez organizowanie zajęć rekreacyjnych i turystycznych, • kompetencje: związane będą z kierowaniem ludźmi oraz organizowanie pracy zespołów ludzkich. Uzyskane efekty uczenia się przygotowują absolwenta do: pracy w szeroko rozumianej turystyce i rekreacji. Studia II stopnia na kierunku WF mają profil praktyczny. Ze względu na ten charakter, dobór treści realizowanych w ramach programu studiów opiera się w większości na efektach z zakresu umiejętności. Realizacja programu obejmuje zarówno godziny kontaktowe realizowane w Uczelni, pracę własną studenta, a także praktyki i współpracę ze środowiskiem lokalnym.
6.	Infrastruktura zapewniająca prawidłową realizację efektów uczenia się stosownie do kierunku	✓ sale dydaktyczne ze sprzętem multimedialnym – 22 ✓ sale laboratoryjne ze sprzętem specjalistycznym – 10 ✓ pracownie komputerowe – 6 ✓ sale dydaktyczne bez sprzętu multimedialnego – 0 ✓ 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 bezprzewodowy dostęp 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 podst. miejsce pracy	I rok – liczba godzin 597, co stanowi 86,9% godzin na tym roku II rok – liczba godzin 540, co stanowi 92,7% godzin na tym roku

Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**

Obowiązuje od dnia: **01.10.2026**

Studia: **stacjonarne II stopnia**

Liczba semestrów **4**

PLAN STUDIÓW

(harmonogram realizacji programu studiów)

Akademia Nauk Stosowanych

im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Lp.	Przedmiot	Kod przedmiotu	WYBIERALNY	KOMP. JĘZYKOWE	HUM. / SPOŁ.	PRAKTYCZNY	GODZINY KONTAKTOWE: RAZEM	WYKŁAD	ĆWICZENIA / PROJEKT	LABORATORIUM	PRAKTYKI	RAZEM GODZIN PRACY WŁASNEJ	ECTS	ECTS PRAKTYCZNE	Semestr 1: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 2: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 3: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 4: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	ECTS: BK	PW
	PRZEDMIOTY WSPÓLNE																																										
1	Język angielski	ANS-IZKFWF-2-JA-2025	N	T	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
2	Fizjologia treningu sportowego	ANS-IZKFWF-2-FTS-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
3	Statystyka w pracy naukowej	ANS-IZKFWF-2-S-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
4	TiM lekkiej atletyki w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMLA-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
5	TiM gimnastyki w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMG-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
6	TiM pływania w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMP-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
7	TiM koszykówki w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMK-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2		26			24	2	ZO																					1,04	0,96
8	Dydaktyka wychowania fizycznego (zaawansowana)	ANS-IZKFWF-2-DWF-2025	N	N	T	T	39	13	26	0	0	36	3	2	13	26			36	3	E																					1,56	1,44
9	Teoria treningu sportowego	ANS-IZKFWF-2-TTS-2025	N	N	N	T	26	13	13	0	0	24	2	1	13	13			24	2	E																					1,04	0,96
10	Biomechanika ruchu	ANS-IZKFWF-2-BR-2025	N	N	N	T	26	13	13	0	0	24	2	1	13	13			24	2	E																					1,04	0,96
11	Pedagogika kultury fizycznej	ANS-IZKFWF-2-PKF-2025	N	N	T	N	26	26	0	0	0	24	2		26				24	2	ZO																					1,04	0,96
12	Ekologiczno-krajobrazowe podstawy kultury fizycznej (колого-ландшафтные основы физической культуры) - w j. rosyjskim	ANS-IZKFWF-2-EPKF-2025	N	T	N	N	60	60	0	0	0	40	4		30				20	2	ZO	30				20	2	E															2,4	1,6
13	Proseminarium magisterskie (Master's proseminar)-w języku ang.	ANS-IZKFWF-2-PRMG-2025	N	T	N	N	13	13	0	0	0	12	1									13				12	1	ZO															0,52	0,48
14	Wykład monograficzny 1 / również w j. angielskim	ANS-IZKFWF-2-WM1	T	T	N	N	26	26	0	0	0	24	2									26				24	2	ZO															1,04	0,96
15	Wykład monograficzny 2 / również w j. angielskim	ANS-IZKFWF-2-WM2	T	T	N	N	26	26	0	0	0	24	2									26				24	2	ZO															1,04	0,96
16	Etyka zawodowa	ANS-IZKFWF-2-ET-2025	N	N	T	N	13	13	0	0	0	12	1									13				12	1	ZO															0,52	0,48
17	TiM piłki siatkowej w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMPS-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2									26			24	2	ZO															1,04	0,96
18	TiM piłki ręcznej w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMPR-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2									26			24	2	ZO															1,04	0,96
19	TiM piłki nożnej w szkole ponadpodstawowej	ANS-IZKFWF-2-TMPN-2025	N	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2									26			24	2	ZO															1,04	0,96
20	Przedmiot do wyboru 1	ANS-IZKFWF-2-PW1	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2									26			24	2	ZO															1,04	0,96
21	Przedmiot do wyboru 2	ANS-IZKFWF-2-PW2	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2									26			24	2	ZO															1,04	0,96
22	Seminarium magisterskie	ANS-IZKFWF-2-SM-2025	N	N	N	N	52	0	52	0	0	48	4										26			24	2	ZO		13			12	1	ZO		13			12	1	ZO	2,08	1,92
23	Przedmiot do wyboru 3	ANS-IZKFWF-2-PW3	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																26			24	2	ZO								1,04	0,96
24	Przedmiot do wyboru 4	ANS-IZKFWF-2-PW4	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																26			24	2	ZO								1,04	0,96
25	Obóz sportowy (letni lub zimowy)	ANS-IZKFWF-2-OL-2025 / ANS- IZKFWF-2-OZ-2025	T	N	N	T	72	0	72	0	0	48	4	4																72			48	4	ZO								2,4	1,6
26	Gerokinezjologia / Gerokinesiology - w j. angielskim	ANS- IZKFWF-2-GK-2025	N	T	T	N	26	26	0	0	0	24	2																26				24	2	E								1,04	0,96
27	Przedmiot do wyboru 5	ANS-IZKFWF-2-PW5	T	N	N	N	26	26	0	0	0	24	2																							26				24	2	ZO	1,04	0,96
28	Przedmiot do wyboru 6	ANS-IZKFWF-2-PW6	T	N	N	N	26	26	0	0	0	24	2																							26				24	2	ZO	1,04	0,96
29	Przedmiot do wyboru 7	ANS-IZKFWF-2-PW7	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																							26			24	2	ZO	1,04	0,96
30	Przedmiot do wyboru 8	ANS-IZKFWF-2-PW8	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																							26			24	2	ZO	1,04	0,96
31	Przedmiot do wyboru 9	ANS-IZKFWF-2-PW9	T	N	N	N	26	26	0	0	0	24	2																							26				24	2	ZO	1,04	0,96
32	Przedmiot do wyboru 10	ANS-IZKFWF-2-PW10	T	N	N	N	26	26	0	0	0	24	2																							26				24	2	ZO	1,04	0,96
33	Przygotowanie do dyplomowania	ANS-IZKFWF-2-PL-2025	N	N	N	N	0	0	0	0	0	450	15													150	5	Z					150	5	Z					150	5	Z	0	15
34	Praktyki zawodowe	ANS-IZKFWF-2-PZ-2025	N	N	N	T	500	0	0	0	500	0	20	20						5	ZO						5	ZO						5	ZO						5	ZO	20	0
	RAZEM PRZEDMIOTY WSPÓLNE						1425	333	592	0	500	1270	104	60	95	234	0	125	296	30	3	108	156	0	125	386	30	1	26	137	0	125	282	21	1	104	65	0	125	306	23	0	56,52	47,48
								925							329							264							163							169								

Lp.	Przedmiot	Kod przedmiotu	WYBIERALNY	KOMP. JĘZYKOWE	HUM. / SPOŁ.	PRAKTYCZNY	GODZINY KONTAKTOWE: RAZEM	WYKŁAD	ĆWICZENIA / PROJEKT	LABORATORIUM	PRAKTYKI	RAZEM GODZIN PRACY WŁASNEJ	ECTS	ECTS PRAKTYCZNE	Semestr 1: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 2: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 3: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 4: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	ECTS: BK	PW
przedmioty zakresu AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH																																											
1	Podstawy treningu zdrowotnego seniora	ANS-IZKFWF-2-PTZS-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1																13				12	1	ZO								0,52	0,48
2	Problemy nadwagi i otyłości (w języku angielskim)	ANS-IZKFWF-2-PNO-2025	T	N	N	N	26	26	0	0	0	24	2																26				24	2	ZO								1,04	0,96
3	Andragogika	ANS-IZKFWF-2-AND-2025	T	N	N	T	26	13	13	0	0	24	2	1															13	13			24	2	E								1,04	0,96
4	Żywienie i suplementacja w treningu zdrowotnym seniora	ANS-IZKFWF-2-ŻSTS-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1																13				12	1	ZO								0,52	0,48
5	Metodyka zajęć ruchowych osób starszych	ANS-IZKFWF-2-MZR-2025	T	N	N	T	13	0	13	0	0	12	1	1																13			12	1	ZO								0,52	0,48
6	Rekreacja ruchowa osób starszych	ANS-IZKFWF-2-RROS-2025	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																26			24	2	ZO								1,04	0,96
7	Fizjologia starzenia się	ANS-IZKFWF-2-FSS-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1																							13				12	1	ZO	0,52	0,48
8	Psychologia starzenia się	ANS-IZKFWF-2-PS-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1																							13				12	1	ZO	0,52	0,48
9	Odnowa biologiczna osób starszych	ANS-IZKFWF-2-OBOS-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1																							13				12	1	ZO	0,52	0,48
10	Aktywność ruchowa seniora w wodzie	ANS-IZKFWF-2-ARSW-2025	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																							26			24	2	ZO	1,04	0,96
11	Aktywność ruchowa seniora na lądzie	ANS-IZKFWF-2-ARSL-2025	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2																							26			24	2	ZO	1,04	0,96
RAZEM PRZEDMIOTY ZAKRESU							208	104	104	0	0	192	16	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	52	0	0	108	9	1	39	52	0	0	84	7	0	8,32	7,68
								208							0							0							117							91								
RAZEM							1633	437	696	0	500	1462	120	68	95	234	0	120	296	30	3	108	156	0	125	386	30	1	91	189	0	125	390	30	2	143	117	0	125	390	30	0	64,84	55,16
								1133							329							264							280							260								

SPEŁNIENIE WARUNKÓW:	
PRZEDMIOTY HUMANISTYCZNE LUB SPOŁECZNE MIN 5 ECTS	TAK
MINIMUM 30% PKT ECTS DO WYBORU	TAK
MINIMUM 50% PUNKTÓW ECTS ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH	TAK
MINIMUM 6 PKT ECTS KOMPETENCJE JĘZYKOWE	TAK
480 GODZIN PRAKTYKI, 16 PKT ECTS	TAK
PRZYGOTOWANIE DO DYPLOMOWANIA 450 GODZIN, 15 ECTS	TAK
WYKŁADY STANOWIĄ 35-40% ZAJĘĆ (BEZ PRAKTYK)	TAK

PUNKTY ECTS	
PRZEDMIOTY DOSKONALĄCE KOMPETENCJE JĘZYKOWE	13,0
PRZEDMIOTY HUMANISTYCZNE / SPOŁECZNE	8,0
ZAJĘCIA O CHARAKTERZE PRAKTYCZNYM	68,0
PUNKTY ECTS ZA GODZINY KONTAKTOWE Z WYKŁADOWCĄ	64,8
PUNKTY ECTS ZA PRACĘ WŁASNĄ	55,2
ŚREDNIO GODZIN NA PUNKT ECTS (25-30)	25,8

	praktyki zawodowe	semestr	h	ECTS
1.	praktyka wdrożeniowa I	1	125	5
2.	praktyka wdrożeniowa II	2	125	5
3.	praktyka specjalnościowa I	3	125	5
4.	praktyka specjalnościowa II	4	125	5

WYKŁADY - Student w toku studiów wybiera przedmioty (tylko raz) z oferowanej listy			
1	AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych ANS- IZKFWF-2-AFPC-2025	9	Natura czy kultura-czyli co nas stwarza ANS-IZKFWF-2-NKS-2025
2	Animator tenisa ziemnego ANS-IZKFWF-2-ATZ-2025	10	Przedsiębiorczość w kulturze fizycznej ANS-IZKFWF-2-PWKF
3	Biologia procesu starzenia się ANS-IZKFWF-2-BPS-2025	11	Serce sportowca/ Das Herz eines Sportlers ANS-IZKFWF-2-SS-2025
4	Doping farmakologiczny/Pharmakologisches Doping ANS-IZKFWF-2-DF-2025	12	Trening prozdrowotny ANS-IZKFWF-2-TPZ-2025
5	Dylematy pedagogiki ANS-IZKFWF-2-DP-2025	13	Turystyczno-rekreacyjne aspekty kultury fizycznej ANS- IZKFWF-2-TAKF -2025
6	Elementy treningu zastępowania agresji ANS-IZKFWF-2-ETZA-2025	14	Uzależnienia i promocja zdrowia ANS-IZKFWF-2-UPZ-2025
7	Energetyka życia ANS-IZKFWF-2-ENZ-2025	15	Wybrane zagadnienia z higieny człowieka ANS-IZKFWF-2-WZHC-2025
8	Gerokinezjologia/ Gerokinesiology ANS- IZKFWF-2-GK-2025	16	Uwarunkowania zachowań konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych ANS-IZKFWF-2-UZK
9	Idea uczenia się przez cale życie ANS-IZKFWF-2-IUCZ-2025		

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

Lp.	Przedmiot	Kod przedmiotu	WYBIERALNY	KOMP. JĘZYKOWE	HUM. / SPOŁ.	PRAKTYCZNY	GODZINY KONTAKTOWE: RAZEM	WYKŁAD	ĆWICZENIA / PROJEKT	LABORATORIUM	PRAKTYKI	RAZEM GODZIN PRACY WŁASNEJ	ECTS	ECTS PRAKTYCZNE
	przedmioty zakresu MANAGER TURYSTYKI I REKREACJI													
1	Organizacja imprez turystycznych w szkole	ANS-IZKFWF-2-OIT-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1	
2	Ekonomika sektora turystycznego	ANS-IZKFWF-2-EST-2025	T	N	N	N	26	26	0	0	0	24	2	
3	Zarządzanie w turystyce	ANS-IZKFWF-2-ZT-2025	T	N	N	T	26	13	13	0	0	24	2	1
4	Metodyka nauczania ruchu w turystyce i rekreacji	ANS-IZKFWF-2-MNR-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1	
5	Animacja czasu wolnego	ANS-IZKFWF-2-ACW-2025	T	N	N	T	13	0	13	0	0	12	1	1
6	Ćwiczenia terenowe	ANS-IZKFWF-2-CT-2025	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2
7	Innowacje w turystyce	ANS-IZKFWF-2-IWT-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1	
8	Regiony turystyczne świata	ANS-IZKFWF-2-RTS-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1	
9	Terenoterapia	ANS-IZKFWF-2-T-2025	T	N	N	N	13	13	0	0	0	12	1	
10	Public relations w turystyce	ANS-IZKFWF-2-PRT-2025	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2
11	Edukacja sustensywna w turystyce	ANS-IZKFWF-2-ESWT-2025	T	N	N	T	26	0	26	0	0	24	2	2
	RAZEM PRZEDMIOTY ZAKRESU						208	104	104	0	0	192	16	8
								208						
	RAZEM						1633	437	696	0	500	1462	120	68
								1133						

Lp.	Semestr 1: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 2: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
RAZEM PRZEDMIOTY ZAKRESU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0							0						
RAZEM	95	234	0	125	296	30	3	108	156	0	125	386	30	1
	329							264						

Lp.	Semestr 3: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	Semestr 4: W	C/P	L	PR	PW	ECTS	E/ZO/Z	ECTS: BK	PW
1	13				12	1	ZO								0,52	0,48
2	26				24	2	ZO								1,04	0,96
3	13	13			24	2	E								1,04	0,96
4	13				12	1	ZO								0,52	0,48
5		13			12	1	ZO								0,52	0,48
6		26			24	2	ZO								1,04	0,96
7								13				12	1	ZO	0,52	0,48
8								13				12	1	ZO	0,52	0,48
9								13				12	1	ZO	0,52	0,48
10									26			24	2	ZO	1,04	0,96
11									26			24	2	ZO	1,04	0,96
RAZEM PRZEDMIOTY ZAKRESU	65	52	0	0	108	9	1	39	52	0	0	84	7	0	8,32	7,68
	117							91								
RAZEM	91	189	0	125	390	30	2	143	117	0	125	390	30	0	64,84	55,16
	280							260								

SPEŁNIENIE WARUNKÓW:	
PRZEDMIOTY HUMANISTYCZNE LUB SPOŁECZNE MIN 5 ECTS	TAK
MINIMUM 30% PKT ECTS DO WYBORU	TAK
MINIMUM 50% PUNKTÓW ECTS ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH	TAK
MINIMUM 6 PKT ECTS KOMPETENCJE JĘZYKOWE	TAK
480 GODZIN PRAKTYKI, 16 PKT ECTS	TAK
PRZYGOTOWANIE DO DYPLOMOWANIA 450 GODZIN, 15 ECTS	TAK
WYKŁADY STANOWIĄ 35-40% ZAJĘĆ (BEZ PRAKTYK)	TAK

PUNKTY ECTS	
PRZEDMIOTY DOSKONALĄCE KOMPETENCJE JĘZYKOWE	13,0
PRZEDMIOTY HUMANISTYCZNE / SPOŁECZNE	8,0
ZAJĘCIA O CHARAKTERZE PRAKTYCZNYM	68,0
PUNKTY ECTS ZA GODZINY KONTAKTOWE Z WYKŁADOWCĄ	64,8
PUNKTY ECTS ZA PRACĘ WŁASNĄ	55,2
ŚREDNIO GODZIN NA PUNKT ECTS (25-30)	25,8

	praktyki	semestr	h	ECTS
1.	praktyka wdrożeniowa I	1	125	5
2.	praktyka wdrożeniowa II	2	125	5
3.	praktyka specjalnościowa I	3	125	5
4.	praktyka specjalnościowa II	4	125	5

WYKŁADY - Student w toku studiów wybiera przedmioty (tylko raz) z oferowanej listy

1	AF w profilaktyce chorób cywilizacyjnych ANS- IZKFWF-2-AFPC-2025	9	Natura czy kultura-czyli co nas stwarza ANS-IZKFWF-2-NKS-2025
2	Animator tenisa ziemnego ANS-IZKFWF-2-ATZ-2025	10	Przedsiębiorczość w kulturze fizycznej ANS-IZKFWF-2-PWKF
3	Biologia procesu starzenia się ANS-IZKFWF-2-BPS-2025	11	Serce sportowca/ Das Herz eines Sportlers ANS-IZKFWF-2-SS-2025
4	Doping farmakologiczny/Pharmakologisches Doping ANS-IZKFWF-2-DF-2025	12	Trening prozdrowotny ANS-IZKFWF-2-TPZ-2025
5	Dylematy pedagogiki ANS-IZKFWF-2-DP-2025	13	Turystyczno-rekreacyjne aspekty kultury fizycznej ANS- IZKFWF-2-TAKF -2025
6	Elementy treningu zastępowania agresji ANS-IZKFWF-2-ETZA-2025	14	Uzależnienia i promocja zdrowia ANS-IZKFWF-2-UPZ-2025
7	Energetyka życia ANS-IZKFWF-2-ENZ-2025	15	Wybrane zagadnienia z higieny człowieka ANS-IZKFWF-2-WZHC-2025
8	Gerokinezjologia/ Gerokinesiology ANS- IZKFWF-2-GK-2025	16	Uwarunkowania zachowań konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych ANS-IZKFWF-2-UZK
9	Idea uczenia się przez cale życie ANS-IZKFWF-2-IUCZ-2025		

ĆWICZENIA - Student w toku studiów wybiera przedmioty (tylko raz) z oferowanej listy

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

załącznik nr 4

wychowanie fizyczne - studia drugiego stopnia 2026-2028

	SYMBOL KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	EFEKTY KIERUNKOWE	DYSCYPLINA DO KTÓREJ PRZYPORZĄDKOWANY JEST EFEKT	Grupy zajęć	przedmioty ogólne																														przedmioty zakresu aktywność fizyczna osób starszych											przedmioty zakresu manager turystyki i rekreacji									
			Nazwa przedmiotu		język angielski	Fizjologia treningu sportowego	Statystyka w pracy naukowej	TiM lekkiej atletyki w szkole ponadpodstawowej	TiM gimnastyki w szkole ponadpodstawowej	TiM pływania w szkole ponadpodstawowej	TiM koszykówki w szkole ponadpodstawowej	Dydaktyka wychowania fizycznego (zaawansowana)	Teoria treningu sportowego	Biomechanika ruchu	Pedagogika kultury fizycznej	Ekologiczno-krajobrazowe podstawy kultury fizycznej	Proseminarium magisterskie	Wykład monograficzny 1	Wykład monograficzny 2	Etyka zawodowa	TiM piłki siatkowej w szkole ponadpodstawowej	TiM piłki ręcznej w szkole ponadpodstawowej	TiM piłki nożnej w szkole ponadpodstawowej	Przedmiot do wyboru 1	Przedmiot do wyboru 2	Seminarium magisterskie	Przedmiot do wyboru 3	Przedmiot do wyboru 4	Obóz sportowy (letni lub zimowy)	Gerokinezjologia	Przedmiot do wyboru 5	Przedmiot do wyboru 6	Przedmiot do wyboru 7	Przedmiot do wyboru 8	Przedmiot do wyboru 9	Przedmiot do wyboru 10	Praktyki zawodowe	Podstawy treningu zdrowotnego seniora	Problemy nadwagi i otyłości	Andragogika	Żywienie i suplementacja w treningu zdrowotnym seniora	Metodyka zajęć ruchowych osób	Rekreacja ruchowa osób starszych	Fizjologia starzenia się	Psychologia starzenia się	Odnowa biologiczna osób starszych	Aktywność ruchowa seniora w wodzie	Aktywność ruchowa seniora na lądzie	Organizacja imprez turystycznych w szkole	Ekonomika sektora turystycznego	Zarządzanie w turystyce	Metodyka nauczania ruchu w turystyce rekreacji	Animacja czasu wolnego	Ćwiczenia terenowe	Innowacje w turystyce	Regiony turystyczne świata	Terenoterapia	Public relations w turystyce	Edukacja sustensywna w turystyce
			Kod przedmiotu		ANS-IZKFWF-2-JA-2025	ANS-IZKFWF-2-FTS-2025	ANS-IZKFWF-2-S-2025	ANS-IZKFWF-2-TMLA-2025	ANS-IZKFWF-2-TMG-2025	ANS-IZKFWF-2-TMP-2025	ANS-IZKFWF-2-TMK-2025	ANS-IZKFWF-2-DWF-2025	ANS-IZKFWF-2-TTS-2025	ANS-IZKFWF-2-BR-2025	ANS-IZKFWF-2-PKF-2025	ANS-IZKFWF-2-EPKF-2025	ANS-IZKFWF-2-PRMG-2025	ANS-IZKFWF-2-WM1	ANS-IZKFWF-2-WM2	ANS-IZKFWF-2-ET-2025	ANS-IZKFWF-2-TMPS-2025	ANS-IZKFWF-2-TMPR-2025	ANS-IZKFWF-2-TMPN-2025	ANS-IZKFWF-2-PW1	ANS-IZKFWF-2-PW2	ANS-IZKFWF-2-SM-2025	ANS-IZKFWF-2-PW3	ANS-IZKFWF-2-PW4	ANS-IZKFWF-2-OL-2025/ ANS- IZKFWF-2-OZ-2025	ANS- IZKFWF-2-GK-2025	ANS-IZKFWF-2-PW5	ANS-IZKFWF-2-PW6	ANS-IZKFWF-2-PW7	ANS-IZKFWF-2-PW8	ANS-IZKFWF-2-PW9	ANS-IZKFWF-2-PW10	ANS-IZKFWF-2-PZ-2025	ANS-IZKFWF-2-PTZS-2025	ANS-IZKFWF-2-PNO-2025	ANS-IZKFWF-2-AND-2025	ANS-IZKFWF-2-ZSTS-2025	ANS-IZKFWF-2-MZR-2025	ANS-IZKFWF-2-RROS-2025	ANS-IZKFWF-2-FSS-2025	ANS-IZKFWF-2-PS-2025	ANS-IZKFWF-2-OBOS-2025	ANS-IZKFWF-2-ARSW-2025	ANS-IZKFWF-2-ARSL-2025	ANS-IZKFWF-2-OIT-2025	ANS-IZKFWF-2-EST-2025	ANS-IZKFWF-2-ZT-2025	ANS-IZKFWF-2-MNR-2025	ANS-IZKFWF-2-ACW-2025	ANS-IZKFWF-2-CT-2025	ANS-IZKFWF-2-IWT-2025	ANS-IZKFWF-2-RTS-2025	ANS-IZKFWF-2-T-2025	ANS-IZKFWF-2-PRT-2025	ANS-IZKFWF-2-ESWT-2025
		WIEDZA																																																										
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	SMWF_W01	Zna etapy rozwoju człowieka w cyklu życia zarówno w aspekcie biologicznym, jak i psychologicznym oraz społecznym.	nauki o kulturze fizycznej			X						X		X	X			X	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X			X	X	X													
	SMWF_W02	Zna budowę anatomiczną i funkcjonowanie poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	nauki o kulturze fizycznej			X							X	X				X	X	X				X	X		X	X			X	X	X	X	X	X		X					X		X														
	SMWF_W03	Zna metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej z uwzględnieniem zasad BHP w dydaktyce.	nauki społeczne		X	X		X				X	X	X	X		X				X	X	X	X	X		X	X	X				X	X											X													
	SMWF_W04	Zna odpowiednie formy aktywności fizycznej adaptacyjnej, rehabilitacyjnej i formy żywienia podtrzymujące sprawność osób w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami.	nauki o kulturze fizycznej											X				X	X	X				X	X		X	X			X	X	X	X	X	X	X					X		X					X	X										
	SMWF_W05	Zna zakres działania organizacji i placówek prowadzących działalność oświatową, sportową, turystyczno-rekreacyjną i prozdrowotną, zasady, zarządzania zasobami ludzkimi i tworzenia form indywidualnej przedsiębiorczości.	nauki o kulturze fizycznej												X			X	X								X	X	X		X	X	X	X	X	X	X													X		X							X
	SMWF_W06	Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowaniach na różnych etapach edukacyjnych.	nauki społeczne									X			X		X										X	X					X	X							X			X	X					X			X							
	SMWF_W07	Zna metody i techniki oceny zaburzeń oraz dysfunkcji narządu ruchu oraz zaburzeń odżywiania w przebiegu ontogenezy jak również przyczyny ich powstawania.	nauki o kulturze fizycznej																					X	X		X	X	X	X			X	X									X					X							X					
	SMWF_W08	Zna zasady marketingu i zarządzania zespołem w odniesieniu do sfery działalności związanej ze studiowaną specjalnością oraz zasady etyczne obowiązujące w badaniach naukowych i pracy zespołowej.	nauki o kulturze fizycznej															X	X	X											X	X			X	X																							
	SMWF_W09	Posiada pogłębioną wiedzę o budowie i funkcjach organizmu człowieka niezbędną w procesie diagnozy stanu narządu ruchu i programowania treningu fizycznego.	nauki o kulturze fizycznej										X														X	X	X				X	X					X					X					X				X	X	X				
	SMWF_W10	Posiada wiedzę na temat rozwoju ludzkiego organizmu, homeostazy ustrojowej, jej zaburzeń i mechanizmów regulacji oraz zna biologiczne i środowiskowe uwarunkowania procesu adaptacji organizmu do zróżnicowanych form aktywności fizycznej.	nauki o kulturze fizycznej		X	X								X				X	X	X								X	X			X	X	X	X	X	X		X	X			X	X	X		X					X						
	SMWF_W11	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu.	nauki o kulturze fizycznej		X	X							X	X				X	X	X				X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X		X							X													
	SMWF_W12	Dysponuje szczegółową wiedzą o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji zindywidualizowanego treningu fizycznego dla osób w różnym wieku.	nauki o kulturze fizycznej									X															X	X					X	X										X						X	X	X			X	X				
	SMWF_W13	Posiada wiedzę z zakresu metodologii badań naukowych w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej. Zna metody, techniki i narzędzia badawcze, a także ogólne zasady prowadzenia badań naukowych.	nauki o kulturze fizycznej				X								X		X									X																																	
	SMWF_W14	Zna psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań człowieka w różnych etapach życia.	nauki społeczne												X	X								X	X															X					X						X	X								

załacznik nr 4.

	SMWF_W15	Posiada wiedzę o nowych technologiach wspomagających trening fizyczny.	nauki o kulturze fizycznej			X						X		X													X	X	X				X	X										X															
	SMWF_W16	Zna współczesne trendy w zakresie oferty usług sportowo-rekreacyjnych.	nauki o kulturze fizycznej															X	X	X							X	X	X		X	X	X	X	X	X																							
	SMWF_W17	Zna ekonomiczne i społeczne teorie rozwoju turystyki w regionie.	nauki o kulturze fizycznej													X																																X	X	X				X			X	
	SMWF_W18	Zna teorie rozwoju turystyki w regionie z zakresu nauk przyrodniczych.	nauki o kulturze fizycznej																																													X	X	X								
	SMWF_W19	Zna zjawiska fizyczne zachodzące w organizmie pod wpływem różnej aktywności fizycznej i prawidłowego żywienia i znać mechanizmy oddziaływania zabiegów odnawialnych.	nauki o kulturze fizycznej																											X																X												X		
	SMWF_W20	Zna procesy komunikowania się interpersonalnego i społecznego, ich prawidłowości i zakłócenia na każdym etapie.	nauki społeczne												X																														X													X	
	SMWF_W21	Zna specyfikę różnych środowisk wychowawczych, ich różnorodność w procesach w nich zachodzących.	nauki społeczne												X			X	X	X							X	X			X	X			X	X																							
	SMWF_W22	Zna złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie.	nauki społeczne												X																																		X	X							X	
	SMWF_W23	Zna znaczenie wiedzy teoretycznej w procesie wyjaśniania złożonych zjawisk i procesów społecznych.	nauki społeczne		X										X			X	X	X											X	X			X	X				X																			
UMIEJĘTNOŚCI																																																										
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	SMWF_U1	Potrafi samodzielnie zdiagnozować oraz rozpoznać specjalne potrzeby edukacyjne i zdrowotne, żywieniowe różnych grup społecznych.	nauki o kulturze fizycznej												X									X	X		X	X	X				X	X			X			X	X						X													
	SMWF_U2	Potrafi diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w celu usprawniania osób w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami.	nauki o kulturze fizycznej			X						X		X	X									X	X		X	X					X	X			X	X				X		X			X	X						X					
	SMWF_U3	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku, identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne.	nauki o kulturze fizycznej			X		X	X	X	X	X	X	X				X	X		X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						X	X	X		X							X	X			X		X
	SMWF_U4	Potrafi posługiwać się różnego rodzaju narzędziami i technikami informatycznymi dla pozyskiwania i opracowania danych, prezentacji i prawidłowo interpretować wyniki badań.	nauki o kulturze fizycznej		X		X										X									X																																	
	SMWF_U5	Potrafi analizować wnioski i ocenić przydatność różnorodnych badań w celu kontrolowania procesów edukacyjnych, treningowych i rehabilitacyjnych.	nauki o kulturze fizycznej			X	X							X	X		X							X	X	X				X												X															
	SMWF_U6	Potrafi kierować, współpracować i komunikować się w różnych grupach społecznych w celu realizowania zadań badawczych.	nauki społeczne		X										X												X	X	X				X	X			X												X										
	SMWF_U7	Potrafi identyfikować, interpretować i wyjaśniać złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne oraz w środowisku przyrodniczym związane z rozwojem turystyki w regionie.	nauki o kulturze fizycznej												X																																			X								X	X
	SMWF_U8	Potrafi 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.	nauki o kulturze fizycznej									X			X															X										X	X																			
	SMWF_U9	Ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. Posługuje się słownictwem specjalistycznym z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej.	nauki humanistyczne		X												X									X														X																			
	SMWF_U10	Wykorzystuje różne metody, techniki i strategie mające na celu zmianę zachowań zdrowotnych człowieka.	nauki o kulturze fizycznej			X								X														X	X				X	X					X		X			X														
	SMWF_U11	Potrafi zdefiniować problemy grup społecznych w aspekcie kulturowym, religijnym i etnicznym. Analizować i interpretować problemy społeczne odnoszące się do człowieka i grupy społecznej.	nauki społeczne												X				X	X	X						X					X				X								X														
	SMWF_U12	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku.	nauki o kulturze fizycznej												X												X	X	X	X			X	X			X						X	X							X										
	SMWF_U13	Potrafi identyfikować, interpretować i wyjaśniać złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie.	nauki o kulturze fizycznej													X																																		X								X	
	SMWF_U14	Potrafi kierować, współpracować i komunikować się w różnych grupach społecznych w celu realizowania zadań badawczych.	nauki o kulturze fizycznej		X										X																																												X

załącznik nr 4.

	SMWF_U15	Potrafi rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne, edukacyjne i społeczne i żywieniowe u osób z różnymi dysfunkcjami, w różnym wieku i wykorzystać aspekt promocji zdrowia i aktywności fizycznej i prawidłowego żywienia w profilaktyce wykluczenia społecznego i patologii społecznej.	nauki o kulturze fizycznej													X				X	X										X		X				X									X														
KOMPETENCJE SPOŁECZNE																																																												
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	SMWF_K01	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny.	nauki o kulturze fizycznej										X	X		X		X										X	X	X				X	X								X										X				X			
	SMWF_K02	Ma zdolność do podejmowania i rozwiązywania złożonych problemów etycznych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań zawodowych.	nauki społeczne													X					X																					X					X														
	SMWF_K03	Ma zdolność współpracy i współdziałania z przedstawicielami innych zawodów i administracji w zakresie oświaty i sportu, turystyki, rekreacji i rehabilitacji.	nauki o kulturze fizycznej										X			X												X	X	X				X	X			X					X	X							X	X		X	X			X		X
	SMWF_K04	Jest świadomy własnych ograniczeń w zakresie kompetencji zawodowych i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.	nauki o kulturze fizycznej			X		X										X	X	X								X	X	X		X	X	X	X	X	X										X													
	SMWF_K05	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności sportowo-rekreacyjnej.	nauki społeczne													X					X				X	X	X	X	X	X				X	X			X																						
	SMWF_K06	Propaguje zachowania prozdrowotne w działalności edukacyjnej.	nauki o kulturze fizycznej				X						X		X	X			X	X											X	X	X			X	X					X	X		X								X							
	SMWF_K07	Ma świadomość ponoszenia odpowiedzialności za zdrowie i sprawność psychofizyczną podopiecznych w programowaniu i realizacji treningu.	nauki o kulturze fizycznej											X							X				X	X		X	X					X	X				X	X																				
	SMWF_K08	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.	nauki o kulturze fizycznej				X		X	X	X	X			X				X	X		X	X	X				X	X	X		X	X			X	X							X		X			X	X					X						
	SMWF_K09	Formułuje opinie dotyczące różnych aspektów działalności zawodowej.	nauki o kulturze fizycznej																X	X	X											X	X			X	X																							
	SMWF_K10	Ma zdolność rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu wynikające z różnic kulturowych, religijnych, społecznych i wieku oraz określenia ich priorytetów.	nauki społeczne			X										X			X	X	X											X	X			X	X																							
	SMWF_K11	Ma zdolność organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania i tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	nauki o kulturze fizycznej													X	X		X	X								X	X		X	X	X	X	X	X	X										X			X			X					X		X

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Obóz sportowy (zimowy)**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu**:** **ANS-IZKFWF-2-OZ-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **II**
7. Semestr/y studiów: 3/**4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): **ćwiczenia 72**
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:

- **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:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

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 3/4			
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	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W15 SMWF_W16
02_W	potrafi wymienić aspekty rozwojowe aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów, wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych	ćw	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11

			SMWF_W15 SMWF_W16
03_U	opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej	ćw	SMWF_U1 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K8
05_U	opanował umiejętności przygotowania pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych	ćw	SMWF_U1 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U10 SMWF_U12
06_K	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, estetycznych)	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K8
07-K	przestrzega zasad etyki zawodowej	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K8
08_K	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_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 3/4		
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, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

Metody organizacji zajęć ruchowych, nauczania ruchu, realizacji zajęć ruchowych oraz nazewnictwa ćwiczeń w narciarstwie zjazdowym i biegowym;	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych;	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Geneza narciarstwa oraz rozwój technik narciarskich.	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Opanowanie poruszania się na nartach (kroki, zwroty, sposoby podejścia, upadania i podnoszenia się, ćwiczenia równoważne)		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Jazda na wprost w linii spadku stoku, jazda pługiem, pług do zatrzymania się, jazda w skos stoku, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem, nauka jazdy wyciągiem.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Opanowanie łuków płużnych i skrętu z pługu. Przejazd łatwych form terenowych wybranymi ewolucjami.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Doskonalenie łuków płużnych i skrętu z pługu. Nauka ześlizgów. Nauka skrętu z poszerzenia kątowego. Wprowadzenie do jazdy równoległej. Przejazd skrętem wymuszonym po określonym torze jazdy – slalom szkolny.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Nauka skrętu dostokowego WN, skrętu stop oraz skrętu równoległego NW. Ćwiczenia do wprowadzające do jazdy śmigiem.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Wprowadzenie do jazdy na krawędziach. Nauka skrętu równoległego długiego. Ćwiczenie jazdy na slalomie szkolnym.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Doskonalenie poznanych form techniki jazdy na nartach Ćwiczenie jazdy na slalomie szkolnym oraz w zależności od możliwości terenowych wycieczka narciarska.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Zaliczenie techniki jazdy oraz przejazd slalomu szkolnego na czas.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Kompetencje do samodzielnej oceny sytuacji i bezpieczeństwa w górach oraz prawidłowego przeprowadzenia zajęć z narciarstwa oraz szkolnych zawodów.		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K
Metody organizacji zajęć ruchowych, nauczania ruchu, realizacji zajęć ruchowych oraz nazewnictwa ćwiczeń w narciarstwie zjazdowym i biegowym;		01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego (2013). SITN PZN.
2. Marasek A., Stanisławski Z. (2011). Bezpieczeństwo. Ratownictwo,
3. SITN, PZN.
4. Vyšata K. (2007). Narciarstwo zjazdowe, AWF Warszawa
5. Narciarstwo zjazdowe : program szkolenia dzieci i młodzieży / Jan Bisaga, Kazimierz Chojnacki. - Warszawa : "Cos", 1997..
6. Narciarstwo tourowe, śladowe i biegowe : poradnik / Maciej Żemojtel. - Kraków : "Bezdroża", 2006.

7. Stanisławski Z. (2000). Narty: praktyczny podręcznik dla każdego, Wydawnictwo „Dla Szkoły", Wilkowice.
8. Lesiewski J., Lesiewski A. (2007). Narty, Pascal.
9. Smith W. (2006). GO SKI, Dorling Kindersley.
10. LeMaster R. (2007). Narciarz doskonały. Inventiv Sp. Z o.o.

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 3/4	
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	0_7K	08_K
Test wiedzy i umiejętności	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K	07_K	08_K

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 3/4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			72
Praca własna studen	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Teoria treningu sportowego**
2. Kod Erasmus:PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-TTS-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**1**
7. Semestr/y studiów: **1**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin wykłady – **13 godzin, ćwiczenia – 13 godzin.**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem zajęć jest wyposażenie studenta w wiedzę umożliwiającą w pełni wykorzystanie jej w programowaniu i kontroli procesu szkolenia sportowego w różnych dyscyplinach sportu.. Ukazanie charakterystycznych cech różnych grup dyscyplin sportu i specyfiki sportowej. Wskazanie celu treningu, sportowego, jaki jest dominujący rodzaj intensywności, dominujące zdolności motoryczne, wymagania funkcjonalne i inne. Zapoznanie z systemem przygotowania w nowoczesnym sporcie wyczynowym; zasadami treningowymi, planowaniem, kierowaniem i kontrolą procesu treningowego a także prognozowaniem w systemie przygotowania sportowego. Rozwijanie wiedzy dotyczącej treningowych środków przygotowania sportowców. podstawy naukowego zabezpieczenia procesu treningowego i wykorzystania nowoczesnej aparatury pomiarowej. Wskazanie kierunków poszukiwań podnoszenia efektywności procesu treningowego i tendencji rozwojowych technologii treningu sportowego.
12. Sposób prowadzenia zajęć **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student posiada wiedzę z zakresu podstaw Teorii Sportu zdobytą podczas studiów I stopnia. Posiada również niezbędną wiedzę obejmującą biomechanikę aparatu ruchu, antropomotorykę oraz fizjologię wysiłku.
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 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	Zna zjawiska fizyczne zachodzące w organizmie pod wpływem zoptymalizowanego wysiłku fizycznego i zna mechanizmy oddziaływania zabiegów odnawialnych	wykład	SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W9 SMWF_W11
02_W	zna i rozumie sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, potrafi analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów; adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej,	wykład	SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W9 SMWF_W11

	oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych, etycznych, wykorzystuje zdobytą wiedzę w programowaniu i kontroli procesu szkolenia sportowego.		
03_W	potrafi projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów zna charakterystyczne cechy różnych grup dyscyplin sportu i specyfiki sportowej	wykład, ćwiczenia	SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W9 SMWF_W11
04_U	Potrafi właściwie wykorzystywać nowoczesną aparaturę pomiarową w procesie szkolenia sportowca na równych etapach oraz dokonać interpretacji zebranych informacji.	ćwiczenia	SMWF_U3
05_U	potrafi zorganizować zajęcia rekreacyjne lub sportowe ukierunkowane na poprawę parametrów sprawności fizycznej oraz promocję zdrowia osób w różnym wieku, zna metody nauczania i doboru środków dydaktycznych w celu realizacji procesu dydaktycznego	ćwiczenia	SMWF_U3
06_K	metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej i sportowej z uwzględnieniem zasad BHP w dydaktyce i sporcie;	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_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. Wskazanie różnic pomiędzy rekreacją a treningiem, treningiem zdrowotnym a sportowym.	Wykład	01_W, 02_W
2. Specyfika wybranej przez studenta (kierunkowej) dyscypliny sportu – analiza przeprowadzona na podstawie własnych doświadczeń danych z piśmiennictwa.	Wykład	01_W, 02_W
3. Przykłady kontroli bieżącej, i konkretne rozwiązania w dyscyplinach.	Wykład	01_W, 02_W, 03_U
4. Przykłady kontroli operacyjnej, i konkretne rozwiązania w dyscyplinach.	Wykład	01_W, 02_W, 03_U

5. Przykłady kontroli etapowej, i konkretne rozwiązania w dyscyplinach.	Wykład	01_W, 02_W, 03_U
6. Problemy natury etyczno-filozoficznej współczesnego sportu. Podsumowanie poznanych treści.	Wykład	01_W, 02_W, 03_U
7. Ocena składu ciała osób trenujących i nietrenujących	Ćwiczenia	04_U, 05_U
8. Ocena sprawności funkcjonalnej z wykorzystaniem testu FMS	Ćwiczenia	04_U, 05_U
9. Ocena stabilności posturalnej z wykorzystaniem platformy podometrycznej	Ćwiczenia	04_U, 05_U
10. Testy sprawności fizycznej specjalnej w różnych dyscyplinach sportu	Ćwiczenia	04_U, 05_U, 06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Bompa T. (1990), Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS. Warszawa.
2. Naglak Z. (1991), Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław.
3. Sozański H., Zaporożanow W. (1993), Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSKFiS. Warszawa.
4. Sozański H. (1993), Podstawy teorii treningu sportowego. RCMSKFiS. Warszawa.
5. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. [2009]. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 1	
wykład konwersatoryjny	wykład
wykład problemowy	wykład
dyskusja	wykład
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia
prezentacja	ćwiczenia

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć

Semestr 1							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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….			
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.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Biomechanika ruchu
1. Kod Erasmus: PLLESZNO01
2. Kod ISCED: 0114
3. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-BR-2025
4. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
5. Rok studiów: 1
6. Semestr/y studiów: 1
7. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): **wykłady 13g., ćwiczenia 13g.**
8. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia drugiego stopnia.
9. Język wykładowy: polski
10. Cele kształcenia przedmiotu:

a. Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi funkcjonowaniu i współdziałaniu układu kostno-stawowego i mięśniowego człowieka. Przekazanie studentom wiedzy niezbędnej do wyznaczania parametrów ruchu człowieka podczas wykonywania czynności złożonych charakterystycznych dla pracy fizycznej i sportu w warunkach ekstremalnych.

b. Zapoznanie studentów z występującymi w organizmie człowieka obciążeniami oraz ich skutkami. Przekazanie wiedzy w zakresie współczesnej diagnostyki uszkodzeń układu ruchu.

c. Wyrobienie umiejętności w zakresie: opisu i interpretacji biomechanicznej złożonych aktów ruchowych człowieka podczas pracy fizycznej i w sporcie przy obciążeniach ekstremalnych. Wyrobienie umiejętności wyznaczania momentów sił mięśniowych, mocy mięśni, mocy kończyn dolnych oraz obciążeń mechanicznych układu ruchu człowieka, także umiejętności dostosowania wymagań stawianych człowiekowi do jego warunków anatomicznych i możliwości fizycznych.

d. Wyrobienie umiejętności w zakresie przewidywania urazów i uszkodzeń układu ruchu w sporcie.

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:

a. Student zna anatomię układu ruchu człowieka.

b. Student zna podstawy biomechaniki.

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 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	Zna metody oceny stanu narządu ruchu człowieka dla wyjaśnienia zaburzeń ich struktury i funkcji.	wykłady	SMWF_W01.; SMWF_W02.; SMWF_W03.; SMWF_W04.; SMWF_W10.;

			SMWF_W11.; SMWF_W15.;
02_W	Posiada poszerzoną wiedzę z zakresu układu ruchu człowieka.	wykłady	SMWF_W01.; SMWF_W02.; SMWF_W03.; SMWF_W04.; SMWF_W10.; SMWF_W110.; SMWF_W15.;
03_W	Zna metody badawcze i pomiarowe stosowane w biomechanice ruchu (platforma zebris, platforma biodex system balance)	ćwiczenia	SMWF_W01.; SMWF_W02.; SMWF_W03.; SMWF_W04.; SMWF_W10.; SMWF_W110.; SMWF_W15.;
04_U	Potrafi mierzyć siły i momenty sił mięśni człowieka w statyce, izokinetyce i dynamice.	ćwiczenia	SMWF_U2.; SMWF_U3.; SMWF_U5.; SMWF_U10.;
05_U	Zna przeciążenia występujące w układzie ruchu człowieka i ich skutki	ćwiczenia	SMWF_U2
06_K	Potrafi wstępnie diagnozować uszkodzenia układu ruchu a także w określonym zakresie je przewidywać i im zapobiegać.	wykłady	SMWF_K6.; SMWF_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
Ogólna charakterystyka metod badawczych stosowanych w biomechanice	Wykłady	01_W
Biomechanika lokomocji - chód standardowy	Wykłady, ćwiczenia	02_W, 04-U, 06_K
Wyznaczanie położenia ogólnego środka masy człowieka itrajektorii jego przemieszczania się w przestrzeni trójwymiarowej. Zastosowanie platformy Zebris do analizy chodu i biegu	Wykłady, ćwiczenia	02_W, 03_W
Stabilometria w diagnostyce układu ruchu.	Wykłady, ćwiczenia	01_W, 02_W, 06_K,
Parametry strukturalne i funkcjonalne układu ruchu czlowieka	ćwiczenia	05_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Bober T., Zawadzki J., (2007) Biomechanika układu ruchu człowieka

- Będziński R. (1997) Biomechanika Inżynierska. Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej. Wrocław.
- Błaszczyk J.W. (2004) Biomechanika Kliniczna. Podręcznik dla studentów medycyny i fizjoterapii. PZWL Warszawa.

- Będziński R., Kędzior K. i współred. (2005) Tom 5 BIOMECHANIKA. W serii Biocybernetyka i Inżynieria Biomedyczna. Akademicka Oficyna Wydawnicza EXIT. 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)
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 Ćwiczenia – praca w laboratorium, protokoły zaliczeniowe	01-03_W 03-U06_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	13
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	10	10
	Przygotowanie do zaliczenia	12	12
SUMA GODZIN		25	25

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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: DYDAKTYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (zaawansowana)
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-DWF-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
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 drugiego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:

- Zmiana u studenta powinna polegać na pozyskaniu umiejętności innowacyjnego wykonywania swojej pracy.
- Powinien umieć wybrać, co w tradycjach lekcji wychowania fizycznego należy pozostawić, a czego należy się wystrzegać.
- Powinien też pozyskać umiejętności pracy w kulturze fizycznej w wielu innych placówkach niż szkoła.

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 powinien znać pedagogikę i metodykę wychowania fizycznego na poziomie studiów 1 stopnia.
- Powinien także znać metodykę nauczania wybranych rodzajów aktywności fizycznej.
- Powinien umieć poprowadzić zajęcia ruchowe zgodnie z wymogami metodyki wychowania fizycznego dostosowując je do cech uczestniczących w zajęciach różnych osób.

14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 3
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Tomasz Głowacki
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Tomasz Głowacki

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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)	wykład	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W15 SMWF_W6 SMWF_W12
02_W	Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowaniach na różnych etapach	wykład	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W15

	edukacyjnych.		SMWF_W6 SMWF_W12
01_U	Strukturę i funkcje systemu edukacji; cele, podstawy prawne, organizacje i funkcjonowanie różnych instytucji edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych i sportowych.	ćw	SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U8
01_K	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K6

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
Osiągnięcia ćwiczących i ich ocena.	w	02_W
Nowatorstwo i praca innowacyjno-badawcza nauczyciela wychowania fizycznego.	w	02_W
Wychowanie fizyczne w Polsce na tle innych krajów.	w.	01_W
Zajęcia ruchowe i ich umiejscowienie kulturowe w różnych regionach świata.	w.	02_W
Wiedza o współczesnym sporcie wyczynowym.	w.	02_W
Psychologiczne problemy motywacji do uczestnictwa w zajęciach ruchowych.	w.	01_W
Współczesna wiedza o mózgowych procesach uczenia się ruchu.	w.	02_W
Specyfika pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych – podstawy programowe i programy wychowania fizycznego. Programy autorskie. Formy i metody pracy.	w.	01_W
Osiągnięcia uczniów i ich ocena. Składowe oceny z wychowania fizycznego. Ocena jakości wychowania fizycznego w szkole.	w.	01_W
Samodzielne prowadzenie różnych zajęć ruchowych przez studentów.	ćw.	01_U

Współczesne obiekty do zajęć ruchowych. Nowoczesność przyborów i przyrządów.	ćw.	01_U
Ocena jakości wychowania fizycznego.	ćw.	01_U
Badania efektywności i badania naukowe nad procesem nauczania ruchu.	ćw.	01_U
Zdrowotne zajęcia ruchowe.	ćw.	01_U
Rekreacyjne zajęcia ruchowe.	ćw.	01_U
Kompensacyjne zajęcia ruchowe.	ćw.	01_U
Skutki niedoboru ruchu w życiu człowieka.	ćw.	01_U
Ćwiczący z dysfunkcjami w grupie ćwiczących zdrowych.	ćw.	01_K
Nowoczesność i innowacyjność w procesie nauczania ruchu.	ćw.	01_K
Pozaszkolne współczesne formy zajęć ruchowych dla osób w każdym wieku.	ćw.	01_K
Kolokwium zaliczeniowe.	ćw.	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Bronikowski M. Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole. Część 1 i 2. AWF Poznań 2004
- Strzyżewski S. Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym i jego metodach : podręcznik dla studentów i nauczycieli. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach. 2002.
- Maszczak T.: Metodyka wychowania fizycznego. Warszawa 1992.
- Bielski J.:Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Agencja Promo, Warszawa 2003.

III. Informacje dodatkowe:

IV.

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
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			
wykłady – zaliczenie pisemne	01_W	02_W	01_K
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U		

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności

		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	26
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	6	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	30
SUMA GODZIN		19	56
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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Ekologiczno-krajobrazowe podstawy kultury fizycznej
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-** EPKF **-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.**
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: Opanowanie podstawowych informacji na temat wpływu krajobrazu na zachowania turystyczno-rekreacyjne i krajobrazowo-ekologicznych konsekwencji ich podejmowania.
12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie stacjonarnej
    Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Podstawowe informacje z zakresu wiedzy przyrodniczej
13. i zróżnicowania środowiska przyrodniczego
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 4 (w tym 1 praktyczny)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: prof. dr hab. Maciej Pietrzak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: prof. dr hab. Maciej Pietrzak

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			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	W	SMWF_W14. SMWF_W17
02_W	student potrafi posługiwać się poprawną terminologią z zakresu wiedzy krajobrazowo-ekologicznej.	W	SMWF_W14 SMWF_W17
01_U	student potrafi scharakteryzować krajobrazowo-ekologiczne zróżnicowanie obszarów będących obiektem.	W	SMWF_U13
02_U	student potrafi sprecyzować możliwości wykorzystania typów krajobrazu dla potrzeb turystyki i rekreacji.	W	SMWF_U13
03_U	student potrafi ocenić konsekwencje wykorzystania krajobrazu dla różnych rodzajów	W	SMWF_U13

	zachowań turystyczno-rekreacyjnych.		
01_K	Przedstawić wybrane metody badań psychologicznych oraz możliwości ich zastosowania w aktywności sportowej osób starszych.	W	SMWF_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 1,2		
Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	W	01_W
Współczesna ekologia krajobrazu; przegląd ważniejszych podręczników i kompendiów metodycznych	W	02_W
Ekologia krajobrazu jako nauka – podstawy teoretyczne – metodologiczne (aksjomatyka krajobrazowa, model metodologiczny ekologii krajobrazu)	W	03_U
Wybrane kierunki i teorie badawcze ekologii krajobraz	W	01_U
Istota i definicja krajobrazu; krajobraz jako system	W	02_U
Klasyfikacja krajobrazu	W	01_U
Struktura krajobrazu – istota i podstawowe metody badawcze	W	02_U
Wymiary krajobrazu (choro i chronostruktura)	W	03_U
Elementarna jednostka krajobrazowa	w	01_K
Procesy przestrzenne przemian krajobrazu	w	02_W
Linearne struktury krajobrazowe – granice krajobrazowe, eko- i geotony	w	02_W
Antropogeniczne przemiany krajobrazy; krajobraz kulturowy; krajobraz rekreacyjny	w	01_K
Ocena krajobrazu rekreacyjnego	w	01_K
Koncepcja potencjału krajobrazu; potencjał rekreacyjny	w	02_U
Atrakcyjność widokowa, walory estetyczne i percepcja krajobrazu	w	03_U
Zmiany w krajobrazie zachodzące pod wpływem użytkowania rekreacyjnego	w	02_U
Użyteczność krajobrazu; gospodarka i planowanie krajobrazowe	w	03_U
Zaliczenie przedmiotu.	W	01_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Pietrzak M.,2020: *Podstawy i zastosowania ekologii krajobrazu*, tom 1, Leszno,147 s.

2. Richling A., Solon J., 2011: *Ekologia krajobrazu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 464 s.
3.Przewoźniak M., Czochański J.T., 2020: *Przyrodnicze podstawy gospodarki przestrzennej. Ujęcie proekologiczne,* Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Gdańsk-Poznań, 416 s.
4. Pietrzak M., *Krajobraz rekreacyjny – istota, treść i zakres pojęcia,* Prob. Ekol. Kraj., t. XXVII, 2010, s. 321 – 326.
5.Pietrzak M., *Potencjał rekreacyjny – istota, treść i zakres pojęcia,* Prob. Ekol. Kraj., t. XXXIV, 2012, s. 211 -217.
6.Pietrzak M. i in., 2000: *„Rzeczywista" atrakcyjność wizualna krajobrazu szlaków turystycznych (na przykładzie szlaku im. Cyryla Ratajskiego w Wielkopolskim Parku Narodowym),* w: Geoekologiczne podstawy badania i planowania krajobrazu rekreacyjnego, Problemy Ekologii Krajobrazu, t. 5, red. M. Pietrzak, Poznań, s. 114 - 121.

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 1,2	
Wykład konwersatoryjny	W
prezentacja	W

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 1,2							
KOLOKWIUM USTNE	01_W	01_U	02_U				
EGZAMIN PISEMNY	02_W	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 1,2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		60 godz.	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	10 godz.	
	Przygotowanie do zaliczenia	10 godz.	
SUMA GODZIN		80 godz.	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		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: prof. dr hab. Maciej Pietrzak

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: ETYKA ZAWODOWA
1. Kod Erasmus: PLLESZNO01
2. Kod ISCED: 0114
3. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-ET-2025
4. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
5. Rok studiów: PIERWSZY
6. Semestr/y studiów: DRUGI
7. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin 13 wykład
8. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia drugiego stopnia
9. Język wykładowy: polski
10. Cele kształcenia przedmiotu:
    Zapoznanie studentów z genezą, istotą i specyfiką etyki i etyki zawodowej. Kształtowanie postaw etycznych i kompetencji refleksyjnego praktyka. Zorientowanie studentów w szeroko rozumianej problematyce zawodowej. Kształtowanie umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej w praktyce zawodowej. Zwrócenie uwagi na specyfikę aksjologicznego wymiaru praktyki zawodowej.
11. 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:
    Ogólna wiedza z zakresu przedmiotów humanistycznych i społecznych.
13. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Bożena Roszak
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Bożena Roszak

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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	wykład	SMWF_W01 SMWF_W02, SMWF_W04
02_W	Definiuje etykę zawodową jako normę postępowania w pracy zawodowej. Rozumie znaczenie pracy zawodowej w życiu człowieka. Charakteryzuje istotę i specyfikę roli zawodowej w aspekcie etyczno – moralnym.	wykład	SMWF_W08 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W16 SMWF_W21 SMWF_W23
01_U	Prawidłowo wskazuje i opisuje zasady etyczne oraz rozumie ich zastosowanie w etyce zawodowej. Jest gotowy do rozwiązywania złożonych problemów etycznych w odniesieniu do aksjologicznych i deontologicznych aspektów zawodu.	wykład	SMWF_U11 SMWF_U15
01_K	Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania i rozwoju kompetencji etycznych.	wykład	SMWF_K2 SMWF_K5

	Potrafi właściwie określić priorytety etyczne w pracy zawodowej. Prawidłowo analizuje i interpretuje etyczne problemy i dylematy w pracy zawodowej oraz potrafi wskazać sposoby ich rozwiązywania.		SMWF_K5 SMWF_K7 SMWF_K9 SMWF_K10

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.	wykład	01_W
Podstawowe pojęcia z zakresu etyki i etyki zawodowej. Ogólnoludzkie zasady etyczne i ich zastosowanie w aspekcie funkcjonowania człowieka w różnych grupach społecznych i sytuacjach zawodowych.	wykład	02_W
Etyka zawodowa jako norma postępowania przedstawicieli danego zawodu. Praca zawodowa i jej znaczenie w życiu człowieka. Zawód i rola zawodowa.	wykład	02_W
Zasady etyczne i ich zastosowanie w etyce zawodowej. Wartości moralne i normy moralne. Aksjologia i deontologia zawodu.	wykład	03_U
Kompetencje etyczne w pracy zawodowej. Kodeks etyki zawodowej. Etyczne problemy i dylematy w pracy zawodowej.	wykład	04_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Ossowska M., Normy moralne, Warszawa 2000
2. Sarnowski S., Fryckowski E., Problemy etyki, Bydgoszcz 1993
3. Singer P. (red.), Przewodnik po etyce, Warszawa 1998
4. Sipiński B., Dialog, UAM, Poznań 2015
5. Sułek S., Świniarski J., Etyka jako filozofia dobrego działania zawodowego, Warszawa 2001
6. Wojtyła K., Elementarz etyczny, Lublin 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	
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 2							
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 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta *	Czytanie literatury	9	
	Przygotowanie do zajęć	5	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		1	
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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: FIZJOLOGIA TRENINGU SPORTOWEGO
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-FTS-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): **ćwiczenia – 26** godz.
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:

a) zapoznanie studentów ze zmianami funkcjonalnymi wybranych układów zachodzącymi pod wpływem treningu fizycznego
b) nabycie przez studentów umiejętności programowania, wykorzystania oraz interpretowania wyników wysiłkowych testów fizjologicznych
c) przestrzeganie przez studentów zasad bezpieczeństwa oraz higieny pracy zarówno podczas pracy samodzielnej, jak i zespołowej

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

a) posiadać podstawową wiedzę z zakresu fizjologii ogólnej, wysiłku fizycznego oraz biochemii
b) umieć zmierzyć podstawowe parametry fizjologiczne oceniające funkcję układów krążenia i oddychania

14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 (w tym 2 praktyczny)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: Edyta Michalak, doktor nauk o kulturze fizycznej
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Edyta Michalak, doktor nauk o kulturze fizycznej

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3
02_W	Potrafi omówić przyczyny zmęczenia obwodowego i ośrodkowego oraz zna przyczyny i rodzaje przetrenowania	ćwiczenia	SMWF_W10 SMWF_W11
03_W	Opisuje zmiany potreningowe zachodzące w obrębie poszczególnych układów	ćwiczenia	SMWF_W15
01_U	Potrafi przeprowadzić testy fizjologiczne oceniające wydolność tlenową i beztlenową	ćwiczenia	SMWF_U2 SMWF_U3

	oraz interpretować wyniki badań a także wyliczyć koszt energetyczny pracy		SMWF_U5 SMWF_U10
01_K	Potrafi, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, pracować samodzielnie oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćwiczenia	SMWF_K6 SMWF_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		
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
Fizjologiczne podstawy treningu fizycznego – zasady, metody treningu wytrzymałościowego i siłowego	ćwiczenia	03_W
Zmiany potreningowe w układzie krążenia, oddychania i mięśniowym	ćwiczenia	03_W
Zmęczenie, przyczyny zmęczenia obwodowego i ośrodkowego, rodzaje zmęczenia	ćwiczenia	02_W
Przetrenowanie – typy i ich charakterystyka, mechanizmy przetrenowania	ćwiczenia	02_W
Termoregulacja wysiłkowa	ćwiczenia	03_W
Wydolność fizyczna – pojęcie, czynniki determinujące	ćwiczenia	03_W
Ocena wydolności tlenowej na podstawie VO_2max – czynniki od jakich zależy, oznaczanie metodą bezpośrednią i metodami pośrednimi	ćwiczenia	01_U, 01_K
Próg przemian beztlenowych – pojęcie, hipotezy tłumaczące mechanizm powstawania, zastosowanie, oznaczanie metodami inwazyjnymi i nieinwazyjnymi	ćwiczenia	01_U,
Pojęcie wydolności beztlenowej – czynniki od jakich zależy, testy służące do jej oceny	ćwiczenia	01_U, 01_K
Podstawowa, spoczynkowa, wysiłkowa przemiana materii – metody oznaczania	ćwiczenia	01_U, 01_K
Deficyt i dług tlenowy. Oznaczanie kosztu energetycznego pracy.	ćwiczenia	01_U, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Czarkowska-Pączek B., Przybylski J.: Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner Wrocław 2006
2. Jaskólski A., Jaskólska A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. Wydawnictwo AWF Wrocław, 2009
3. Zatoń M., Jastrzębska A.: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

4. Górski J.: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
5. Birch K., MacLaren D., George K.: Fizjologia sportu. Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa, 2008,.
6. Sharkey B.J., Gaskill S.: Fizjologia sportu dla trenerów. Biblioteka trenera. Warszawa 2013
7. Kozłowski S., Nazar K.: Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 1999
8. Furgał W.: Przetrenowanie (1); rodzaje, typy i diagnostyka. W:Medycyna Sportowa red. Klukowski K., Wydawca MEDICAL TRIBUNE POLSKA, Warszawa 2010, s. 101-104
9. Lutosławska G.: Przetrenowanie (2) kto i kiedy jest zagrożony. W:Medycyna Sportowa red. Klukowski K., Wydawca MEDICAL TRIBUNE POLSKA, Warszawa 2010, s. 105-108

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 z prezentacją multimedialną	ćwiczenia
Rozwiązywanie zadań praktycznych	ćwiczenia
Metoda ćwiczeniowa- wykonywanie 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,

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 na ocenę w formie testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi	01_W	02_W	03_W	01_U		
Ocena protokołów badań wykonanych na ćwiczeniach	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	Zajęcia o

		charakterze teoretycznym	charakterze praktycznym
Semestr 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do ćwiczeń i wykonanie raportów badań		12
	Przygotowanie do zaliczenia		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): 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
Zaliczenie na ocenę 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Gerokinezjologia
1. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
2. **Kod ISCED:** 0114
3. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-2-GK 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-26 g.**
8. **Poziom przedmiotu**: studia drugiego stopnia
9. **Język wykładowy:** polski, angielski
10. **Cele kształcenia przedmiotu:** - Przedmiot " Gerokinezjologia" realizowany jest przede wszystkim z myślą o potrzebie systematycznego przygotowania kadry realizującej programy aktywności fizycznej dla osób starszych. Istotą jest przybliżenie studentowi aktualnych dokonań i badań naukowych w zakresie wspierania i promocji zdrowego stylu życia. W ramach przedmiotu podejmuje się kwestie interdyscyplinarne m.in. o charakterze epidemiologicznym, fizjologicznym, gerontologicznym, edukacji zdrowotnej, żywienia, teorii aktywności fizycznej, Głównym celem przedmiotu jest koncentracja na zagadnieniach, które mogą służyć bezpośrednio praktyce, tj. realizacji programu aktywności wśród osób starszych.
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.
13. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2
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 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SMWF_W1 SMWF_W19
02_W	Student zna zagadnienia dotyczące aspektów prowadzenia zajęć z osobami starszymi.	wykłady	SMWF_W1 SMWF_W19
03_W	Student umie rozpoznać występowanie problemów ze sprawnością funkcjonalną i stabilnością posturalną	wykłady	SMWF_W1 SMWF_W19

	z wykorzystaniem testów i pomiarów.		
04_U	Potrafi przeprowadzić badania i testy funkcjonalne niezbędne dla doboru ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych.	wykłady	SMWF_U3 SMWF_U SMWF_U8 SMWF_U12 SMWF_U15
05_U	Potrafi przeprowadzić ocenę sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	wykłady	SMWF_U3 SMWF_U5 SMWF_U8 SMWF_U12 SMWF_U15
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.	wykłady	SMWF_K6 SMWF_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		
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. Procesy starzenia i potrzeba rozwijania gerokinezjologii.	w	02_W
3. Promocja oraz społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej osób starszych.	w	03_W
4. Postawy tworzenia programów ćwiczeń dla osób starszych.	w	03_W
5. Postępowanie diagnostyczno- ewaluacyjne w zakresie sprawności fizycznej i funkcjonalnej oraz aktywności fizycznej.	w	03_W
6. Trening wydolnościowy (aerobowy).	w	03_W
7. Trening oporowy (siłowy).	w	04_U
8. Kształtowanie gibkości ciała.	w	04_U
9. Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom.	w	04_U
10. Psychologiczne aspekty i skutki aktywności fizycznej osób starszych.	w	05_U
11. Aktywność fizyczna a wybrane uwarunkowania zdrowotne w okresie starzenia się.	w	05_U
12. Umiejętność prowadzenia programu i wymagania dotyczące instruktora / trenera osobistego/ aktywności fizycznej osób starszych.	w	05_U
13. Przygotowanie prezentacji.	w	06_K

14. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	w	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Osiński Wiesław, Gerokinezjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2013.

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	01_U					
Przygotowanie referatu	01_U	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 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	0
Praca własna studenta *	Czytanie literatury	7	0
	Przygotowanie do zaliczenia	7	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

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

4. Kryteria oceniania*

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

Zaliczenie z oceną

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:
Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Karta opisu przedmiotu (sylabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Język angielski
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-JA-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: pierwszy
7. Semestr/y studiów: pierwszy
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):

- **Ćwiczenia/Projekt: 26**

9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia drugiego stopnia
10. Język wykładowy: język polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:

- Wykształcenie kompetencji językowej studentów na poziomie B2+ według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego (CEFR).
- Nabycie umiejętności efektywnego posługiwania się językiem angielskim w odmianie ogólnej i specjalistycznej właściwej dla kierunku wychowanie fizyczne w zakresie czterech sprawności językowych: słuchania, mówienia, czytania i pisania.
- Wykształcenie umiejętności pracy z tekstami literatury fachowej w języku angielskim.
- Wykształcenie umiejętności funkcjonowania na rynku pracy oraz w życiu codziennym w zakresie praktycznego posługiwania się językiem angielskim.
- Wypracowanie umiejętności pracy samodzielnej i zespołowej.
- Wypracowanie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji.

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: posiadanie kompetencji językowej odpowiadającej poziomowi B2 według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego (CEFR).
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 ECTS (w tym ECTS praktycznych: 2)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: mgr Karolina Pawlak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: wykładowcy języka angielskiego

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)	ćwiczenia	SMWF_W03 SMWF_W10
02_W	Zna sposoby jasnego komunikowania się w języku angielskim w różnych sytuacjach życia zawodowego oraz osobistego.	ćwiczenia	SMWF_W11 SMWF_W23
01_U	Potrafi poprawnie posługiwać się językiem angielskim w jego ogólnej odmianie i poprawnie oraz adekwatnie do sytuacji posługiwać się terminologią angielską dotyczącą dziedziny sportu.	ćwiczenia	SMWF_U4 SMWF_U6 SMWF_U9
02_U	Potrafi posługiwać się językiem angielskim	ćwiczenia	SMWF_U14

	na poziomie B2+ według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		
01_K	Jest gotów do porozumiewania się z innymi użytkownikami języka angielskiego, tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w temacie pracy zawodowej oraz życia osobistego.	ćwiczenia	SMWF_K04 SMWF_K10

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. Słownictwo ogólne dotyczące sytuacji życia codziennego, osobistego i zawodowego.	Ćw.	02_ W
3. Słownictwo ogólne i specjalistyczne dotyczące tematu sportu (np. trening kondycyjny, sprzęt sportowy, ćwiczenia fizyczne, itd.)	Ćw.	01_ U
4. Słownictwo ogólne i specjalistyczne dotyczące prawidłowego odżywiania.	Ćw.	02_ U
5. Słownictwo ogólne i specjalistyczne dotyczące kontuzji w sporcie.	Ćw.	02_ U
6. Słownictwo ogólne i specjalistyczne dotyczące zasad bezpieczeństwa w sporcie.	Ćw.	01_ U
7. Słownictwo ogólne i specjalistyczne dotyczące tematyki prowadzenia treningu oraz własnej działalności.	Ćw.	02_ U
8. Odsłuchiwanie nagrań w języku obcym, pisanie krótkich wypowiedzi, oraz czytanie w języku obcym w jego ogólnej odmianie oraz z uwzględnieniem tematyki sportowej na poziomie trudności B2+.	Ćw.	01_ U
9. Pisanie krótkich wypowiedzi po angielsku związanych z wybranym zawodem (CV, określanie zakresu obowiązków, spotkanie w sprawie pracy).	Ćw.	02_ U
10. Odsłuchiwanie komentarzy sportowych w języku angielskim, utrwalenie słownictwa związanego z różnymi dyscyplinami sportu.	Ćw.	01_U
11. Komunikacja w celu wymiany poglądów, wyrażania opinii, prowadzenia dyskusji na tematy zawodowe.	Ćw.	01_K
12. Komunikacja w celu prowadzenia dyskusji na tematy życia codziennego, wydarzeń przeszłych i przyszłych.	Ćw.	01_K
13. Komunikacja w języku angielskim na temat bieżących w kraju i za granicą.	Ćw.	01_K
14. Powtórzenie wiadomości przed zaliczeniem.	Ćw.	02_U

15. Zaliczenie przedmiotu – test pisemny.	Ćw.	01_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Bygrave J., Dellar H., Walkley A. (2021), „Roadmap B2+", Pearson.
2. Donsa J., Evans V., Dooley J. (2015), "Career Paths: Fitness Training", Wyd. Express Publishing.
3. Misztal M. (1994), "Tests in English : thematic vocabulary : intermediate and advanced level", Wyd. Szkolne i Pedagogiczne.
4. Matasek M. (2003), "Gramatyka angielska dla zaawansowanych", Poznań : "Handybooks".

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 (leksykalno - gramatycznych)	ćwiczenia
Demonstracje dźwiękowe i wideo	ćwiczenia
Praca w grupach / 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, 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 1							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Test	01_K	01_U	01_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 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		12
	Przygotowanie do zaliczenia		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, 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

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 wyrażeń, wyjaśnianiu znaczeń w języku angielskim)

- 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.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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:
Treść pod kątem spełnienia wytycznych i zasad dotyczących formy i tematu zadanej pracy
Kompozycja i styl, w tym umiejętność logicznego i spójnego prezentowania informacji
Różnorodność i poziom stosowanych środków językowych
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 krótkich dialogów w pracach / 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Obóz sportowy (letni)**
2. Kod Erasmus: **16.1**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu**:** **ANS-IZKFWF-2-OL-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **II**
7. Semestr/y studiów: **3/4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): **ćwiczenia 72**
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:

- 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: **Arleta Loga , dr**

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			
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	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W15 SMWF_W16
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	ćw	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9

	planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych		SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W15 SMWF_W16
03_U	opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej	ćw	SMWF_U1 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K8
05_U	opanował umiejętności przygotowania pozalekcyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych	ćw	SMWF_U1 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U10 SMWF_U12
06_K	posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, estetycznych)	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K8
07-K	przestrzega zasad etyki zawodowej	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K8
08_K	potrafi pracować w zespole oraz przyjmować odpowiedzialność za udział w decyzjach	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_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		
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 promocji zdrowia. Zapoznanie się z zasadami BHP na	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

zajęciach. Opanowanie umiejętności pływania na wodach otwartych oraz podniesienie sprawności pływackiej. Zabawy i gry ruchowe w wodzie. Poznanie zasad bezpieczeństwa podczas kąpieli i pływania na wodach otwartych oraz przepisów dotyczące bezpieczeństwa na wodach zamkniętych i otwartych. Organizacja lekcji pływania i zawodów na wodach otwartych. Programy nauczania na koloniach i obozach oraz rola i zadania instruktora. Przeszkolenie w zakresie ratownictwa wodnego. Zasady niesienia pomocy tonącym - z 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.		
Żeglarstwo i żeglarstwo 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	ćw	01_W , 02_W, 03-U, 04-K, 05-U, 06-K, 07-K, 08-K

nawietrznej. Zwroty w miejscu do wiatru i z wiatrem, starty, 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 3	
pokaz ćwiczenia, gier, zabaw przez prowadzącego,	ćw
Film pokazowy,	ćw

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć							
Zaliczenie praktyczne	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K	0_7K	08_K
Test wiedzy i umiejętności	01-W	02_W	03_U,	04_K	05_U	06_K	07_K	08_K

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie

		aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			72
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)		10
SUMA GODZIN		102	
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: prof. ANS dr Tomasz Głowacki
Zatwierdził: Prof. ANS,dr Arleta Loga

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Pedagogika kultury fizycznej
2. Kod Erasmus: PL Leszno 01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-PKF-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): **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:
    Wymienia i wyjaśnia podstawowe terminy związane z kulturą fizyczną.
    Rozumie istotę wychowania do rekreacji ruchowej, znaczenie czasu wolnego w ontogenezie. Potrafi analizować i interpretować wartości wychowawcze czasu wolnego.
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 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)	wykład	SMWF_W1 SMWF_W3 SMWF_W14 SMWF_W21 SMWF_W23
02_W	Pedagogika kultury fizycznej- definicje: kultura fizyczna, sport, rekreacja ruchowa.	wykład	SMWF_W5 SMWF_W6 SMWF_W13 SMWF_W21 SMWF_W23
03_W	Wymienia i wyjaśnia podstawowe terminy związane z kulturą fizyczną. Rodzaje alternatywnej i pozaszkolnej form aktywności ruchowej.	wykład	SMWF_W5 SMWF_W6 SMWF_W14 SMWF_W20 SMWF_W22
01_U	Rozumie istotę wychowania do	wykład	SMWF_U01 SMWF_U02

	rekreacji ruchowej, znaczenie czasu wolnego w ontogenezie człowieka. Zna i propaguje metody aktywnego spędzania czasu wolnego. Zna i umie omówić, zastosować wybrane formy i metody aktywnego spędzania czasu wolnego.		SMWF_U05 SMWF_U07 SMWF_U11 SMWF_U12 SMWF_U06 SMWF_U14 SMWF_U15
01_K	Ma podstawową wiedzę z zakresu wykorzystania pedagogiki w procesie szkolenia sportowego na wszystkich etapach rozwoju osobniczego. Potrafi analizować i interpretować wartości wychowawcze czasu wolnego.	wykład	SMWF_K2. SMWF_K1 SMWF_K2 SMWF_K3 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K10 SMWF_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 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
Pedagogika kultury fizycznej- definicje: kultura fizyczna, sport, rekreacja ruchowa. Osobotwórcza rola kultury fizycznej.	wykład	02_W
Zadania pedagogiki kultury fizycznej. Kształtowanie postaw wobec korupcji w kulturze fizycznej. Edukacja alternatywna i pozaszkolne formy aktywności ruchowej.	wykład	02_W
Wychowawcze wartości uczestnictwa w kulturze fizycznej. Praktyczne wskazania dla propagatorów kultury fizycznej. Kształtowanie postaw wobec korupcji w kulturze fizycznej.	wykład	03_W
Zasady i metody oddziaływań wychowawczych w kulturze fizycznej. Uczestnictwo w kulturze fizycznej a edukacja globalna. Kreatywne, informatyczne i moralne kompetencje propagatorów kultury fizycznej. Rodzaje, formy i metody aktywnego spędzania czasu wolnego.	wykład	01_U
Rola pedagogiki w procesie szkolenia sportowego na wszystkich etapach rozwoju osobniczego. Wartości wychowawcze czasu wolnego.	wykład	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Kwieciński Z., Śliwerski B. (2005), Pedagogika Podręcznik akademicki, cz I i II, Warszawa.

2.Siwiński W. (2000), Pedagogika kultury fizycznej, AWF Poznań.

3.Tauber D. R. (2000), Pedagogika czasu wolnego, WSHiP Poznań.

4. Nowocień J. (2013), Studium o pedagogice kultury fizycznej, AWF Warszawa.

5. Czechowski M., Dąbrowska A. (2011), Fair play w sporcie i życiu młodzieży, PKOL Warszawa

Artykuł:

1. „Ciemne oblicze rywalizacji sportowej: agresja" autor Marchel T., „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" nr 1 / 2022 , str. 51–55

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	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								
Aktywność na zajęciach	01_W	02_W	03_	01_	01_			

			W	U	K			
Zaliczenie z oceną	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 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	-
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	12	-
	Czytanie literatury	12	-
SUMA GODZIN		40	-
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Proseminarium magisterskie
1. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
2. **Kod ISCED:** 0114
3. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-2-PRMG 2025
4. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
5. **Rok studiów:** 1
6. **Semestr/y studiów:** 2
7. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** W-13 g.
8. **Poziom przedmiotu**: studia drugiego stopnia
9. **Język wykładowy:** 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 doborem materiału do badań. Finalnym etapem jest przygotowanie studenta do pisania 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 pisania prac dyplomowych; zna metody i zasady pisania 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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SMWF_W03
02_W	Student zna zagadnienia dotyczące specyficznych aspektów prowadzenia badań oraz obliczeń statystycznych.	wykłady	SMWF_W06
03_W	Student umie rozpoznać występowanie problemów ze sprawnością funkcjonalną i stabilnością posturalną z wykorzystaniem testów i pomiarów.	wykłady	SMWF_W13

01_U	Potrafi przeprowadzić ocenę sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki badań.	wykłady	SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U9
01_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.	wykłady	SMWF_K1 SMWF_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 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.	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	01_U
8. Sociohistorical Process in Sport Studies.	w	01_U
9. Philosophical Research in Physical Activity.	w	01_U
10. Research Synthesis (Meta – Analysis).	w	01_U
11. Other Descriptive Research Methods.	w	01_U
12. Physical Activity Epidemiology Research.	w	01_U
13. Experimental and Quasi – Experimental Research.	w	01_U
14. Writing the Research Report.	w	01_K
15. Przygotowanie prezentacji.	w	01_K
16. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu.	w	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Joachim Raczek: Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2010, wyd.1;
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;

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2	
Wykład konwersatoryjny	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 2							
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 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	0
Praca własna studenta*	Czytanie literatury	9	0
	Przygotowanie do zaliczenia	3	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Zaliczenie z oceną

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:
Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA SPECJALNOŚCIOWA I
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKWF-2-PZ-S1-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 125
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:

- Zapoznanie z funkcjonowaniem i organizacją placówki, w której praktyka jest realizowana.
- Zapoznanie ze specyfiką zawodu specjalisty w zakresie aktywności osób starszych.
- Przygotowanie do pracy organizacyjnej w wybranej 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): 5
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 3			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	praktyka	SMWF_W1
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SMWF_W1
01_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U12
01_K	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku	praktyka	SMWF_K5 SMWF_K3

	realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		
02_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SMWF_K5 SMWF_K3

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 specjalnościowa I – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	01_U 01_K 02_K

*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	01_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 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	125
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	-
SUMA GODZIN		-	125
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	5
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		**5**	

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA SPECJALNOŚCIOWA II
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKWF-2-PZ-S2-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 2
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 125
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:

- Zapoznanie z funkcjonowaniem i organizacją placówki, w której praktyka jest realizowana.
- Zapoznanie ze specyfiką zawodu specjalisty w zakresie aktywności osób starszych.
- Przygotowanie do pracy organizacyjnej w wybranej 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): 5
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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	praktyka	SMWF_W1
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SMWF_W1
01_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U12
01_K	Jest świadomy własnego funkcjonowania w toku	praktyka	SMWF_K5 SMWF_K3

	realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		
02_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SMWF_K5 SMWF_K3

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 specjalnościowa II – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	01_U 01_K 02_K

*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	01_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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	125
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	-
SUMA GODZIN		-	125
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	5
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		**5**	

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA WDROŻENIOWA I
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKWF-2-PZ-W1-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 125
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:

- 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 ponadpodstawowej.
- Utrwalenie wiedzy dotyczącej: celów, treści, zasad, metod, form organizacyjnych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego.
- 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): 5
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 1			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	praktyka	SMWF_W1
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SMWF_W1
01_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U12
01_K	Jest świadomy własnego	praktyka	SMWF_K5

	funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		SMWF_K3
02_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SMWF_K5 SMWF_K3

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.	praktyka	01_W
Praktyka wdrożeniowa I w szkole ponadpodstawowej – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	01_U 01_K 02_K

*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 1	
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 1					
praktyka	01_W	02_W	01_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 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	125
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	-
SUMA GODZIN		-	125
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	5
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		**5**	

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: PRAKTYKA WDROŻENIOWA II
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKWF-2-PZ-W2-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: praktyki - 125
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:

- 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 ponadpodstawowej.
- Utrwalenie wiedzy dotyczącej: celów, treści, zasad, metod, form organizacyjnych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego.
- 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): 5
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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	praktyka	SMWF_W1
02_W	Posiada wiedzę dotyczącą funkcjonowania placówki, w której odbywał praktykę zawodową.	praktyka	SMWF_W1
03_U	Analizuje i interpretuje zaobserwowane sytuacje i zdarzenia pedagogiczne. Konfrontuje wiedzę praktyczną z teoretyczną.	praktyka	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U6 SMWF_U12
04_K	Jest świadomy własnego	praktyka	SMWF_K5

	funkcjonowania w toku realizowania zadań dydaktyczno-wychowawczych.		SMWF_K3
05_K	Prowadzi dokumentację praktyki. Współpracuje z opiekunem praktyk oraz innymi osobami prowadzącymi zajęcia.	praktyka	SMWF_K5 SMWF_K3

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 dydaktyczna I w szkole ponadpodstawowej – szczegółowy program zamieszczony w dzienniku praktyk. Dziennik praktyk na stronie internetowej IZKF.	praktyka	02_W
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	praktyka	01_U 01_K 02_K

*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	01_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 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	125
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	-
SUMA GODZIN		-	125
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	5
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		**5**	

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Statystyka w pracy naukowej
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-S-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): **ćwiczenia 26 godzin**
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 przedmiotu jest zapoznanie studentów z podstawowymi metodami i narzędziami statystyki oraz wykorzystanie jej w pracy naukowej. W ramach modułu zostaną wykształcone praktyczne umiejętności wyboru i interpretacji metod statystycznych niezbędnych w pracy przyszłego nauczyciela 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: ***Wiedza****: zakłada się ogólną wiedzę ze statystyki z zakresu szkoły średniej.* ***Kompetencje:*** *student rozumie podstawowe pojęcia statystyczne, posiada umiejętność dostrzegania, kojarzenia i interpretowania zjawisk statystycznych występujących w otaczającym go świecie.* ***Umiejętności****: student umie wyrażać treści statystyczne w mowie i piśmie oraz przeprowadzać podstawowe rozumowania statystyczne na poziomie szkoły średniej.*
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 (w tym 2 praktyczne)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr A. Figaj
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr A. Figaj
17. **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 I.			
01_W	Potrafi zdefiniować podstawowe pojęcia ze statystyki, zna rodzaje cech statystycznych i ich skal pomiarowych; ma wiedzę na temat etapów badania statystycznego oraz metod statystyki, potrafi wprowadzać dane i sprawnie porusza się w programie Excel, samodzielnie wykonuje powierzone mu zdania, potrafi pracować w zespole.	ćwiczenia	SMWF_W13;

01_U	Umie samodzielnie przeprowadzić analizę statystyczną i poprawnie zinterpretować wyniki miar statystycznych, zna złożone metody analizy statystycznej.	ćwiczenia	SMWF_U04; SMWF_U05
01_K	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz zna możliwości dalszego kształcenia w ramach wyższych poziomów studiów oraz podnoszenia kompetencji społecznych i zawodowych, potrafi właściwie określać priorytety służące realizacji określonego zadania dostrzegając ich bezpośrednie zależności przyczynowo - skutkowe	ćwiczenia	SMWF_K4

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

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr I		
Przedmiot statystyki i jej podstawowe pojęcia; rodzaje i etapy badań statystycznych; przedmiot badań statystycznych	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Prezentacja materiału statystycznego w opisie struktury zbiorowości; miary położenia rozkładu badanej zmiennej	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Miary zróżnicowania i skośności w opisie struktury zbiorowości	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Koncentracja rozkładu i analiza porównawcza struktur zbiorowości	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Pojęcie zmiennej losowej - jej rodzaje i rozkłady	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Podstawy wnioskowania statystycznego	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Podstawy estymacji; estymacja punktowa i przedziałowa	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Podstawy weryfikacji hipotez - wybrane testy parametryczne	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Analiza wariancji	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Prezentacja materiału statystycznego w opisie współzależności zjawisk	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Analiza korelacji	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Analiza regresji	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K
Wybrane elementy wnioskowania statystycznego w analizie korelacji i regresji	ćwiczenia	01_W, 01_U, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Sobczyk M. Statystyka aspekty praktyczne i teoretyczne, Wyd. UMCS, Lublin 2006
2. Arska – Kotlińska M., Bartz J., Wieluński D. Wybrane zagadnienia dla studiujących wychowanie fizyczne. AWF Poznań 2002
3. Kukuła K., Elementy statystyki w zadaniach, PWN, Warszawa 2011

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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	
Prezentacja	ćwiczenia
Rozwiązywanie zadań obliczeniowych	ćwiczenia

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr I							
Egzamin pisemny	01_W	01_U	01_K				
Egzamin ustny	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, 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			26
Praca własna student*	Przygotowanie do egzaminu		14
	Rozwiązywanie zadań		10
SUMA GODZIN			50

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2

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

4. Kryteria oceniania*

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

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów
Zaliczenie pisemne lub pisemno-ustne z oceną.
Zaliczenie polega na rozwiązaniu zadań obliczeniowych i problemowych. Poszczególnym zadaniom przyporządkowana jest pewna liczba punktów, których wartość zależy od stopnia trudności zadania. Poprawne wykonanie znaczącego fragmentu zadania jest podstawą do uzyskania punktów o wartości liczbowej stanowiącej określony ułamek punktacji maksymalnej tego zadania. W celu uzyskania zaliczenia przedmiotu student musi zaliczyć egzamin na 50% możliwych punktów do zdobycia. Na końcową ocenę zaliczenia będzie wpływać również jego aktywność na zajęciach, student może za nią otrzymać maksymalnie w całym cyklu 3 punkty, które dolicza się do sumy punktów otrzymanych na pracy pisemnej. Uzyskaną liczbę punktów w całym cyklu przelicza się na procenty i na ich podstawie ustalone są oceny: poniżej 50% ocena niedostateczna, od 50% do 69% ocena dostateczna, od 70% do 74% ocena dostateczna plus, od 75% do 84% ocena dobra, od 85% do 89% ocena dobra plus i od 90% do 100% ocena bardzo dobra. Studenci, którzy nie otrzymali zaliczenia w terminie podstawowym mogą przystąpić do egzaminu poprawkowego. Zaliczenie poprawkowe ma taką samą formę jak zaliczenie podstawowe.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: SEMINARIUM MAGISTERSKIE
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-SM-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1,2
7. Semestr/y studiów: 2,3,4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: **ćw - 52**
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:

- Zapoznanie studenta ze strukturą prac naukowych o charakterze empirycznym.
- Przygotowanie studenta do samodzielnego przeprowadzenia badań naukowych.
- Przygotowanie studenta do samodzielnego opracowywania wyników zebranych badań.
- Przygotowanie studenta do samodzielnego napisania pracy magisterskiej.

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 umiejętność obsługi komputera oraz edytorów tekstu,
- znajomość podstawowych pojęć ze statystyki matematycznej,
- znajomość języka angielski w zakresie umożliwiającym czytanie ze zrozumieniem artykułów naukowych,
- zdolność samodzielnego pisania tekstów naukowych

14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 4
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: prof. dr hab. W. Osiński
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: prof. dr hab. W. Osiński

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 2			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw.	SMWF_W13
01_U	Potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych.	ćw.	SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U9
Semestr 3			
01_U	Posiada umiejętności w projektowaniu i prowadzeniu badań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej; zna zasady prawa autorskiego.	ćw.	SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U9

semestr 4			
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.	SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U9
01_K	Opanował obsługę komputera w zakresie edycji tekstu, analizy statystycznej, gromadzenia i wyszukiwania danych, przygotowania prezentacji.	ćw.	SMWF_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		
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.	01_W
Proces badawczy	ćw.	01_U
Semestr 3		
Metodologia badań naukowych	ćw.	01_U;
Metody badań naukowych	ćw.	01_U;
Dobór grupy do badań naukowych	ćw.	01_U;
semestr 4		
Przygotowanie prac naukowych	ćw.	01_U; 01_K
Przygotowanie prac naukowych o charakterze empirycznym	ćw.	01_U; 01_K
Wstęp, cele i hipotezy badawcze	ćw.	01_U; 01_K
Opracowywanie wyników badań naukowych	ćw.	01_U; 01_K
„Dyskusja” jako istotny element prac o charakterze empirycznym	ćw.	01_U; 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 2	
zajęcia praktyczne	ćwiczenia
semestr 3	
zajęcia praktyczne	ćwiczenia
semestr 4	
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 2					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	01_U	01_U	01_U	01_U
semestr 3					
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_U				
semestr 4					
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 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	26
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	14

SUMA GODZIN		-	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	-
semestr 3			
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		-	-
semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	13
Praca własna studenta*	przygotowanie do zaliczenia wykładów	-	-
	przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	-	12
SUMA GODZIN			
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		-	25
SUMA GODZIN		-	-
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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **TiM gimnastyki w szkole ponadpodstawowej**
2. Kod Erasmus:PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-TMG-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie Fizyczne**
6. Rok studiów: **1**
7. Semestr/y studiów: **1**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin – **ćwiczenia - 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu - **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Rozwijanie umiejętności osobistego i poprawnego wykonania ćwiczeń charakterystycznych dla gimnastyki i akrobatyki sportowej na IV etapie edukacyjnym.
    Swobodne operowanie wiedzą z zakresu metodyki na IV etapie edukacyjnym, techniki i zasad bezpieczeństwa w nauczaniu złożonych ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych.
    Umiejętność stosowania charakterystycznych ćwiczeń, jako gimnastyki pomocniczej w wybranej dyscyplinie sportu. Przekazywanie wiedzy dotyczącej umiejętności wskazywania przez uczniów poprawnej oceny mocnej i słabej strony własnej sprawności fizycznej;
    Rozwijanie umiejętności opracowania i realizacji programu aktywności fizycznej dostosowanej do własnych potrzeb; Przekazywanie wiedzy obejmującej zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w obszarze gimnastyki, w zależności od płci, okresu życia i rodzaju przyszłej pracy zawodowej;
12. Sposób prowadzenia zajęć (**zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),** zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo):
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Wiedza i umiejętności z zakresu Teorii i Metodyki Gimnastyki obejmująca I, II etap edukacyjny
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2 w tym praktyczne 2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Roman Celka**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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	zna i rozumie znaczenie wykorzystywania różnych metod i form, gimnastycznych w nauczaniu oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych. Potrafi diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w zakresie gimnastyki podstawowej w celu usprawniania osób w różnym wieku.	ćwiczenia	SMWF_W3
02_W	zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej adaptacyjnej podtrzymujące sprawność fizyczną osób w różnym wieku. Potrafi organizować gimnastyczne zajęcia rekreacyjne,	ćwiczenia	SMWF_W3.

	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 gimnastycznych w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.		
01_U	potrafi samodzielnie zdiagnozować i rozpoznać specjalne potrzeby edukacyjne i zdrowotne w zakresie gimnastyki podstawowej, pomocniczej i uzupełniającej oraz poprawnie formułować wnioski. Identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne w obrębie sprawności gimnastycznej.	ćwiczenia	SMWF_U3
01_K	jest gotów do troski o bezpieczeństwo własne, oraz osób, za które bierze odpowiedzialność.	ćwiczenia	SMWF_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. Gimnastyka podstawowa jak forma aktywności ruchowej dostosowanej dla osób w różnym wieku	Ćwiczenia	01_W, 02_W
2. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na poręczach równoległych i asymetrycznych bądź na drążku gimnastycznym niskim z uwzględnieniem sprawności uczniów.	Ćwiczenia	01_W, 02_W, 01_U
3. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na równoważni wysokiej lub niskiej w zależności od sprawności uczniów	Ćwiczenia	01_W, 02_W, 01_U
4. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych zwinnościowych i akrobatycznych – przewrót w tył o nn wyprostowanych ze stania do stania.	Ćwiczenia	01_W, 02_W, 01_U
5. Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych – metodyka przewrotów w przód z fazą lotu wykonywanych z różnych pozycji w zależności od sprawności uczniów.	Ćwiczenia	01_W, 02_W, 01_U
6. Metodyka nauczania skoków gimnastycznych – odwrotnego i zawrotnego przez 5 części skrzyni wszerz.	Ćwiczenia	01_W, 02_W, 01_K
7. Kompozycja układu ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych z uwzględnieniem poziomu własnych umiejętności gimnastycznych.	Ćwiczenia	01_K
8. Personalizacja wymagań w zakresie gimnastycznych ćwiczeń ruchowych. „Gimnastyka- formą aktywności ruchowej na całe życie”.	Ćwiczenia	01_K

9. Gimnastyczne ćwiczenia stosowane indywidualne Wykorzystanie ćwiczeń w wybranej dyscyplinie sportu.	Ćwiczenia	01_U
10. Bezpieczne planowanie zajęć gimnastycznych.	Ćwiczenia	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Ambroży D.(2009) „Wartości gimnastyki" Mon. EAfS, Kraków.
2. Jezierski R., Rybicka A. (2000) „Gimnastyka. Teoria i Metodyka". AWF Wrocław
3. Młokosiewicz H. 1985. Gimnastyka. Seria: Skrypty nr 5. AWF Poznań.
4. 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.
5. Zieliński Marek. 2005. Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych. Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna we Włocławku.

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

*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_K				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych elementów ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych	02_W,	01_U	01_K				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja elementów ćwiczeń na poręczach i równoważni wysokiej	02_W,	01_U	01_K				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja faz skoku gimnastycznego	02_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.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Teoria i metodyka koszykówki w szkole ponadpodstawowej**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu**:** **ANS-IZKFWF-2-TMK-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): **ćwiczenia / 26**
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:

- Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w piłkę koszykową;
- 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.

14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: **mgr Filip Kolasa**
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 1			
01_W	Zna metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej	ćw	SMWF_W3.
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady działania i współdziałania podczas gry;	ćw	SMWF_W3
01_U	Student zna przepisy gry w piłkę koszykową i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;	ćw	SMWF_W3

02_U	Student posiada umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, gry w ataku i obronie w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćw	SMWF_U3
03_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	SMWF_U3
01_K	Student posiada podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćw	SMWF_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		
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 na każdym poziomie nauczania. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćw	03_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania rzutu jednorącz z miejsca, z biegu po podaniu na każdym poziomie nauczania. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćw	01_K, 01_U
Czynności z piłką - doskonalenie postawy gotowości do gry i doskonalenie podstawowych rzutów na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 01_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania kozłowania. Poruszanie się w ataku bez piłki: starty, zatrzymania, zmiana kierunku biegu na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 02_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania Nauczanie rzutu z biegu po kozłowaniu i rzutu z wyskoku.	ćw	01_K, 03_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 na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 02_U
Pivotowania, zwody z piłka i bez. Doskonalenie techniki i celności rzutów do kosza w różnej formie ćwiczeń na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 01_U

Nauczanie obrony – obrona indywidualna i zespołowa na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 01_U
Nauczanie ataku (szybki i pozycyjny). Walka na tablicy w obronie i ataku na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 02_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania gry. Przygotowanie osnowy lekcyjnej na każdym poziomie nauczania.	ćw	01_K, 01_U
Mechanika pracy sędziów boiskowych – sygnalizacja sędziego.	ćw	01_K, 03_U
Turniej piłki koszykowej wg inwencji studentów.	ćw	01_W

*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. Oszast 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 1	
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,	01_U	02_U	01_K
Egzamin teoretyczny	01-W	02_W	03_U,	01_U	02_U	01_K
prowadzenie zajęć	01-W	02_W	03_U,	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*	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

AKADEMIA
NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TEORIA I METODYKA LEKIEJ ATLETYKI W SZKOLE PONADPOSTAWOWEJ
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-TMLA-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
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 drugiego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:

- Opanowanie przez studenta zasobu wiedzy niezbędnej do zrealizowania treści przedmiotu wychowanie fizyczne - lekkoatletyka w szkole ponadpodstawowej.
- Praktyczne przygotowanie studentów do samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia lekcji wychowania fizycznego o charakterze lekkoatletycznym na ponadpodstawowym poziomie kształcenia
- Ukształtowanie społecznej postawy studenta poprzez wdrożenie zasad etyki zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.

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 przeciwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach z lekkoatletyki;
- wiedza – posiada podstawową wiedzę, że lekkoatletyka 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): 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 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	SMWF_W3.
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady obowiązujące w dyscyplinie.	ćwiczenia	SMWF_W3.

	Student zna podstawowe przepisy obowiązujące w dyscyplinie oraz wiadomości dotyczące dyscypliny.		
01_U	Student nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania poszczególnych konkurencji lekkiej atletyki w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U3.
02_U	Student potrafi umiejętnie zastosować nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SMWF_U3.
01_K	Student nabywa umiejętności organizacji i sędziowania współzawodnictwa szkolnego ponadpodstawowego.	ćwiczenia	SMWF_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		
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 poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych: biegi sprinterskie, biegi wytrzymałościowe. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu konkurencji lekkoatletycznych.	ćwiczenia	02_W
Technika i metodyka nauczania biegów płotkarskich. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu konkurencji lekkoatletycznych.	ćwiczenia	02_W
Technika i metodyka nauczania skoków lekkoatletycznych. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu konkurencji lekkoatletycznych.	ćwiczenia	02_W
Technika i metodyka nauczania rzutów lekkoatletycznych. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu konkurencji lekkoatletycznych.	ćwiczenia	01_W
Kształtowanie sprawności kończyn górnych i dolnych.	ćwiczenia	02_U
Kształtowanie wytrzymałości.	ćwiczenia	02_U

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem warunków naturalnych.	ćwiczenia	01_U
Gry i zabawy bieżne, skoczne, rzutne.	ćwiczenia	01_U
Technika i metodyka nauczania rzutu dyskiem.		02_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania i doskonalenia poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych. Przygotowanie konspektu.	ćwiczenia	02_U
Mechanika pracy sędziów lekkoatletycznych – sygnalizacja sędziego.	ćwiczenia	02_U
Czwórbój lekkoatletyczny – organizacja zawodów	ćwiczenia	02_U
Liga lekkoatletyczna – organizacja zawodów	ćwiczenia	01_K
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Długosielska M. i wsp. 2006, *Lekkoatletyka w szkole,* Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego. AWF Warszawa.
- Mleczko E. 2007, *Lekkoatletyka*. AWF Kraków.
- Zaborniak S i wsp. 2006, *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli.* Rzeszów 2006.
- Lasocki A. 2000, *Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych*. Wydawnictwo Sportpress Warszawa
- Stawczyk Z., 2001, *Ćwiczenia ogólnorozwojowe*. AWF Poznań.
- Mroczyński Z. (red) (1987) *Lekkoatletyka. Poradnik do ćwiczeń dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF w Gdańsku, 149.
- Stawczyk. Z. (red.), 1999, *Zarys lekkoatletyki. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
- Stawczyk Z. 1998, *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. AWF Poznań.
- Kusy K. 2004, *Skoczność i jej uwarunkowania*. Wychowanie Fizyczne i Sport, . XLVIII, Vol. 48, nr 1, 93-94

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	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		-	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TEORIA I METODYKA PŁYWANIA W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-TMP-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1
7. Semestr/y studiów: 1
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 drugiego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:

- Opanowanie przez studenta zasobu wiedzy niezbędnej do zrealizowania treści przedmiotu wychowanie fizyczne – pływanie w szkole ponadpodstawowej.
- Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć pływania z młodzieżą i osobami dorosłymi z uwzględnieniem znaczenia społeczno-wychowawczej i zdrowotnej roli pływania.
- Ukształtowanie społecznej postawy studenta poprzez wdrożenie zasad etyki zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.

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:

- Posiada podstawowa wiedzę na temat pływania;
- Potrafi zademonstrować podstawowe umiejętności pływackie;
- Wykazuje się otwartością oraz poczuciem odpowiedzialności wynikającymi z realizacji zadań.

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 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	SMWF_W3.
02_W	Student zna ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie. Student zna podstawowe przepisy pływackie oraz wiadomości dotyczące dyscypliny.	ćwiczenia	SMWF_W3.

01_U	Student nabywa podstawowe umiejętności z zakresu pływania w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U3.
02_U	Student potrafi umiejętnie zastosować nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia zajęć z pływania na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SMWF_U3.
01_K	Student nabywa umiejętności organizacji i sędziowania współzawodnictwa szkolnego ponadpodstawowego.	ćwiczenia	SMWF_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		
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 poszczególnych stylów pływackich. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.	ćwiczenia	02_W
Kraul na grzbiecie – praca rąk i nóg koordynacja. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.	ćwiczenia	02_W
Kraul na piersiach – praca rąk i nóg, koordynacja. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.	ćwiczenia	02_U
Styl klasyczny - praca rąk i nóg, koordynacja. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.	ćwiczenia	01_U
Styl motylkowy - praca rąk i nóg, koordynacja. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.	ćwiczenia	01_U
Styl zmienny – koordynacja. Korekta błędów w nauczaniu i doskonaleniu techniki pływania.	ćwiczenia	02_U
Starty w sportowych technikach pływackich (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, styl klasyczny, styl motylkowy, styl zmienny).	ćwiczenia	02_U
Nawroty w sportowych technikach pływackich.	ćwiczenia	01_K

Doskonalenie wybranej techniki pływania.	ćwiczenia	01-02_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: doskonalenie techniki pływania w stylu grzbietowym, klasycznym, kraulem na piersiach, w styl motylkowy. Wykorzystanie ćwiczeń i zabaw wprowadzających do nauczania i doskonalenia pływania. Przygotowanie konspektu lekcji.	ćwiczenia	01_W
Praca sędziów pływackich – zadania poszczególnych sędziów pływackich.	ćwiczenia	02_U
Organizacja zawodów pływackich.	ćwiczenia	01_K
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Karpiński R. 2011. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice
- Karpiński R. Pływanie. Sport. Rekreacja. AWF Katowice 2008
- Materiały konferencji metodyczno-szkoleniowej dla nauczycieli, instruktorów i trenerów pływania na temat „Pływanie w szkole –rekreacyjne formy aktywności fizycznej w wodzie". AWF Katowice 2007
- Matynia J., Rostkowska E. Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu pływania. AWF Poznań 1989
- 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	
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 1					
ćwiczenia	01_W	02_W	03_W	04_U	05_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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Teoria i metodyka piłki nożnej w szkole ponadpodstawowej**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu**:** **ANS-IZKFWF-2-TMPN-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 26**
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:

- 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 uwarunkowaniach 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 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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SMWF_W3.
02_W	Zna podstawowe przepisy piłki nożnej zgodne z przepisami PZPN i UEFA	ćw	SMWF_W3
01_U	Potrafi prowadzić gry i zabawy ruchowe prawidłowo dostosowane do zadań lekcji i grupy zaawansowania na każdym etapie	ćw	SMWF_U3.

	kształcenia.		
02_U	Umiejętnie porusza się po boisku podczas wykonywanych ćwiczeń, prowadzi piłkę dowolnym sposobem prawą i lewą nogą. Stosuje wybraną technikę użytkową podczas gry na każdym etapie kształcenia.	ćw	SMWF_U3.
03_U	Potrafi podać piłkę wewnętrzną i zewnętrzna częścią stopy zna i rozumie zasady współzawodnictwa w piłce nożnej. Wie kiedy i w jakich okolicznościach stosować zwody i minięcia zawodnika na każdym etapie kształcenia.	ćw	SMWF_U3.
01_U	Zna zasady sędziowania i komunikowania się na boisku , wie kiedy i jak je stosować. Koordynacja i gibkość ćwiczących na każdym etapie kształcenia.	ćw	SMWF_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 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	ćw	01_W
Organizacja kształcenia w przedmiocie na każdym etapie kształcenia. etap przygotowania wstępnego (do 10 r.ż.), etap nauczania podstawowego (11-13 lat), etap doskonalenia opanowanych umiejętności (14-15 lat), etap trenowania (16-17 lat), 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 na każdym etapie kształcenia.	ćw	01_U
Środki korektywne, uspokajające lub rozluźniające, Elementy organizacyjno-porządkowe na każdym etapie kształcenia.	ćw	01_K, 02_U
Czynności z piłką dostosowane do etapu kształcenia: - prowadzenie piłki po linii prostej, - prowadzenie po linii krzywej, - prowadzenie po linii łamanej.	ćw	01_K, 01_U
Czynności z piłką – przyjęcie piłki dostosowane do etapu kształcenia: - środki ukierunkowane, - demonstrowanie i objaśnienie sposobu przjęcia piłki, - przyjęcie piłki toczącej się po podłożu w kierunku przyjmującego, który stoi w miejscu,	ćw	01_K, 02_U

Czynności z piłką – przyjęcie piłki dostosowane do etapu kształcenia: - środki ukierunkowane, - demonstrowanie i objaśnienie sposobu przyjęcia piłki - przyjęcie piłki toczącej się po podłożu w kierunku przyjmującego, który stoi w miejscu,		
Czynności z piłką dostosowane do etapu kształcenia - - uderzenie piłki szpicem buta, - uderzenie piłki piętą, - uderzenie piłki podeszwą, - uderzenie piłki kolanem, - uderzenie piłki udem, - uderzenie piłki tułowiem, - uderzenie piłki głową z upadkiem tzw. "szczupakiem".	ćw	01_K, 01_U
Metodyka nauczania gry ciałem dostosowana do etapu kształcenia: - 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	01_K, 02_U
Konspekt lekcji prowadzonych przez studentów dostosowany do etapu kształcenia na temat: gry i zabawy ruchowe Konspekt lekcji prowadzonych przez studentów dostosowany do etapu kształcenia na temat: zastosowanie elementów technicznych w nauczaniu i doskonaleniu prowadzenia i przyjęcia piłki.	ćw	01_K, 02_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów dostosowany do etapu kształcenia na temat: nauczanie dryblingu ze stopniowaniem trudności i przeciwnikiem aktywnym.	ćw	01_K, 02_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Narodowy Model Gry PZPN
2. 1 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 utylitarne 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:

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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, 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	01_U,	01_K	02_U	03_U
Egzamin teoretyczny	01-W	02_W	01_U,	01_K	02_U	03_U
prowadzenie zajęć	01-W	02_W	01_U,	01_K	02_U	03_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 2			
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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TEORIA I METODYKA PIŁKI RĘCZNEJ
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-TMPR-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 drugiego stopnia
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu:

- Opanowanie przez studenta zasobu wiedzy niezbędnej do zrealizowania treści przedmiotu wychowanie fizyczne (dział piłka ręczna) w szkole ponadpodstawowej.
- Przygotowanie praktyczne studentów do zaplanowania i realizowania przedmiotu wychowanie fizyczne (dział piłka ręczna) w szkole ponadpodstawowej.
- Ukształtowanie społecznej postawy studenta poprzez wdrożenie zasad etyki zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.

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 piłkę ręczną 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 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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W3.
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady działania i współdziałania podczas gry. Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny.	ćwiczenia	SMWF_W3.

01_U	Student nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, gry w ataku i obronie w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U3.
02_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.	ćwiczenia	SMWF_U3.
01_K	Student nabywa umiejętności organizacji i sędziowania współzawodnictwa szkolnego ponadpodstawowego.	ćwiczenia	SMWF_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 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_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania chwytów i podań. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	02_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania rzutów (w wyskoku, biegu). Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	01_U
Czynności z piłką – doskonalenie postawy gotowości do gry i doskonalenie podstawowych rzutów.	ćwiczenia	01_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania kozłowania. Poruszanie się w ataku bez piłki: starty, zatrzymania, zmiana kierunku biegu.	ćwiczenia	02_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania Nauczanie rzutów (z przeskokiem, padem). Technika indywidualna poszczególnych zawodników: rozgrywających, skrzydłowych. obrotowych.	ćwiczenia	02_U
Metodyka nauczania obrony indywidualnej: postaw, sposoby poruszania się. Wykorzystanie poznanych czynności (elementów technicznych) do realizacji działań ofensywnych i defensywnych w grze w piłkę ręczną.	ćwiczenia	02_W

Kierowanie zespołem w walce sportowej.		
Zwody z piłka i bez. Doskonalenie techniki i celności rzutów do bramki w różnej formie ćwiczeń.	ćwiczenia	02_U
Nauczanie obrony – obrona indywidualna i zespołowa	ćwiczenia	01_U
Nauczanie ataku pozycyjnego i szybkiego.	ćwiczenia	02_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania i doskonalenia gry. Przygotowanie osnowy lekcyjnej.	ćwiczenia	01-02_W
Mechanika pracy sędziów boiskowych – sygnalizacja sędziego.	ćwiczenia	01_K
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 2	
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć				
semestr 2					
ćwiczenia	01_W	02_W	03_W	04_W	05_W

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		-	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TEORIA I METODYKA PIŁKI SIATKOWEJ
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-TMPS-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 drugiego 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 na poziomie szkoły ponadpodstawowej.
- 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:

- Znajomość założeń i przepisów gry w piłkę siatkową 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 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 2			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W3.
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady działania i współdziałania podczas gry. Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową i jej odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny.	ćwiczenia	SMWF_W3.

01_U	Student nabywa podstawowe umiejętności z zakresu przemieszczania się po boisku, gry w ataku i obronie w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U3.
02_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.	ćwiczenia	SMWF_U3.
01_K	Student nabywa umiejętności organizacji i sędziowania współzawodnictwa szkolnego ponadpodstawowego.	ćwiczenia	SMWF_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 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	01-02_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania odbicia oburącz górą. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	02_W
Czynności z piłką - metodyka nauczania odbicia oburącz dołem. Doskonalenie postawy gotowości do gry.	ćwiczenia	01_U
Czynności z piłką – doskonalenie postawy gotowości do gry i odbicia oburącz górą i dołem.	ćwiczenia	01_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania wybranego sposobu zagrywki i doskonalenie w siatkówce za pomocą gier uproszczonych.	ćwiczenia	02_U
Czynności z piłką - metodyka nauczania wybranego sposobu ataku w zależności od poziomu umiejętności ćwiczących. obrotowych.	ćwiczenia	02_U
Ogólne zasady prowadzenia gry w siatkówkę halową – organizacja zespołu przy zagrywce własnej i przeciwnika.	ćwiczenia	02_U
Metodyka nauczania bloku pojedynczego, podwójnego oraz potrójnego.	ćwiczenia	02_W

Wykorzystanie poznanych czynności (elementów technicznych) do realizacji działań ofensywnych i defensywnych w grze w siatkówkę halową.	ćwiczenia	02_U
Siatkówka plażowa – zasady gry; przepisy.	ćwiczenia	01_K
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania i doskonalenia gry. Przygotowanie osnowy lekcyjnej.	ćwiczenia	02_W
Mechanika pracy sędziów boiskowych – sygnalizacja sędziego.	ćwiczenia	01_K
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	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		-	26
własna stud a	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Andragogika
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-AND-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): **13 godzin wykład, 13 godzin ćwiczenia**
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:
    Przybliżenie podstawowych pojęć z zakresu edukacji dorosłych oraz miejsca andragogiki w systemie nauk. 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:
    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 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			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SMWF_W1
02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu andragogiki, zna podstawowe pojęcia i tłumaczy miejsce andragogiki w systemie nauk. Wnioski z obserwacji pracy nauczyciela, ocenianie.	wykład ćwiczenia	SMWF_W6

03_W	Zna podstawowe teorie dotyczące uczenia się nauczania wychowania i samowychowania, dorosłych, rozumie różnorodne uwarunkowania tych procesów.	wykład ćwiczenia	SMWF_W6.
04_W	Zna proces uczenia się, modele, koncepcje, trudności w uczeniu się dorosłych.	wykład ćwiczenia	SMWF_W14. SMWF_W23.
05_U	Zagadnienie autorefleksji i samorozwoju w koncepcji LLL.	wykład ćwiczenia	SMWF_U1.
06_U	Wychowanie, proces, struktura, właściwości, dynamika. Wnioski z obserwacji pracy nauczyciela, ocenianie	wykład ćwiczenia	SMWF_U1. SMWF_U8 SMWF_U9.
07_K	Zna konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania dorosłych.	wiczenia wykład	SMWF_K2.
08_K	Twórcze poszukiwanie najlepszych rozwiązań dydaktycznych, stymulowanie do uczenia się przez całe życie	wykład ćwiczenia	SMWF_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		
)mówienie 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 ćwiczenia	02_W
3. Andragogika w systemie nauk.	wykład ćwiczenia	02_W
. Cechy współczesnej dorosłości. Przyczyny edukacji dorosłych. Formalna i pozaformalna koncepcja uczenia się dorosłych.	wykład ćwiczenia	03_W
5. Potrzeby edukacyjne ludzi dorosłych.	wiczenia wykład	04_W
6.Specyfika uczenia się dorosłych.	wykład ćwiczenia	07_K

Uczenie się przez całe życie jako strategia pozytywnego starzenia się.	wykład ćwiczenia	08_K
Współczesne strategie kształcenia dorosłych. Planowanie zajęć edukacyjnych. Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi.	wykład ćwiczenia	05_U
Polityka społeczna a edukacja dorosłych w okresie cywilizacji wiedzy. Rozwiązania zagraniczne.	wykład ćwiczenia	06_U

*EU – efekty uczenia się

4. Zalecana literatura:

1. Malewski M., Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice, Wrocław 2010

2. 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

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	
Metoda ćwiczeniowa	Ćwiczenia
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	

Aktywność na zajęciach	01_W	02_ W	03_ W	04_ W	05_ U	06 _ U	07 _ K	08 _ K
Egzamin praktyczny	01_W	02_ W	03_ W	04_ W	05_ U	06 _ U	07 _ K	08 _ K

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

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr….			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	13
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	6	6
	Czytanie literatury	6	6
SUMA GODZIN		25	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	1
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

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

4. Kryteria oceniania*

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Aktywność ruchowa seniora na lądzie
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED: 0114**
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-2-ARSL-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):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego stopnia**
10. **Język wykładowy:** polski

- **Cele kształcenia przedmiotu:** Zdobycie wiedzy i umiejętności praktycznego doboru różnych form aktywności ruchowej (na lądzie i w wodzie) w zakresie prowadzenia zajęć profilaktyczno-usprawniających z osobami starszymi.
- Zapoznanie studentów z szerokim wachlarzem ćwiczeń, metodami, formami, środkami uzupełniających na lądzie i wodzie oraz możliwością wykorzystania w poszczególnych rodzajach treningu z uwzględnieniem potrzeb zdrowotnych osób starszych.
- Przekazywanie wiedzy na temat programowania, organizowania i bezpiecznego stosowania wysiłku fizycznego seniorów z różnymi dysfunkcjami w rozumieniu specyfiki zajęć profilaktyczno-usprawniających. Przekazanie niezbędnych treści teoretycznych odnoszących się do współdziałania z osobami starszymi, ukształtowanie pełnej szacunku postawy i empatii studentów wobec starszej i niesprawnej osoby oraz współpracy ze środowiskiem.

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:**
    Podstawowa wiedza i umiejętności z zakresu metodyki i systematyki ćwiczeń fizycznych oraz zmian reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w ontogenezie człowieka. Znajomość podstawowych form aktywności ruchowej oraz umiejętność prowadzenia zajęć ruchowych uzyskana po ukończeniu studiów licencjackich I stopnia.
    Umiejętność pracy w zespole i w grupie, komunikatywność, postawa etyczna i moralna, odpowiedzialność, predyspozycje m.in. preferujące do pracy z starszymi osoby.
13. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
14. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
15. **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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W4 SMWF_W12

02_W	Posiada wiedzę i umiejętności praktyczne w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej (w wodzie i na lądzie) osób starszych z uwzględnieniem potrzeb zdrowotnych osób starszych.	ćwiczenia	SMWF_W4 SMWF_W12
03_W	Posiada wiedzę i umiejętności praktyczne jak programować, organizować aktywność fizyczną (w wodzie i na lądzie) osób starszych zgodnie z ich możliwościami funkcjonalnymi i zdrowotnymi- metody oceny zaburzeń funkcjonalnych).	ćw	SMWF_W4 SMWF_W12
04_U	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych w środowisku wodnym i na lądzie. Potrafi współpracować z przedstawicielami innych zawodów np. medycznych.	ćwiczenia	SMWF_U2
05_U	Potrafi przeprowadzić różnorodne formy aktywności fizycznej (w wodzie i na lądzie) osób starszych zmagających się dysfunkcjami związanymi z procesem starzenia oraz chorobami cywilizacyjnymi. Jest gotowy do podejmowania działań promujących aktywność fizyczną osób starszych i doskonalenia kwalifikacji w zakresie wybranej specjalności zawodowej.	ćwiczenia	SMWF_U2
06_U	Potrafi przeprowadzić różnorodne formy aktywności fizycznej (w wodzie i na lądzie) osób starszych zmagających się dysfunkcjami związanymi z procesem starzenia oraz chorobami cywilizacyjnymi. Jest gotowy do podejmowania działań promujących aktywność fizyczną osób starszych i doskonalenia kwalifikacji w zakresie wybranej specjalności zawodowej.	ćwiczenia	SMWF_U2
07_K	Potrafi animować prace nad rozwojem uczestników procesów pedagogicznych związanych z aktywizacją osób starszych oraz wspierać ich samodzielność w zdobywaniu wiedzy.	ćwiczenia	SMWF_K8
08_K	Posiada wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z osobami starszymi z różnych form aktywności ruchowej.	ĆW.	SMWF_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	ćw	01_W

dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
2. Aktywność ruchowa dla osób starszych (rekreacyjna, prewencyjna i rehabilitacyjna).	ćw	02_W
3. Trening zdrowotny w prewencji i rehabilitacji gerontologicznej.	ćw	03_W
4. Zalecenia dotyczące promowania i programowania aktywności ruchowej osób starszych- problem hipokinezji.	ćw	03_W
5. Specyfika, bezpieczeństwo i zasady prowadzenia zajęć z osobami starszymi.	Ćw.	03_W
6. Opracowanie kompleksowego programu aktywizacji psychoruchowej dla seniorów z uwzględnieniem stanu psycho-ruchowego.	ćw	04_U
7. Metodyka i program aktywności fizycznej na lądzie w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych osób starszych (dysfunkcji narządu ruchu, nerwowego, krążeniowo-oddechowego, chorób metabolicznych, nowotworowych i in.).	ćw	04_U
8.Praktyczne podstawy treningu autogennego Schultza, progresywnego Jacobsona.	Ćw.	04_U
9. Kształtowanie siły w gimnastyce osób starszych.	Ćw.	05_U
10. Kształtowanie gibkości i koordynacji w gimnastyce osób starszych- planowanie, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	05_U
11. Trening z elastycznym oporem, hantlami, odważnikami w zależności od stanu psycho-ruchowego seniora. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	06_U
12 Zaburzenia postawy ciała w wyniku procesów inwolucyjnych narządu ruchu i chorób przewlekłych osób starszych- programowanie i prowadzenie zajęć na lądzie.	Ćw.	06_U
13. Zabawy i gry ruchowe wzmacniających mięśnie posturalne. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	07_K
14. Pilates (ćwiczenia myślących ludzi)- świadomość prawidłowej postawy i czucia ciała w przestrzeni poprawnego oddychania, koncentracji oraz ergonomiczne zachowania ruchowe- programowanie i prowadzenie zajęć u osób z dysfunkcjami narządu ruchu (leczonych onkologicznie np. kobiet po mastektomii i rekonstrukcji).	Ćw.	07_K
15. Praktyka relaksacji poprzez oddech- pranajama. Metoda wizualizacji. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć. Medytacja.	Ćw.	08_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. 1 Groffik D. *Aqua fitness.* Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego 2012.
2. Karpiński R. *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego 2011.
3. Kozdroń E.; Leś A. Aktywność dla zdrowia – Prosty lek ; Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe; Warszawa 2014.
4. Osiński W. Gerokinezjologia nauka i praktyka aktywności fizycznej osób w wieku starszym. Warszawa Wydawnictwo Lekarski PZWL 2016.
5. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.: Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012.

6. Bondarowicz M., Staniszewski T. Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. AWF, Warszawa, 2000.
7. Kowalski J., Mejer A.: Regularna aktywność fizyczna receptą na długie życie. Kwartalnik Ortopedyczny, 2012, 3, 398-407.
8. Olex-Zarychta D. *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Katowice: AWF 2009.
9. Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. (red.) Sportowe formy aktywności osób niepełnosprawnych i starszych. Adaptowana aktywność fizyczna (APA) Wydawnictwo PTN-AAF 2011.
10. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I.., „Aqua Fitness –metodyczne podstawy", AquaFit, Wrocław 2010.
11. Bieżące artykuły naukowe oraz materiały konferencyjne dotyczące realizowanych zagadnień - aktywność fizyczna osób starszych.

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 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 4							
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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		0	26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	0	14
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych ćwiczeń	0	10
SUMA GODZIN		0	50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		0	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.

Forma zaliczenia:
egzamin
Wykład:
Zaliczenie egzaminu.
Ćwiczenia:
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie zajęć z osobami 3 wieku.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA
NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Aktywność ruchowa seniora w wodzie
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED: 0114**
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKF-WF-2-ARSW-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):**.,ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego stopnia**
10. **Język wykładowy:** polski

- **Cele kształcenia przedmiotu:** Zdobycie wiedzy i umiejętności praktycznego doboru różnych form aktywności ruchowej (na lądzie i w wodzie) w zakresie prowadzenia zajęć profilaktyczno-usprawniających z osobami starszymi.
- Zapoznanie studentów z szerokim wachlarzem ćwiczeń, metodami, formami, środkami uzupełniających na lądzie i wodzie oraz możliwością wykorzystania w poszczególnych rodzajach treningu z uwzględnieniem potrzeb zdrowotnych osób starszych.
- Przekazywanie wiedzy na temat programowania, organizowania i bezpiecznego stosowania wysiłku fizycznego seniorów z różnymi dysfunkcjami w rozumieniu specyfiki zajęć profilaktyczno-usprawniających. Przekazanie niezbędnych treści teoretycznych odnoszących się do współdziałania z osobami starszymi, ukształtowanie pełnej szacunku postawy i empatii studentów wobec starszej i niesprawnej osoby oraz współpracy ze środowiskiem.

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:**
    Podstawowa wiedza i umiejętności z zakresu metodyki i systematyki ćwiczeń fizycznych oraz zmian reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w ontogenezie człowieka. Znajomość podstawowych form aktywności ruchowej oraz umiejętność prowadzenia zajęć ruchowych uzyskana po ukończeniu studiów licencjackich I stopnia.
    Umiejętność pracy w zespole i w grupie, komunikatywność, postawa etyczna i moralna, odpowiedzialność, predyspozycje m.in. preferujące do pracy z starszymi osoby.
13. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 2 (w tym 2 praktyczne)
14. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** dr Katarzyna Stachowiak
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** pracownik ANS

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 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	ćwiczenia	SMWF_W4 SMWF_W12

01_U	Posiada umiejętności praktyczne w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej w wodzie osób starszych z uwzględnieniem potrzeb zdrowotnych osób starszych.	ćwiczenia	SMWF_U2
02_U	Posiada umiejętności praktyczne jak programować, organizować aktywność fizyczną w wodzie osób starszych zgodnie z ich możliwościami funkcjonalnymi i zdrowotnymi- metody oceny zaburzeń funkcjonalnych).	wykład	SMWF_U2
03_U	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych w środowisku wodnym. Potrafi współpracować z przedstawicielami innych zawodów np. medycznych.	ćwiczenia	SMWF_U2
04_U	Potrafi przeprowadzić różnorodne formy aktywności fizycznej w wodzie osób starszych zmagających się dysfunkcjami związanymi z procesem starzenia oraz chorobami cywilizacyjnymi. Jest gotowy do podejmowania działań promujących aktywność fizyczną osób starszych i doskonalenia kwalifikacji w zakresie wybranej specjalności zawodowej.	ćwiczenia	SMWF_U2
05_U	Potrafi przeprowadzić różnorodne formy aktywności fizycznej w wodzie osób starszych zmagających się dysfunkcjami związanymi z procesem starzenia oraz chorobami cywilizacyjnymi. Jest gotowy do podejmowania działań promujących aktywność fizyczną osób starszych i doskonalenia kwalifikacji w zakresie wybranej specjalności zawodowej.	ćwiczenia	SMWF_U2
01_K	Posiada kompetencje z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z osobami starszymi z różnych form aktywności ruchowej.	ćwiczenia	SMWF_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.	ćw	01_W
2. Aktywność ruchowa dla osób starszych (rekreacyjna, prewencyjna i rehabilitacyjna).	ćw	01_U

3. Aqua Fitness (aqua z elementami pływania, aqua toning, aqua jogging, aqua dance, aqua senior, aqua Pilates Aqua-step itp.) jako forma aktywności fizycznej osób starszych z uwzględnieniem zmian inwolucyjnych i schorzeń towarzyszących. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć wg opracowanego konspektu.	ćw	02_U
4. Zalecenia dotyczące promowania i programowania aktywności ruchowej osób starszych- problem hipokinezji.	ćw	03_U
5. Specyfika, bezpieczeństwo i zasady prowadzenia zajęć z osobami starszymi.	Ćw.	03_U
6. Opracowanie kompleksowego programu aktywizacji psychoruchowej dla seniorów z uwzględnieniem stanu psycho-ruchowego.	ćw	04_U
7. Metodyka i program aktywności fizycznej w wodzie w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych osób starszych (dysfunkcji narządu ruchu, nerwowego, krążeniowo-oddechowego, chorób metabolicznych, nowotworowych i in.).	ćw	04_U
8. Trening relaksacyjny w wodzie i rozluźniające osób starszych.	Ćw.	04_U
9. Planowanie treningu oporowego z uwzględnieniem wytycznych American College of Sport Medicine (ACSM), założenia i zasady oporowego treningu funkcjonalnego osób starszych w wodzie.	Ćw.	05_U
10. Kształtowanie siły, gibkości i koordynacji w gimnastyce w wodzie osób starszych- planowanie, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	05_U
11. Trening w wodzie z różnymi przyborami.	Ćw.	04_U
12 Zaburzenia postawy ciała w wyniku procesów inwolucyjnych narządu ruchu i chorób przewlekłych osób starszych- programowanie i prowadzenie zajęć (w wodzie i na lądzie).	Ćw.	05_U
13. Zabawy i gry ruchowe wzmacniających mięśnie posturalne. Metodyka, programowanie i prowadzenie zajęć.	Ćw.	01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. 1 Groffik D. *Aqua fitness.* Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego 2012.
2. Karpiński R. *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego 2011.
3. Kozdroń E.; Leś A. Aktywność dla zdrowia – Prosty lek; Krajowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe; Warszawa 2014.
4. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.: Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012.
5. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I.., „Aqua Fitness –metodyczne podstawy", AquaFit, Wrocław 2010.

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 i obserwacja	ćwiczenia

Praca w grupach	ćwiczenia
Metoda analizy przypadków	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 4							
projekt	01_W	02_W					
Kolokwium ustne	01_U	02_U	05_U				
Prezentacja multimedialna	03_U	04_U	05_U				
Raport badań	01_K	05_U					

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		0	26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	0	10
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych ćwiczeń	0	14
SUMA GODZIN		0	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

Forma zaliczenia:
Ćwiczenia:
Zaliczenie z oceną
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie zajęć z osobami 3 wieku.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: FIZJOLOGIA STARZENIA SIĘ
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-FSS-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNA
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): **wykłady – 13 g.**
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:

a) zapoznanie studentów ze zmianami zachodzącymi w poszczególnych narządach i układach organizmu ludzkiego pod wpływem starzenia się
b) zapoznanie z wybranymi jednostkami chorobowymi wieku podeszłego
c) kształtowanie pozytywnych, odpowiedzialnych postaw wobec ludzi starszych

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 fizjologii ogólnej
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: Edyta Michalak, doktor nauk o kulturze fizycznej
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Edyta Michalak, doktor nauk o kulturze fizycznej

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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)	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3
02_W	Opisuje zmiany funkcjonalne zachodzące w poszczególnych narządach i układach organizmu ludzkiego pod wpływem starzenia się	wykład	SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W15
03_U	Potrafi scharakteryzować wybrane choroby wieku podeszłego	wykład	SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U5 SMWF_U10
04_K	Rozumie potrzeby osób starszych wynikające z zaburzeń funkcjonalnych starzejącego się organizmu	wykład	SMWF_K6 SMWF_K8

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

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka	Symbol/symbole EU*

	i inne)	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	wykład	01_W
Fizjologia starzenia się organizmu – wiadomości wstępne, starość w ujęciu demograficznym, wybrane teorie starzenia się organizmu, choroby przedwczesnego starzenia	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu kostnego – szczytowa masa kostna, osteoporoza (rodzaje, czynniki zwiększające ryzyko rozwoju, objawy, diagnostyka). Starzenie się stawów i więzadeł. Urazy układu ruchu u osób w wieku podeszłym (uszkodzenie stożka rotatorów, zmiany zwyrodnieniowe barku, zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych, zmiany zwyrodnieniowe stawów kolanowych, zmiany zwyrodnieniowe krążków międzykręgowych oraz stawów kręgosłupa, paluchy koślawe, palce młotkowate)	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu mięśniowego – zmiany mocy i siły wraz z wiekiem, sarkopenia (rodzaje, czynniki przyczyniające się do rozwoju, sposoby diagnozowania).	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu nerwowego – mózgowie, hipokamp, móżdżek, obwodowy układ nerwowy. Choroba Parkinsona, Choroba Alzheimera.	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się narządów zmysłu – wzroku, słuchu, smaku i węchu. Najczęstsze schorzenia okulistyczne i laryngologiczne wieku podeszłego.	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu moczowego – zmiany strukturalne nerki, zmiany czynnościowe kanalików nerkowych, specyficzne problemy geriatryczne (nietrzymanie moczu, zakażenia układu moczowego)	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej związane z wiekiem – przyczyny upośledzenia pragnienia, odwodnienie i jego rodzaje	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu sercowo-naczyniowego – zmiany w obrębie łożyska naczyniowego, nadciśnienie tętnicze, hipotonia ortostatyczna i poposiłkowa, zmiany w sercu w procesie starzenia, choroba niedokrwienna serca	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu oddechowego – zmiany czynnościowe, zaburzenia wymiany gazowej, przewlekła obturacyjna choroba płuc	wykład	02_W, 03_W, 04_W
Starzenie się układu pokarmowego	wykład	02_W, 03_W, 04_W

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Fizjologia starzenia się. Red. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012
2. Fizjoterapia w geriatrii. Red. Wieczorowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A.M., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa2011
3. Medina J.J.: Zegar życia. Dlaczego się starzejemy? Czy można cofnąć czas? Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 2001
4. Nadciśnienie tętnicze u osób w wieku podeszłym. Red. Grodzicki T., Kocemba J., Gryglewska B. Wydawnictwo Via Medica, Gdańsk 2009
5. Budzińska K.: Wpływ starzenia się organizmu na biologię mięśni szkieletowych. Gerontologia Polska, 2005, 13(1), 1-7
6. Strzelecki A., Ciechanowicz R., Zdrojewski Z.: Sarkopenia wieku podeszłego. Gerontologia Polska, 2011, 19(3-4), 134-145
7. Jurkiewicz D.: Najczęstsze problemy otolaryngologiczne u pacjentów w wieku podeszłym. Medycyna po Dyplomie, 2011, 20(11), 92-96
8. Jośko-Ochojska J., Spandel L., Brus R.: Odwodnienie osób w podeszłym wieku jako problem zdrowia publicznego. Hygeia Public Health, 2014, 49(4), 712-717
9. Zegarska B., Woźniak M.: Przyczyny wewnątrzpochodnego starzenia się skóry. Gerontologia Polska, 2006, 14 (4), 153-159
10. Barylski M., Rysz J., Banach M.: Hipotonia ortostatyczna u osób w wieku podeszłym – rozpoznawanie i leczenie. Geriatria 2008, 2, 334-343

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	
Wykład z prezentacją multimedialną	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			
Zaliczenie na ocenę w formie testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi	01_W	02_W	03_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.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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		13	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zaliczenia	12	
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

- zaliczenie 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Metodyka zajęć ruchowych osób starszych
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED: 0114**
4. **Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-**MZR-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):** ćw-13 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego stopnia**
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Przekazywanie wiedzy na temat zapobiegania i kompensowania negatywnych skutków procesów inwolucyjnych.

- Wyposażenie w wiedzę na temat programowania, bezpiecznego organizowania i prowadzenia ćwiczeń fizycznych z osobami starszymi.

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 wiedzę na temat potrzeb i oczekiwań związanych z aktywnością fizyczną osób starszych. Zna przebieg procesu ontogenetycznego dotyczącego okresu wieku średniego oraz starości. Wiedza z zakresu anatomii, antropomotoryki i metodyki wychowania fizycznego.
14. **Nakład pracy studenta (punkty ECTS):** 1 (w tym 1 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
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)	ćwiczenia	SMWF_W6 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W12
02_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować podstawowe pojęcia dotyczące całokształtu kultury fizycznej w odniesieniu do procesu starzenia się organizmu, w tym do aktywności fizycznej, potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania motywów i wzorów ludzkich zachowań.	ćwiczenia	SMWF_W6 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W12

03_W	Ma elementarną wiedzę o projektowaniu i prowadzeniu badań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej dostosowanej dla potrzeb pracy z osobami III wieku, potrafi planować, projektować i realizować działania z zakresu dziedzin nauki i dyscyplin naukowych w obrębie wychowania fizycznego i aktywizacji osób starszych.	ćwiczenia	SMWF_W6 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W12
01_U	Potrafi opisać, wyjaśnić metodykę nauczania umiejętności ruchowych oraz wskazać podłoże i wyjaśnić kształtowanie się prawidłowej i bezpiecznej aktywności fizycznej osób III wieku.	ćwiczenia	SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U12
02_U	Potrafi animować prace nad rozwojem uczestników procesów pedagogicznych związanych z aktywizacją osób starszych oraz wspierać ich samodzielność w zdobywaniu wiedzy, a także inspirować do działań na rzecz całożyciowego uczenia się, posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.	ćwiczenia	SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U12
03_U	Potrafi prowadzić zajęcia z osobami starszymi z wykorzystaniem różnorodnego sprzętu gimnastycznego, rehabilitacyjnego i innych.	ćwiczenia	SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U12
01_K	Posiada kompetencje z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki wśród osób III wieku.	Ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K6
02_K	Posiada kompetencje z zakresu metodyki prowadzenia zajęć z osobami starszymi z różnych form aktywności ruchowej.	ćwiczenia	SMWF_K3 SMWF_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.	ćw	01_W
2. Założenia organizacyjno-metodyczne programu metodyki zajęć ruchowych osób starszych – etap kwalifikacyjno – informacyjny, regularnych zajęć programowych.	ćw	02_W
3. Dobór form ruchu: zalecenia dotyczące AF w prewencji pierwotnej i wtórnej.	ćw	03_W
4. Budowa jednostki treningowej. Fazy zajęć – adaptacyjna (wstępna), usprawniająca, główna właściwa. Objętość i wydatek	ćw	03_W

energetyczny tygodniowego programu zajęć. Intensywność i krzywa wysiłku ćwiczeń prowadzonych z osobami starszymi.		
5. Zasady metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami starszymi.	Ćw.	03_W
6. Wskazania organizacyjno – metodyczne przy realizacji zajęć z osobami starszymi – miejsce zajęć, czas zajęć, liczba ćwiczących, bezpieczeństwo, ubiór, sprzęt wykorzystywany na zajęciach, wymogi żywieniowe, uzupełnienie płynów, stała kontrola i samokontrola samopoczucia ćwiczących.	ćw	01_U
7. Metodyka i program aktywności fizycznej (w wodzie i na lądzie) w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych osób starszych (dysfunkcji narządu ruchu, nerwowego, krążeniowo-oddechowego, chorób metabolicznych, nowotworowych i in.).	cw	02_U
8. Kontrola sprawności i wydolności jako promocja zdrowego stylu życia.	Ćw.	02_U
9. Poprawa poczucia jakości życia jako cel prowadzonych programów aktywności fizycznej osób starszych.	Ćw.	03_U
10. Instruktor aktywności fizycznej jako światły doradca w aktywności fizycznej osób starszych.	Ćw.	03_U
11. Prowadzenie różnorodnych form zajęć z osobami starszymi.	Ćw.	03_U
12. Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia stretchingu.	Ćw.	03_U
13. Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia rozgrzewki.	Ćw.	01_K
14. Joga- forma zajęć dla osób starszych.	Ćw.	02_K
15. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne przedmiotu.	Ćw.	02_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Osiński W. Gerokinezjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym, PZWL Warszawa 2013 r.
2. Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I.., „Aqua Fitness –metodyczne podstawy", AquaFit, Wrocław 2010.
3. Madejski, Węglarz; Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów (2018).
4. Bieżące artykuły naukowe oraz materiały konferencyjne dotyczące realizowanych zagadnień - aktywność fizyczna osób starszych.

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 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 3							
projekt	01_W	02_W					
Kolokwium ustne	01_U	02_U	03_U				
Prezentacja multimedialna	01_U	02_U	03_U				
Raport badań	01_K	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 3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		0	13
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	0	5
	Przygotowanie demonstracji poszczególnych ćwiczeń	0	7
SUMA GODZIN		0	25
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		0	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Forma zaliczenia:
Zaliczenie z oceną
Ćwiczenia:
Zaliczenie praktyczne- prowadzenie zajęć z osobami 3 wieku.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Odnowa biologiczna osób starszych**
2. Kod Erasmus: **PLLeszno01**
3. Kod ISCED: **0114**
4. Kod przedmiotu**: ANS-IZKFWF-2-OBOS-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): **wykłady 13**
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:

- **Nabycie podstawowych umiejętności w zakresie stosowania wybranych metod odnowy biologicznej**
- **Przedstawienie metod i środków fizykalnych naturalnych i wytwarzanych przez rożne generatory, które mają zastosowanie w odnowie biologicznej osób starszych aktywnych fizycznie**
- **Przygotowanie do kierowania szeroko pojętym procesem odnowy biologicznej u ludzi w różnym wieku oraz do umiejętnego programowania działań regeneracyjnych u po różnego rodzaju formach aktywności fizycznej**
- **Zapoznanie się z podstawowa literaturą.**

12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

- **Anatomia i fizjologia człowieka**
- **Podstawowa wiedza z zakresu odnowy po wysiłku fizyczny i umysłowym.**
- **Zna znaczenie odnowy biologicznej w codziennym życiu**

14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **1**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SMWF_W1
02_W	Student definiuje pojęcia odnowa biologiczna i celowość stosowania jej u osób starszych		SMWF_W2 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W19

01_U	Student wyjaśnia i uzasadnia stosowanie zabiegów z grupy balneoterapii i klimatoterapii w odnowy biologicznej osób starszych		SMWF_U1
02_U	Student zna podstawowe zabiegi fizykalne (elektrolecznictwo, światłolecznictwo, pole magnetyczne, krioterapię, hydroterapię, sauna, masaż) i rozumie potrzebę ich stosowania u osób starszych		SMWF_U1
03_U	Student potrafi prawidłowo dobrać i umiejętnie zastosować zabiegi odnowy biologicznej w zależności od sprawności i wieku. Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy odnowy biologicznej		SMWF_U1
04_U	Student realizuje zadania i problemy planowania dotyczące przedmiotu; omawia i przedstawia propozycje w zakresie odnowy biologicznej w życiu codziennym osób starszych		SMWF_U3
01_K	Rozumie zagrożenia, które mogą pojawić się w trakcie zabiegów z grupy odnowy biologicznej		SMWF_K4
02_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,		SMWF_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 4		
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 osób starszych. 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 rożnych rodzajów zmęczenia. Wypoczynek fizyczny – restytucja. Aktywizacja i optymalizacja procesów wypoczynkowych	w	02_W, 01_K
Fizjoterapia – działy, sposób działania i cel fizjoterapii. Metody odnowy biologicznej stosowane u osób starszych, aktywnych fizycznie	w	02_K, 04_U

Hydroterapia. Światłolecznictwo. Elektrolecznictwo. Zabiegi wykorzystujące bodziec zimna i ciepłolecznictwo	w	02_K, 03_U
Specyfika leczenia uzdrowiskowego	w	01_K, 02_U
Masaż, rodzaje. Masaż sportowca	w	02_K, 01_U
Sauna. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania sauny. Ograniczenia w stosowaniu zabiegów fizjoterapeutycznych. Praktyczne wykorzystanie biomedycznych środków odnowy biologicznej- sauna, hydroterapia	w	02_K, 01_U
Zaliczenie przedmiotu,	w	01_W

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

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

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 4	
film pokazowy	w
pokaz	w
studium przypadku	w
prezentacja multimedialna i indywidualne wystapienia	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	01_U,	01_K	03_U	01_K	01_K	01_K
Prezentacja,	01-W	02_W	02_U,	02_K	03_U	02_K	02_K	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		13	
Praca własna studenta*	1. Przygotowanie się do zajęć	5	
	2. Opracowanie zadania praktycznego	5	
	3. Udział w indywidualnych konsultacjach z nauczycielem (osobistych i e-mailowych)	2	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		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*

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Dr Arleta Loga prof. ANS

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. **Nazwa:** Problemy nadwagi i otyłości
2. **Kod Erasmus:** PLLESZNO01
3. **Kod ISCED: 0114**
4. **Kod przedmiotu:** ANS-IZKFWF-2-PNO-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 drugiego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski, angielski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** zapoznanie studenta z problematyką dotyczącą specyficznych aspektów prowadzenia ukierunkowanych programów ćwiczeń oraz problemów z nadwagą i otyłością wśród osób starszych.

- Zapoznanie studenta z problematyką dotyczącą promocji zdrowego stylu życia oraz społecznych i organizacyjnych aspektów aktywności fizycznej.
- Zapoznanie studenta z podstawowymi informacjami związanymi z nadwagą i otyłością u osób starszych.
- Przygotowanie studenta do planowania i prowadzenia ukierunkowanych programów ćwiczeń w celu redukcji masy ciała u osób w starszym wieku.
- Ukształtowanie pozytywnej postawy wobec osób starszych i ich udziału w życiu społecznym.

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 (w tym 1 praktyczne)
15. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
16. **Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:** prof. dr hab. Wiesław Osiński
17. **II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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	SMWF_W1 SMWF_W10
02_W	Student zna zagadnienia dotyczące specyficznych aspektów prowadzenia ukierunkowanych programów ćwiczeń w celu redukcji masy ciała wśród osób	wykłady	SMWF_W1 SMWF_W10

	starszych.		
03_W	Student umie rozpoznać występowanie problemów z nadwagą i otyłością występujących u osób starszych.	wykłady	SMWF_U10
04_U	Student prezentuje pozytywną postawę wobec osób starszych i ich udziału w aktywności fizycznej.	wykłady	SMWF_U10
05_U	Student rozumie potrzebę promocji zdrowego stylu życia w profilaktyce oraz terapii nadwagi i otyłości.	wykłady	SMWF_K7
06_K	Posiada ogólną wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnątrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	wykłady	SMWF_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 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. Nadwaga i otyłość jako problem społeczny, ekonomiczny i medyczny – 2 godz.	w	01_W
3. Potrzeba promocji zdrowego stylu życia w profilaktyce oraz terapii nadwagi i otyłości – 2 godz.	w	02_W
4. Ocena poziomu nadwagi i otyłości – 2 godz.	w	02_W
5. Przyczyny występowania nadwagi i otyłości – 2 godz.	w	02_W
6. Edukacja oraz psychiczne i społeczne czynniki w przeciwdziałaniu nadwagi i otyłości – 2 godz.	w	03_W
7. Programowanie i rejestracja wydatku energetycznego oraz deficytu energii – 2 godz.	w	03_W
8 Potrzeby i zalecenia dotyczące programu ćwiczeń u osób z nadwagą i otyłością – 3 godz.	w	03_W
9. Wstępna kwalifikacja i etapy programu ćwiczeń w nadwadze i otyłości – 2 godz.	w.	05_U
2. Podstawowe znaczenie treningu aerobowego w redukcji masy ciała – 2 godz.	w.	05_U
10. Trening interwałowy o wysokiej intensywności – HIIT – 1 godz.	w.	05_U
11. Ćwiczenia aerobowe prowadzone z wykorzystaniem specjalnego sprzętu – 2 godz.	w.	05_U

12. Trening oporowy w redukcji masy ciała – 2 godz.	w.	06_K
13. Podstawowe zalecenia żywieniowe w redukcji masy ciała – 1 godz.	w.	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Osiński W. (2016): *Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
2. Osiński W. (2013): *Gerokinezjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*. Wydawnictwo Lekarskie. PZWL. Warszawa.
3. Tatoń J., Czech A., Bernas A. (2007): *Otyłość – zespół metaboliczny*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
4. Plewa M., Markiewicz A. (2006): *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości.* Endokrynologia, Otyłość i Zburzenia Przemiany Mterii, 2 (1), 30-37.
1. Mleczko E., Gradek J., Januszewski J. (2011): *Nadwagi i otyłości problem metodologiczny. Diagnoza epidemii w świecie*. Antropomotoryka, 21 (53), 95-106. Pietrych A., Filip R. (2011): *Wpływ diety redukcyjnej na masę ciała u osób z nadwagą i otyłością*. Problemy Higieny i Epidemiologii, 92 (3), 577-579.
2. Respondek W., Jarosz M. (2008): Suplementy diety a zapobieganie i leczenie otyłości. W: *Suplementy diety a zdrowie.* (red. M. Jarosz). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 36-49.
3. Bąk – Sosnowska M. (2011): *Psychokorekcja w leczeniu otyłości – wskazówki praktyczne*. Forum Zburzeń Metabolicznych, 2 (2), 95-101.
4. Duda K. (2012): Budowa i skład ciała człowieka w aspekcie starzenia. W: *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja* (red. A Marchewka, Z. Dąbrowski, J. A. Żołądź). Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 60-86.
5. Jegier A. (2012): Aktywność fizyczna dorosłych osób – korzyści zdrowotne i obowiązujące zalecenia. W: *Medycyna sportowa* (red. A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 241-267.

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					
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	10	0
	Przygotowanie do zaliczenia	14	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

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

4. Kryteria oceniania*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;

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

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Psychologia starzenia się**
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-PS-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): **wykłady 13 godz.**
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: 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): 1
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 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)	W	SMWF_W1
02_W	Scharakteryzować pojęcie i przedmiot psychologii jako nauki oraz omówić kierunki psychologii, a także dokonać charakterystyki psychologii starzenia się jako nauki stosowanej.	W	SMWF_W14 SMWF_W20
03_W	Omówić wybrane teorie potrzeb, motywacji, temperamentu, osobowości oraz procesów emocjonalnych w odniesieniu do pracy z osobami starszymi, a także przedstawić zaganiania z zakresu kształtowania postaw, reguł społecznych oraz komunikacji w aspekcie pracy z osobami starszymi.	W	SMWF_W1
04_U	Scharakteryzować podstawowe zagadnienia psychologii starzenia się.	W	SMWF_U11

05_U	Przedstawić neuropsychiczne mechanizmy zachowania, scharakteryzować zagadnienie procesów i mechanizmów poznawczych w odniesieniu do aktywności sportowej osób starszych.	W	SMWF_U15
06_K	Przedstawić wybrane metody badań psychologicznych oraz możliwości ich zastosowania w aktywności sportowej osób starszych.	W	SMWF_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		
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
Przedmiot i zadania psychologii rozwoju w biegu życia (2g.).	W	02_W
Porządkujący podział życia ludzkiego na okresy. Rodzaje zmian rozwojowych człowieka dorosłego. Cechy rozwoju a późna dorosłość (2g).	W	03_U
Starzenie się (wiek senioralny). Koniec biegu życia. Główne zadania rozwojowe (2g).	W	04_U
Biopsychologiczny obraz późnej dorosłości. Zmiany funkcji psychospołecznych, bilans życia. Fazy adaptacyjne procesu zakończenia biegu życia (2g).	W	05_U
Wizje i zróżnicowane oblicza starości. Inwolucja fizyczna. Rozwój i regres a przebieg wcześniejszych faz życia (3g).	W	03_U
Korzyści psychiczne aktywności fizycznej osób w starszym wieku (2g).	W	06_K
Trening zdrowotny i ćwiczenia fizyczne osób starszych. Ryzyko zdrowotne i prewencja przedwczesnego starzenia się (3g).	W	06_K
Zaliczenie przedmiotu.	W	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Brzezińska A. I. (red.) Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. GWP, Gdańsk 2005.
2. Strelau J. (red.) Psychologia Podręcznik akademicki, tom 1. GWP, Gdańsk 2000.
3. Kuński H., Janiszewski M., Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Uniwersytet Łódzki 1999.
4. Gruszkowska M., Aktywność fizyczna i psychika – korzyści i zagrożenia. Wyd. Adam Marszałek 2013.
5. Pietrasiński Z., Rozwój człowieka dorosłego. PW „Wiedza powszechna", Warszawa 1990.
6. Turner J. S., Helms D. B., Rozwój człowieka. WSiP, Warszawa 1999.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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	
Wykład konwersatoryjny	W
Metoda laboratoryjna	W

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 4							
KOLOKWIUM USTNE	01_W	04_U	06_K				
EGZAMIN PISEMNY	02_W	05_U					

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13 godz.	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	5 godz.	
	Przygotowanie do zaliczenia	7 godz.	
SUMA GODZIN		25 godz.	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		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.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Podstawy treningu zdrowotnego seniora
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-PTZS-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie Fizyczne**
6. Rok studiów: **2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin – **wykład - 13 godzin**
9. Poziom przedmiotu - **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: polski
11. Cele kształcenia przedmiotu: Przekazywanie wiedzy na temat zapobiegania i kompensowania negatywnych skutków procesów inwolucyjnych. Wyposażenie w wiedzę na temat programowania, bezpiecznego organizowania i prowadzenia ćwiczeń fizycznych z osobami starszymi.
12. Sposób prowadzenia zajęć (**zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),** zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo):
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Posiada wiedzę na temat potrzeb i oczekiwać związanych z aktywnością fizyczną osób starszych. Zna przebieg procesu ontogenetycznego dotyczącego okresu wieku średniego oraz starości. Wiedza z zakresu treningu zdrowotnego w zakresie studiów wychowania fizycznego
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: **dr Roman Celka**

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			
01_W	Student zna i rozumie znaczenie wykorzystywania różnych form ćwiczeń w nauczaniu oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych. Potrafi diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w zakresie gimnastyki podstawowej w celu usprawniania osób w różnym wieku.	wykłady	SMWF_W2 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11
02_W	Student zna i rozumie odpowiednie formy aktywności fizycznej adaptacyjnej podtrzymujące sprawność fizyczną osób w różnym wieku.	wykłady	SMWF_W2 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11
03_U	Student potrafi samodzielnie zdiagnozować i rozpoznać specjalne potrzeby edukacyjne i zdrowotne w zakresie gimnastyki podstawowej, pomocniczej i uzupełniającej oraz	wykłady	SMWF_U2

	poprawnie formułować wnioski. Identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne w obrębie sprawności gimnastycznej.		
04_K	Student jest gotów do troski o bezpieczeństwo własne, oraz osób, za które bierze odpowiedzialność.	ćwiczenia	SMWF_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 3		
1. Programowanie, planowanie oraz sprzęt i urządzenia wykorzystywane w treningu zdrowotnym osób starszych.	wykłady	01_W, 02_W
2. Chód i bieg jako najbardziej naturalne formy treningu zdrowotnego – sterowanie treningiem.	wykłady	01_W, 02_W, 03_U
3. Optymalizacja sposobu wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia w wieku starszym. Żywienie w treningu zdrowotnym osób starszych. Zagrożenia i przeciwskazania zdrowotne związane z treningiem osób starszych.	wykłady	01_W, 02_W, 03_U
4. Zagrożenia i przeciwskazania zdrowotne związane z treningiem osób starszych. Pierwsza pomoc przedlekarska w treningu osób starszych. Pomiar i testy sprawności fizycznej i sprawności funkcjonalnej w programie treningu zdrowotnego osób starszych. Programowanie treningu zdrowotnego osób starszych w treningu grupowym i indywidualnym.	wykłady	01_W, 02_W, 03_U
5. Dominująca rola ćwiczeń wytrzymałościowych w wieku starszym. Trening oporowy (siłowy) w treningu osób starszych. Kształtowanie gibkości ciała w treningu osób starszych. Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom. Ocena aktywności fizycznej jako element programu w treningach zdrowotnych.	wykłady	01_W, 02_W, 04_K
6. Relaks i muzykoterapia w treningu osób starszych. Trening zdrowotny w trosce o stan psychicznego dobrostanu osób starszych.	wykłady	01_W, 02_W, 04_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. W. Osiński: Gerokinezjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL 2013.
2. Osiński W.: Aktywność fizyczna a starzenie się osobnika i populacji. [w:] Osiński W. Antropomotoryka. Podręcznik AWF w Poznaniu, wyd. 2, Poznań 2003, s. 302-367.3.
3. Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa 2002.
4. Charzewski J. (red.): Problem starzenia się. AWF Warszawa 2004.
5. Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, część II. AWF Gdańsk 1995.

6. Kozdroń E.: Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2004.
7. Kołomyjska G.: Formy rekreacji ruchowej osób starszych. Skrypt 121, AWF Kraków 1992.
Bee H.: Psychologia rozwoju człowieka. Zysk i S-ka 2004.
8. Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), część II. AWF Gdańsk 1997.

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 i obserwacja	wykłady
Praca w zespołach	wykłady
Prezentacja	wykłady

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 ustne	01_W	02_W	04_K				
Zaliczenie praktyczne- prezentacja poszczególnych elementów ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych	02_W,	03_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja elementów ćwiczeń na poręczach i równoważni wysokiej	02_W,	03_U					
Zaliczenie praktyczne- prezentacja faz skoku gimnastycznego	02_W,	03_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	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	7	
	Przygotowanie do prezentacji poszczególnych układów ćwiczeń	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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Rekreacja ruchowa osób starszych**
2. Kod Erasmus: **PLLESZNO01**
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu**: ANS-IZKFWF-2-RROS-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 drugiego 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): **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 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			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SMWF_W4 SMWF_W6 SMWF_W10
02_W	Student zna i rozumie metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej	ćw	SMWF_W4 SMWF_W6 SMWF_W10
03_U	Student zna i rozumie procesy komunikowania się interpersonalnego i społecznego, ich prawidłowości i zakłócenia na każdym etapie	ćw	SMWF_U3 SMWF_U12
04_U	Student zna i rozumie teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania,	ćw	SMWF_U3 SMWF_U12

	rozumie różnorodne uwarunkowaniach na różnych etapach edukacyjnych,		
05_U	Student zna i rozumie specyfikę różnych środowisk wychowawczych, ich różnorodność w procesach w nich zachodzących	ćw	SMWF_U3 SMWF_U12
06_U	Student potrafi zdefiniować problemy grup społecznych w aspekcie kulturowym, religijnym i etnicznym	ćw	SMWF_U3 SMWF_U12
07_U	Student umie zorganizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku	ćw	SMWF_U3 SMWF_U12
08_U	Student potrafi komunikować się, współpracować i prowadzić negocjacje ze specjalistami zgodnie ze studiowaną specjalnością	ćw	SMWF_U3 SMWF_U12
09_K	Student jest gotów do ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, a także zasięga opinii ekspertów w sytuacjach problemowych	ćw	SMWF_K3
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	SMWF_K3
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	SMWF_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		
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
Prawo człowieka do czasu wolnego i odpoczynku. Podstawowa terminologia. Istota, cechy, cele, funkcje czasu wolnego. Przedmiot, zadania i funkcje zajęć rekreacyjnych oraz cele animacji w zakresie rekreacji.	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).	ćw	03_W, 07_U
Rola i zadania animatora czasu wolnego. Komunikacja w grupie. Wychowanie do czasu wolnego, elementy wiedzy psycho- socjologicznej i etycznej.	ćw	04_K, 05_U, 10-K
Charakterystyka grup zróżnicowanych pod względem wiekowym, kulturowym, społecznym. Budowanie oferty zajęć rekreacyjnych dla w/w grup.	ćw	07_, U05_U
Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej, gry i zabawy. Troska o bezpieczeństwo grupy.	ćw	07_U, 05_U,10-K
Zajęcia rekreacyjne - organizacja imprez, dokumentacja prowadzenie, ewaluacja, rekomendacja.	ćw	07_U, 05_U 11_K,
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01- 11

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Pięta J.: Pedagogika czasu wolnego.Warszawa WSE 2004.

2. 2. Panfil R.: Podstawy zarządzania turystyką i rekreacją . Leszno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Jana Amosa Komeńskiego,2008.

3. 3. Kędzior J. Wawrzak – Chodaczek, Czas wolny w różnych jego aspektach. Wrocław 2000.

4. 4. Robinson K.: Uchwycić żywioł. Kraków 2012.

5. 5. Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych / Jan Strugarek. - Poznań : Uniwersytet im. A. Mickiewicza, 2006.

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 3	
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń zajęć rekreacyjnych dla seniorów	ćw
metoda poszukująca- sytuacyjna(analizowanie i rozwiązywanie konkretnych problemów)	ćw
ćwiczeniowa- oparta na wykorzystywaniu różnych źródeł wiedzy- film, teksty źródłowe,	ćw
prezentacja multimedialna i indywidualne wystąpienia	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	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 3			
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, 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Żywienie i suplementacja w treningu zdrowotnym seniora
2. Kod Erasmus:PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS- IZKFWF-2-ŻSTS-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: 3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: 13 wykłady
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:
    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 osób starszych. Zapoznanie studenta z zasadami suplementacji dla osób w wieku starszym
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:
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 1
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Zbigniew Kasprzak
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Zbigniew Kasprzak

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			
01_W	Rozumie problematykę schorzeń wieku starszego i zasady żywienia i wspomagania żywieniowego	Wykład	SMWF_W04 SMWF_W07
02_W	Rozpoznaje potrzeby wspomagania żywieniowego dla schorzeń wieku starszego na podstawie przeprowadzonego wywiadu oraz konsultacji medycznych	Wykład	SMWF_W04 SMWF_W07
03_W	Zna rolę i znaczenie wybranych suplementów diety we wspieraniu prawidłowego funkcjonowania organizmu	Wykład	SMWF_W04 SMWF_W07
04_U	Zna ogólne zasady i specyfikę postępowania żywieniowego w chorobach dietozależnych w podeszłym wieku	Wykład	SMWF_U01 SMWF_ U08 SMWF_U10
05_K	Zna podstawowe potrzeby żywieniowe i niedomagania osób w podeszłym wieku	Wykład	SMWF_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 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. Podstawowe zasady żywienia człowieka w podeszłym wieku	wykład	01_W
Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia człowieka	wykład	01_W
Wybrane witaminy i składniki mineralne w żywieniu dietetycznym	W	02_W
Makroskładniki diety i ich funkcje metaboliczne	wykład	02 _W
Wybrane witaminy i składniki mineralne w żywieniu dietetycznym jako antyoksydanty, substancje dodawane do żywności	wykład	03_W
Zalecenia dietetyczne w postępowaniu z człowiekiem chorym	wykład	03_W
Związki aktywne biologicznie w żywności	wykład	04_U
Woda i jej rola w metabolizmie człowieka	wykład	04_U
Projektowanie diet dla osób starszych o różnej aktywności fizycznej i ich ocena	wykład	05_K
Substancje słodzące w żywieniu osób starszych	wykład	05_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.: Żywienie. Atlas i podręcznik. Elsevier Urban i Partner, 2012
4.Bujko J.: Podstawy dietetyki. SGGW, 2008
5.Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L.: Otyłość. Zapobieganie i leczenie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2006
6. Gawęcki J., Roszkowski W.: Żywienie człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2009
7.Medycyna po dyplomie
8. Bilek M., Pasternakiewicz A., Typek J. Dietetyka : wybrane zagadnienia - Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski, 2014.

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	
pytania i dyskusja dotycząca realizowanego zagadnienia	wykład
prezentacja multimedialna	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	03_W	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			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zaliczenia	12	
SUMA GODZIN		25	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2,0	

*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

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

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uczestnictwo w ćwiczeniach , opanowanie teorii przedstawianych zagadnień, uzyskanie pozytywnej oceny z odpowiedzi na pytania dotyczące wiedzy z ćwiczeń . Praktyczna przygotowanie i ocena jadłospisu. Udzielenie nie mniej niż 50% prawidłowych odpowiedzi z zagadnień objętych zaliczeniem. Student powinien zaliczyć test.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Animacja czasu wolnego
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-ACW-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: **ćwiczenia – 13 godzin.**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem przedmiotu jest przedstawienie uporządkowanej wiedzy dotyczącą terminologii, teorii i metodyki czasu wolnego. Wyposażenie studentów w umiejętności związane z rolą i zadaniami animatora czasu wolnego w zróżnicowanych wiekowo grupach. Analiza metod i technik pracy animatora czasu wolnego, poznanie zasad pracy obowiązujących w pracy animatora cz. wolnego.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student 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): 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 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)	ćw	SMWF_W09 SMWF_W12
02_W	Student zna i rozumie metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej	ćw	SMWF_W09 SMWF_W12
03_W	Zna procesy komunikowania się interpersonalnego i społecznego, ich prawidłowości i zakłócenia na każdym etapie	ćwiczenia	SMWF_W09 SMWF_W12
04_U	Zna specyfikę różnych środowisk wychowawczych, ich różnorodność w procesach w nich zachodzących	ćwiczenia	SMWF_U03.

05_U	Umie zorganizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku	ćwiczenia	SMWF_U03
06_K	Potrafi komunikować się, współpracować i prowadzić negocjacje ze specjalistami zgodnie ze studiowaną specjalnością	ćwiczenia	SMWF_K03 SMWF_K08

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. Wykład wprowadzający. Prawo człowieka do czasu wolnego i odpoczynku. Podstawowa terminologia. Istota, cechy, cele, funkcje czasu wolnego.	ĆW	01_W,02_W
2. Przedmiot, zadania i funkcje zajęć rekreacyjnych oraz cele animacji w zakresie rekreacji.	ĆW	01_W, 02_W
3. Uwarunkowania zachowań rekreacyjnych.Koncepcje czasu wolnego podejście filozoficzno – historyczne.	ĆW	03_W
4. Czas wolny a współczesne zagrożenia - poszukiwanie alternatyw (uzależnienia związane z cyberprzestrzenią).	ĆW	03_W
5. Wychowanie do czasu wolnego, elementy wiedzy psycho-socjologicznej i etycznej. Animator all round .	ĆW	03_W
6. Rola i zadania animatora czasu wolnego. Komunikacja w grupie.	ĆW	03_W
7. Charakterystyka grup zróżnicowanych pod względem wiekowm, hebagogika, andragogika, gerontagogika, kulturowym, społecznym. Budowanie oferty czasu wolnego dla w/w grup.	Ćwiczenia	04_U, 05_U
8. Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej, gry i zabawy, metody pedagogiki zabawy wg Klanzy.	Ćwiczenia	04_U, 05_U
9. Zajęcia rekreacyjne - organizacja imprez, dokumentacja prowadzenie, ewaluacja, rekomendacja.	Ćwiczenia	04_U, 05_U
10. Troska o bezpieczeństwo grupy.	Ćwiczenia	04_U, 05_U, 06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Pięta J.: Pedagogika czasu wolnego. Warszawa WSE 2004.
2. Panfil R.: Podstawy zarządzania turystyką i rekreacją. Leszno: PWSZ im. Jana Amosa Komeńskiego,2008.
3. Kędzior J. Wawrzak – Chodaczek, Czas wolny w różnych jego aspektach. Wrocław 2000.
4. Robinson K.: Uchwycić żywioł. Kraków 2012.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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	ĆW
wykład problemowy	ĆW
dyskusja	ĆW
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia
prezentacja	ćwiczenia

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 3							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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
Semestr3			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			13
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć		7
	Przygotowanie do prezentacji poszczególnych układów ćwiczeń		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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Ćwiczenia terenowe
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-CT-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: **ćwiczenia – 26 godzin.**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem przedmiotu jest przedstawienie uporządkowanej wiedzy dotyczącą terminologii, teorii i metodyki czasu wolnego. Wyposażenie studentów w umiejętności związane z rolą i zadaniami animatora czasu wolnego w zróżnicowanych wiekowo grupach. Analiza metod i technik pracy animatora czasu wolnego, poznanie zasad pracy obowiązujących w pracy animatora cz. wolnego.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Poznanie różnorodności florystycznej i faunistycznej oraz różnorodności zbiorowisk roślinnych wybranych regionów. Poznanie podstawowych pojęć związanych z opisem zbiorowisk roślinnych, ich składu florystycznego, struktury i funkcji w ekosystemie.
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:
17. **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			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ĆW	SMWF_W09
02_W	Umiejętność dobrania i zastosowania odpowiednich metod ilościowej oceny organizmów oraz stanu zachowania fitocenoz w terenie.	ĆW	SMWF_W09.
03_W	Zna podstawowe pojęcia i definicje (m.in.: fitosocjologia, szata roślina, roślinność, zbiorowisko roślinne, fitocenoza, flora).	ćwiczenia	SMWF_W09
04_U	Potrafi zorganizować festyn zabaw i gier terenowych.	ćwiczenia	SMWF_U02.
05_U	Zna zasady stosowania różnorodnych zabaw i gier ruchowych w różnorodnym	ćwiczenia	SMWF_U02

	środowisku z dostosowaniem ich do warunków pogodowych i środowiska zewnętrznego.		
06_K	Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić w grupach zabawowe i rekreacyjne formy zajęć w terenie.	ćwiczenia	SMWF_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 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.	ćw	01_W
2. Poznawanie wybranych elementów biologii obserwowanych gatunków na różnych etapach cyklu życiowego.	ćw	01_W, 02_W
3. Metodyka zajęć terenowych.	ćw	03_W
4. Rola środowiska w ćwiczenia terenowych.	ćw	03_W
5. Tworzenie innowacyjnych projektów turystycznych.	ćw	04_U
6. Komunikacja w grupie.	ćw	05_U
7. Prowadzenie gier i zabaw ruchowych w terenie z uwzględnieniem: marszów nawigacyjnych, biegów na orientację, zgadywanki terenowej, team building, podchody itp.- ich nowoczesności i atrakcyjności z wykorzystaniem różnorodnych form organizacyjnych, zastosowanego sprzętu.	Ćwiczenia	04_U, 05_U
8. Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej, gry i zabawy, metody pedagogiki zabawy wg Klanzy.	Ćwiczenia	04_U, 05_U
9. Zajęcia rekreacyjne - organizacja imprez.	Ćwiczenia	04_U, 05_U
10. Troska o bezpieczeństwo grupy.	Ćwiczenia	04_U, 05_U, 06_K

3. Zalecana literatura:

1. Panfil R.: Podstawy zarządzania turystyką i rekreacją . Leszno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Jana Amosa Komeńskiego,2008.
3. Kędzior J. Wawrzak – Chodaczek, Czas wolny w różnych jego aspektach. Wrocław 2000.
4. Robinson K.: Uchwycić żywioł. Kraków 2012.
5. Litwicka A., Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego, Kraków 2011.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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	ćw
wykład problemowy	ćw
dyskusja	ćw
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia
prezentacja	ćwiczenia

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 3							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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….			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student*	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Ekonomika sektora turystycznego
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-EST-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **wykład – 26 godzin.**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Zna i rozumie specyfikę popytu i podaży turystycznej, specyfikę funkcjonowania przedsiębiorstwa turystycznego, potrafi analizować i wyciągać wnioski dotyczące poszczególnych podrynków turystycznych oraz projektować ogólne założenia z zakresu kierunków i sposobów funkcjonowania przedsiębiorstwa turystycznego
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Zna podstawowe pojęcia z zakresu ekonomii (popyt, podaż, cena, rynek, elastyczność popytu i podaży, charakterystyki podstawowych struktur rynkowych), rozumie podstawowe mechanizmy funkcjonowania gospodarki rynkowej (konkurencja, kształtowanie się popytu, podaży, cen, mechanizm osiągania równowagi rynkowej), potrafi samodzielnie pozyskiwać i interpretować podstawowe informacje rynkowe
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 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			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SMWF_W14
02_W	Posiada uporządkowaną wiedzę z zakresu ekonomicznych i społecznych teorii rozwoju turystyki w regionie, zwłaszcza w kontekście rynkowych uwarunkowań kształtowania się popytu i podaży turystycznej	wykład	SMWF_W17 SMWF_W18
03_W	Zna zakres działania organizacji i placówek prowadzących działalność oświatową, sportową, turystyczno-rekreacyjną i	wykład	SMWF_W14 SMWF_W22

	prozdrowotną, zasady, zarządzania zasobami ludzkimi i tworzenia form indywidualnej przedsiębiorczości, w tym z zakresu specyfiki funkcjonowania przedsiębiorstwa turystycznego		
04_U	Zna złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie, w szczególności dotyczące potencjałów zasobowych (ekonomicznych i społecznych) oraz uwarunkowań społecznych i kulturowych	wykład	SMWF_U07
05_U	Potrafi identyfikować, interpretować i wyjaśniać złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie, w szczególności w kontekście kształtowania się potrzeb turystyczno-rekreacyjnych	wykład	SMWF_U13
06_K	Jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu wynikające z różnic kulturowych, religijnych, społecznych i wieku i określenia ich priorytetów, przede wszystkim w zakresie określania potrzeb, wymagań organizacyjnych i uwarunkowań komunikacyjnych	wykład	SMWF_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 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. Determinanty i specyfika popytu turystycznego	w	01_W, 02_W
3. Determinanty i specyfika podaży turystycznej	w	03_W
4. Charakterystyka potrzeb turystycznych	w	04_U
5. Czynniki społeczno-ekonomiczne wpływające na zachowania nabywców usług turystycznych i rekreacyjnych, komunikacja na rynku usług turystycznych i rekreacyjnych	w	05_U
6. Specyfika przedsiębiorstwa turystycznego (organizacja, potencjały i zagrożenia)	w	06_K
7. Ważniejsze tendencje na międzynarodowym i krajowym rynku usług turystyczno-rekreacyjnych	w	06_K

3. Zalecana literatura:

1. Panasiuk Aleksander (red. nauk.): Ekonomika turystyki i rekreacji, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011,
2. Niezgoda Agnieszka, Zmyślony Piotr: Popyt turystyczny: uwarunkowania i perspektywy rozwoju, Wydawnictwo Akademii Ekonomiczne w Poznaniu, Poznań 2003,
3. Rapacz Andrzej: Przedsiębiorstwo turystyczne, Wydawnictwo „Difin", Warszawa 2007,
4. Dobiegała-Korona Barbara (red. nauk.): Zachowania konsumentów na rynku turystycznym, Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Almamer", Warszawa 2010.

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	w
wykład problemowy	w
dyskusja	w
metoda ćwiczeniowa	w
prezentacja	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							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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		26	
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć	14	
	Przygotowanie do prezentacji	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Edukacja sustensywna w turystyce
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-ESWT-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia – 26 godzin.**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Student rozumie i zna zasady zrównoważonego rozwoju w turystyce i umie zastosować je w trakcie przygotowywania programów imprez turystycznych
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Wiedza wstępna z zakresu ekologii, turystyki.

Pozytywne nastawienie do współpracy w grupie.
Umiejętności gromadzenia danych w oparciu o różne źródła informacji
Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2

14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
15. 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 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	SMWF_W05
02_W	Student zna zasady zrównoważonego rozwoju, zwłaszcza w odniesieniu do turystyki	ćw	SMWF_W05
03_W	Student zna zasady edukacji przez całe życie (lifelong learning) i edukacji w każdych okolicznościach (lifewide learning) i rozumie ich znaczenie dla współczesnego człowieka	ćwiczenia	SMWF_W05
04_U	Student zna różnice pomiędzy edukacją ekologiczną a edukacją sustensywną	ćwiczenia	SMWF_U07. SMWF_U03.
05_U	Student potrafi zastosować zdobytą wiedzę w trakcie przygotowywania imprez	ćwiczenia	SMWF_U7 SMWF_U14

	turystycznych i w procesie interpretacji dziedzictwa dla potrzeb turystyki		
06_K	Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić imprezy rekreacyjne.	ćwiczenia	SMWF_K03 SMWF_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 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.	ćw	01_W
2. Definicja i geneza zrównoważonego rozwoju i turystyki zrównoważonej	ćw	01_W, 02_W
3. Koncepcje edukacji przez całe życie (lifelong learning) i edukacji w każdych okolicznościach (lifewide learning) i ich znaczenie dla współczesnego człowieka	ćw	03_W
4. Edukacja sustensywna – cechy, zasady	ćw	04_U
5. Edukacja sustensywna w turystyce.	ćw	05_U
6. Komunikacja w grupie.	ćw	06_K

3. Zalecana literatura:

1. Siemiński M., 2007. Środowiskowe zagrożenia zdrowia. PWN, Warszawa
2. Poskrobko B., Poskrobko T., 2012. Zarządzanie środowiskiem w Polsce. PWE Warszawa
3. Tyburski W. (red.) 2011. Zasady kształtowania postaw sprzyjających wdrażaniu zrównoważonego rozwoju. Wyd. Nauk. UMK Toruń
4. Tuszyńska L.,2006. Edukacja ekologiczna dla nauczycieli i studentów. Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej, 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 4	
wykład konwersatoryjny	ćw
wykład problemowy	ćw
dyskusja	ćw
metoda ćwiczeniowa	ćwiczenia

prezentacja	ćwiczenia

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 4							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student*	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Innowacje w turystyce
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-IWT-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: wykłady – **13 godzin,**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem modułu jest zapoznanie studenta z teorią innowacji – geneza i rozwojem pojęcia, rodzajami innowacji oraz przede wszystkim przykładami i rola innowacji w turystyce. Student ma praktykować kreatywna postawę wobec tworzenia innowacyjnych projektów w turystyce oraz poszukiwać kreatywnych rozwiązań związanych np. z finansowaniem innowacyjnych projektów w turystyce.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student zna podstawowe pojęcia z zakresu turystyki, współcześnie panujące trendy na rynku turystycznym oraz rozumie potrzebę podnoszenia kompetencji w kontekście dynamiki zmian na rynku turystycznym oraz potrzebę praktykowania umiejętności interpersonalnych w interdyscyplinarnej branży turystycznej.
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 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)	wykład	SMWF_W017
02_W	Student zna teorię innowacyjności oraz jej znaczenie dla rozwoju gospodarki (turystycznej).	wykład	SMWF_W017
03_W	Student zna przykłady innowacji w turystyce oraz wyjaśnia ich znaczenie dla rozwoju turystyki w skali świata, Europy, Polski i regionu.	wykład	SMWF_W017
04_U	Student rozróżnia poszczególne rodzaje innowacji, podaje przykłady rodzajów	wykład	SMWF_U06 SMWF_U01.

	innowacji w turystyce (produktowa, organizacyjna, marketingowa ect) oraz diagnozuje ich potrzeby w przedsiębiorstwie, regionie.		
05_U	Student potrafi stworzyć projekt innowacyjnego produktu turystycznego z zastosowaniem elementów zarządzania projektem, wskazując na możliwości organizacyjne oraz finansowe jego realizacji.	wykład	SMWF_U06.
06_K	Potrafi prezentować swój projekt.	wykład	SMWF_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 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.	Wykład	01_W
2. Teoria innowacji – pojęcie, zakres, geneza , rodzaje, znaczenie w rozwoju gospodarki , w tym gospodarki turystycznej.	Wykład	01_W, 02_W
3. Innowacyjność w turystyce: przełomowe innowacje w historii rozwoju turystyki. Przykłady dobrych praktyk – projekty innowacyjne w turystyce w regionie, w Polsce, Europie, skali świata.	Wykład	03_W
4. Podstawy zarządzania projektem innowacyjnym w turystyce.	Wykład	04_U
5. Tworzenie innowacyjnych projektów turystycznych.	Wykład	05_U
6. Komunikacja w grupie.	Wykład	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Poradnik dla przygotowujących projekty innowacyjne i proinnowacyjne z zakresu turystyki, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2015
2. Innowacyjność : uwarunkowania, strategie, wyzwania / red. nauk. Alfreda Kamińska. - Warszawa : "Placet", 2014
3. Innowacyjność i konkurencyjność gospodarki / Stefan Marciniak. - Warszawa : "C. H. Beck", 2010.
4. Zarządzanie projektem : istota, procedury i ich zastosowanie przy korzystaniu ze środków Unii Europejskiej / Henryk Roszkowski, Andrzej Piotr Wiatrak. - Warszawa : Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, 2005.

Informacje dodatkowe:

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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	wykład
wykład problemowy	wykład
dyskusja	wykład
metoda ćwiczeniowa	Wykład
prezentacja	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 4							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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
Semestr4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć	7	
	Przygotowanie do prezentacji	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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Metodyka nauczania ruchu w turystyce i rekreacji
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-MNR-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **w-13**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Przekazywanie wiedzy na temat zapobiegania i kompensowania negatywnych skutków procesów inwolucyjnych. Wyposażenie w wiedzę na temat programowania, bezpiecznego organizowania i prowadzenia ćwiczeń fizycznych z osobami starszymi.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Zna przebieg procesu ontogenetycznego dotyczącego okresu wieku średniego oraz starości.
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 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	SMWF_W06
02_W	Potrafi wymienić, opisać i interpretować podstawowe pojęcia dotyczące całokształtu kultury fizycznej w odniesieniu do turystyki i rekreacji, potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania motywów i wzorów ludzkich zachowań.	wykład	SMWF_W10 SMWF_W06 SMWF_W09 SMWF_W12
03_W	Zna podstawowe zasady prowadzenia zajęć, doboru odpowiednich ćwiczeń i form ruchu dostosowanych do określonej grupy wiekowej.	wykład	SMWF_W10 SMWF_W06 SMWF_W09 SMWF_W12
04_U	Potrafi opisać, wyjaśnić metodykę nauczania umiejętności ruchowych oraz wskazać	wykład	SMWF_U03

	podłoże i wyjaśnić kształtowanie się prawidłowej i bezpiecznej aktywności w turystyce i rekreacji.		
05_U	Opanował merytoryczną wiedzę z zakresu teorii różnych form aktywności fizycznej i kształtowania podstawowych cech sprawności i umiejętności motorycznych.	w	SMWF_U3
06_K	Potrafi dokonać obserwacji i interpretacji sytuacji i zdarzeń w celu bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami w różnym wieku, umie wyjaśniać zagrożenia i przeciwwskazania aktywności fizycznej.	w	SMWF_K01 SMWF_K06 SMWF_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		
1. Założenia organizacyjno metodyczne programu metodyki nauczania ruchu – etap kwalifikacyjno – informacyjny, regularnych zajęć programowych.	w	01_W
2. Dobór form ruchu: zalecenia dotyczące AF w prewencji pierwotnej i wtórnej.	w	01_W, 02_W
3. Budowa jednostki treningowej. Fazy zajęć – adaptacyjna (wstępna), usprawniająca, główna właściwa. Objętość i wydatek energetyczny tygodniowego programu zajęć. Intensywność i krzywa wysiłku ćwiczeń prowadzonych z osobami w różnym wieku.	w	03_W
4. Zasady metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć .	w	04_U
5. Wskazania organizacyjno – metodyczne przy realizacji zajęć– miejsce zajęć, czas zajęć, liczba ćwiczących, bezpieczeństwo, ubiór, sprzęt wykorzystywany na zajęciach, wymogi żywieniowe, uzupełnienie płynów, stała kontrola i samokontrola samopoczucia ćwiczących.	w	05_U
6. Prowadzenie zajęć.	w	06_K
7. Przykłady dobrych praktyk.	w	06_K

3. Zalecana literatura:

1. Różycki P., Zarys wiedzy o turystyce, Proksenia, Kraków, 2009
2. Merski J., Warecka J., Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna, Almamer, Warszawa, 2009
3. Turystyka aktywna w województwie śląskim : wybrane zagadnienia / red. Rajmund Tomik ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. - Katowice : Akademia Wychowania Fizycznego, 2013.
4. Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej / Wiesław Alejziak. - Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, 2009.

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	w
wykład problemowy	w
dyskusja	w
metoda ćwiczeniowa	w
prezentacja	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							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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	
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć	7	
	Przygotowanie do prezentacji	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Organizacja imprez turystycznych w szkole
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-OIT-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **w-13**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem modułu jest zapoznanie studenta z teorią i praktyką organizacji turystyki w szkole – z uwzględnieniem wiedzy z zakresu psychologii dzieci i młodzieży oraz prawa oświatowego.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student zna podstawowe pojęcia z zakresu turystyki, współcześnie panujące trendy na rynku turystycznym oraz zagadnienia związane z aktywnym trybem życia. Student zna walory turystyczne Polski i świata, zasady tworzenia produktu turystycznego (zwłaszcza turystyki aktywnej) oraz elementy psychologii rozwojowej dzieci i młodzieży.
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 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	SMWF_W05
02_W	Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia związane z organizacją turystyki szkolnej, wskazuje poszczególne zasady organizacyjne i merytoryczne organizacji turystyki szkolnej z uwzględnieniem potrzeb turystycznych dzieci i młodzieży wynikających z psychologii rozwoju oraz wytycznych prawnych.	wykład	SMWF_W06 SMWF_W17 SMWF_W18

03_W	Student umie określić cele różnych imprez turystycznych, potrafi opracować programy imprez turystycznych o pobytowych i objazdowym charakterze w zależności od dominujących celów imprezy. Student potrafi stworzyć teczkę imprezy turystycznej.	wykład	SMWF_W06 SMWF_W12
04_U	Student posiada wiedzę na temat roli turystyki i krajoznawstwa w szkolnym procesie dydaktyczno-wychowawczym oraz znaczenie osoby opiekuna dziecięcej (młodzieżowej) grupy turystycznej – osobowościowe i zachowaniowe uwarunkowania skuteczności oddziaływań wychowawczych w sytuacji turystycznej.	wykład	SMWF_U06. SMWF_U12
05_U	Student potrafi projektować i organizować imprezy turystyki kulturowej i aktywnej oraz interdyscyplinarnej (kulturowa z elementami aktywnej ect) dla dzieci młodzieży szkolnej przestrzegając zasad bezpieczeństwa oraz mając na uwadze potrzeby turystyczne dzieci i młodzieży.	wykład	SMWF_U06. SMWF_U12
06_K	Potrafi bezpiecznie organizować i prowadzić imprezy rekreacyjne.	wykład	SMWF_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		
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. Podstawowe pojęcia i zagadnienia związane z turystyka szkolną: zasady organizacji imprezy turystycznej w szkole z uwzględnieniem prawa oświatowego, potrzeby turystyczne dzieci i młodzieży (elementy psychologii rozwojowej dzieci młodzieży).	w	01_W, 02_W
3. Zasady tworzenia programu imprezy turystycznej dla dzieci i młodzieży szkolnej – nawiązanie do programów nauczania.	w	03_W
4. Interdyscyplinarne ujęcie projektowania imprezy turystycznej dla młodzieży szkolnej: identyfikacja poszczególnych etapów tworzenia produktu turystyki szkolnej: teoria i praktyka: tworzenie projektów wycieczek szkolnych.	w	04_U

5. Charakterystyka organizacji imprezy turystycznej pobytowej i objazdowej dla młodzieży szkolnej, przykłady dobrych praktyk.	w	05_U
6. Dokumentacja imprezy turystycznej – teczka imprezy.	w	06_K

3. Zalecana literatura:

1. 1. Psychologia rozwoju człowieka, J.Trempała, PWN, 2011
2. Kodeks dobrych praktyk przy organizacji turystyki szkolnej -poradnik dla dyrektorów placówek oświatowych,biur podróży oraz rodziców, Łódź 2012, dok. PDF

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	w
wykład problemowy	w
dyskusja	w
metoda ćwiczeniowa	w
prezentacja	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							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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	
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć	75	
	Przygotowanie do prezentacji poszczególnych układów ćwiczeń		
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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Public relations w turystyce
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-PRT-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin: **cw-26**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem modułu jest zapoznanie studenta z teorią innowacji – geneza i rozwojem pojęcia, rodzajami innowacji oraz przede wszystkim przykładami i rola innowacji w turystyce. Student ma praktykować kreatywna postawę wobec tworzenia innowacyjnych projektów w turystyce oraz poszukiwać kreatywnych rozwiązań związanych np. z finansowaniem innowacyjnych projektów w turystyce.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student zna podstawowe pojęcia z zakresu turystyki, współcześnie panujące trendy na rynku turystycznym oraz rozumie potrzebę podnoszenia kompetencji w kontekście dynamiki zmian na rynku turystycznym oraz potrzebę praktykowania umiejętności interpersonalnych w interdyscyplinarnej branży turystycznej.
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:

17. **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	SMWF_W17
02_W	Student potrafi analizować otoczenie marketingowe organizacji i identyfikować interesariuszy imprez turystyczno-rekreacyjnych.	ćw	SMWF_W17
03_W	Student ma pogłębioną wiedzę dotyczącej strategii i narzędzi PR.	ćw	SMWF_W20 SMWF_W22
04_U	Student potrafi zaplanować działania PR służące promocji danego regionu/ organizacji sportowej.	ćw	SMWF_U13 SMWF_U07

05_U	Potrafi przekazać wiedzę PR.	ćw	SMWF_U13.
06_K	Jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu.	ćw	SMWF_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 4		
1. Teoria innowacji – pojęcie, zakres, geneza, rodzaje, znaczenie w rozwoju gospodarki, w tym gospodarki turystycznej.	ćw	01_W
2. Innowacyjność w turystyce: przełomowe innowacje w historii rozwoju turystyki. Przykłady dobrych praktyk – projekty innowacyjne w turystyce w regionie, w Polsce, Europie, skali świata.	ćw	01_W, 02_W
3. Podstawy zarządzania projektem innowacyjnym w turystyce.	ćw	03_W
4. Tworzenie innowacyjnych projektów turystycznych.	ćw	04_U
5. Specyfika obsługi klienta w turystyce i rekreacji. Zasady kreowania oferty turystycznej.	ćw	05_U
6. Organizacje turystyczne i rekreacyjne.	ćw	06_K
7. Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu.	ćw	06_K

3. Zalecana literatura:

1. poradnik dla przygotowujących projekty innowacyjne i proinnowacyjne z zakresu turystyki, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2015
2. Innowacyjność: uwarunkowania, strategie, wyzwania / red. nauk. Alfreda Kamińska. -Warszawa : "Placet", 2014
3. Innowacyjność i konkurencyjność gospodarki / Stefan Marciniak. - Warszawa: "C. H. Beck", 2010.

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	ćw
wykład problemowy	ćw
dyskusja	ćw

metoda ćwiczeniowa	ćw
prezentacja	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							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć		10
	Przygotowanie do prezentacji		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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Regiony turystyczne świata
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-RTS-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **w-13**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem modułu jest zapoznanie studenta z teorią i praktyką turystyki aktywnej – genezą i rozwojem pojęcia, formami turystyki aktywnej oraz przykładami i rolą turystyki aktywnej w życiu człowieka. Student ma praktykować kreatywna postawę wobec tworzenia produktów turystyki aktywnej oraz poszukiwać docelowych sektorów odbiorców wybranych form turystyki aktywnej.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student zna podstawowe pojęcia z zakresu turystyki, współcześnie panujące trendy na rynku turystycznym oraz zagadnienia związane z aktywnym trybem życia.
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 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).	wykład	SMWF_W07
02_W	Student rozumie podstawowe zagadnienia związane z różnymi regionami turystyki na świecie.	wykład	SMWF_W07.
03_W	Student zna możliwość organizacji turystyki aktywnej w skali świata, Europy, Polski i regionu. Wskazuje znaczenie rozwoju turystyki aktywnej dla regionu i jednostki (turysty).	wykład	SMWF_W07.
04_U	Student potrafi projektować i organizować imprezy turystyki aktywnej w różnych	wykład	SMWF_U06.

	regionach świata, przestrzegając zasad bezpieczeństwa.		
05_U	Student potrafi przygotować projekty, referaty na temat różnych regionów świata.	w	SMWF_U06
06_K	Jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu.	w	SMWF_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 4		
1. Teoria turystyki aktywnej – pojęcie, zakres, geneza, rodzaje, znaczenie w rozwoju gospodarki turystycznej i jednostki.	w	01_W
2. Analiza wybranych regionów Polski, Europy, Świata pod katem możliwości organizacji i realizacji produktów/projektów turystyki aktywnej.	w	01_W, 02_W
3. Charakterystyka poszczególnych rejonów Polski i świata.	w	03_W
4. Tworzenie projektów dotyczących pilotażu po różnych regionach turystycznych świata.	w	04_U
5. Specyfika obsługi klienta w turystyce i rekreacji. Zasady kreowania oferty turystycznej.	w	05_U
6. Organizacje turystyczne i rekreacyjne.	w	06_K
7. Przykłady dobrych praktyk – produkty turystyki aktywnej w regionie, w Polsce, Europie, skali świata.	w	06_K

3. Zalecana literatura:

1. Różycki P., Zarys wiedzy o turystyce, Proksenia, Kraków, 2009
2. Merski J., Warecka J., Turystyka kwalifikowana. Turystyka aktywna, Almamer, Warszawa, 2009
3. Turystyka aktywna w województwie śląskim : wybrane zagadnienia / red. Rajmund Tomik ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. - Katowice : Akademia Wychowania Fizycznego, 2013.
4. Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej / Wiesław Alejziak. - Kraków : Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, 2009.

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	w

wykład problemowy	w
dyskusja	w
metoda ćwiczeniowa	w
prezentacja	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 4							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna student*	Przygotowanie do zajęć	10	
	Przygotowanie do prezentacji	2	

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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Terenoterapia
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-T-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **4**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **wykład – 13 godzin.**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Celem modułu jest zapoznanie studenta z teorią i praktyką turystyki aktywnej – genezą i rozwojem pojęcia, formami turystyki aktywnej oraz przykładami i rolą turystyki aktywnej w życiu człowieka. Student ma praktykować kreatywna postawę wobec tworzenia produktów turystyki aktywnej oraz poszukiwać docelowych sektorów odbiorców wybranych form turystyki aktywnej.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Student zna podstawowe pojęcia z zakresu turystyki, współcześnie panujące trendy na rynku turystycznym oraz zagadnienia związane z aktywnym trybem życia.
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 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)	wykład	SMWF_W019
02_W	Student rozumie podstawowe zagadnienia związane z rodzajami turystyki aktywnej, wskazuje poszczególne rodzaje terenoterapii oraz ich specyfikę w odniesieniu do regionu i globalnie.	wykład	SMWF_W19
03_W	Student zna możliwość organizacji terenoterapii w różnych środowiskach.	wykład	SMWF_W19
04_W	Student potrafi projektować i organizować zajęcia z terenoterapii, przestrzegając zasad bezpieczeństwa.	wykład	SMWF_W19
05_U	Student potrafi stworzyć projekt promocji terenoterapii i wskazać odpowiedni segment odbiorców.	wykład	SMWF_U03
06_K	Jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu.	wykład	SMWF_K03 SMWF_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 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 turystyki aktywnej – pojęcie, zakres, geneza, rodzaje, znaczenie w rozwoju gospodarki turystycznej i jednostki (turysty).	w	01_W, 02_W
3. Analiza wybranych regionów Polski, Europy, Świata pod katem możliwości organizacji i realizacji produktów/projektów turystyki aktywnej.	w	03_W
4. Bezpieczeństwo i kwalifikacje organizatorów w turystyce aktywnej.	w	04_W
5. Tworzenie projektów produktów turystyki aktywnej.	w	05_U
6. Specyfika zawodu.	w	06_K
7. Przykłady dobrych praktyk – produkty turystyki aktywnej w regionie, w Polsce, Europie, skali świata.	w	06_K

3. Zalecana literatura:

1. Turystyka aktywna w województwie śląskim: wybrane zagadnienia / red. Rajmund Tomik; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. - Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego, 2013.
2. Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej, red. A.Stasiak, J.Śledzińska, B.Włodarczyk, PTTK Kraj, Warszawa 2015:
www.pttk.pl/publikacje/pub/Wczoraj_dzis_i_jutro_turystyki_aktywnej_i_specjalistycznej_2016.pdf

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	w
wykład problemowy	w
dyskusja	w
prezentacja	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 4							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_W,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_W,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		13	
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć	7	
	Przygotowanie do prezentacji	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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Zarządzanie w turystyce
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-ZT-2025**
5. Kierunek studiów: WF
6. Rok studiów:**2**
7. Semestr/y studiów: **3**
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **wykład – 13 godzin, cw-13**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego stopnia,**
10. Język wykładowy: **polski**
11. Cele kształcenia przedmiotu: Wprowadzenie w problematykę turystyki i rekreacji. Nabycie podstawowej wiedzy roli turystyki i rekreacji we współczesnych społeczeństwach. Nabycie umiejętności programowania aktywności turystycznej i rekreacyjnej dla różnych grup odbiorców.
12. Sposób prowadzenia zajęć: **zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej)**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: Podstawowa wiedza dotycząca kultury fizycznej i jej elementów; umiejętność korzystania ze źródeł informacji Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
    14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia:

16. **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			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SMWF_W07 SMWF_W05
02_W	Student zna podstawowe pojęcia z zakresu turystyki i rekreacji	wykład	SMWF_W14 SMWF_W17
03_W	Student rozumie społeczno-ekonomiczne znaczenie turystyki i rekreacji, zna uwarunkowania rozwoju turystyki i rekreacji.	wykład	SMWF_W17 SMWF_W18 SMWF_W22
04_U	Student ma wiedzę w zakresie organizacyjno-prawnych i środowiskowych podstaw działalności turystyczno-rekreacyjnej.	wykład	SMWF_U07
05_U	Student zna zasady programowania imprez turystycznych i rekreacyjnych i potrafi przygotować program imprezy dla określonej grupy docelowej.	ćw	SMWF_U7
06_K	Jest gotów do rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu.	ćw	SMWF_K03 SMWF_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		
1. Programowanie imprez turystycznych i rekreacyjnych dla różnych segmentów rynku. Kalkulacja cen imprez.	w	01_W
2. Wprowadzenie w problematykę turystyki i rekreacji – definicje. Funkcje i formy turystyki. Dysfunkcje turystyki. Funkcje i formy rekreacji. Krajowy i zagraniczny ruch turystyczny.	w	01_W, 02_W
3. Pojęcie waloru i potencjału turystycznego. Zagospodarowanie turystyczne i jego elementy.	w	03_W
4. Założenia zarządzania przez cel i delegowanie uprawnień; Wady, zalety bariery.	ćw	04_U
5. Sektory przemysłu turystycznego (sektor hotelarstwa i gastronomii, sektor biur podróży, sektor transportu turystycznego, sektor organizacji lokalnych). Specyfika działalności sektorów. Specyfika obsługi klienta w turystyce i rekreacji. Zasady kreowania oferty turystycznej.	ćw	05_U
6. Zarządzanie turystyką i rekreacją w Polsce. Kadry dla turystyki i rekreacji. Organizacje turystyczne i rekreacyjne.	ćw	06_K
7. Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu.	ćw	06_K

3. Zalecana literatura:

1. Kompendium wiedzy o turystyce, red. G. Gołembski, PWE, Warszawa 2010
2.W.W.Gaworecki, Turystyka, PWN, Warszawa 2010
3.Kurek W. (red.), Turystyka, PWN, Warszawa 2011
4.Teoria i metodyka rekreacji, red. B. Pluta, W. Siwiński, 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 3	
wykład konwersatoryjny	w
wykład problemowy	w
dyskusja	ćw
metoda ćwiczeniowa	ćw
prezentacja	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,

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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							
egzamin pisemny	01_W	02_W	03_U	04_U,	05_U	06_K	
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_U				
prezentacja multimedialna	04_U,	05_U					
zaliczenie praktyczne	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	13
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	10	4
	Przygotowanie do prezentacji	4	6
SUMA GODZIN			50
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			2
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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-AFPC-2025**
5. Kierunek studiów: **wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): **ćwiczenia 26 h**
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): **studia drugi 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 przeciwskazań do wybranych aktywności fizycznej**

12. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): **stacjonarnie**
13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

a. **Zapoznanie z zagadnieniami dotyczącymi mechanizmów adaptacyjnych organizmu człowieka w warunkach wysiłku fizycznego.**
b. **Potrafi promować zdrowie poprzez prozdrowotne zachowania w stylu życia w różnym wieku.**
c. **Umie uzasadnić najistotniejsze prewencyjne i prozdrowotne aspekty aktywności fizycznej.**

14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **Arleta Loga , dr**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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
2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu,	ćw	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	posiada wiedzę dotyczącą rozwoju poszczególnych narządów i całego organizmu, czynnościach ustroju człowieka, prawach i mechanizmach rządzących tymi czynnościami	ćw	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7

			SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Potrafi identyfikować i wskazać sposoby redukowania czynników zagrażających rozwojowi i zdrowiu człowieka	ćw	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_K	Zna działania koncentrują się na zapobieganiu i minimalizacji niepomyślnych ćw skutków choroby poprzez wykorzystywanie aktywności fizycznej	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_K11
05_U	Potrafi wyodrębnić osoby z grup ryzyka i wskazać jakie zasady stosować, aby zapobiegać rozwojowi choroby	ćw	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
07_K	Zna założenia aktualnych programu przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i roli aktywności fizycznej	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_K11
08_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5

			SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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
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 BHP w odniesieniu do przedmiotu	ćw	01_W
Przedstawienie podstawowych wiadomości dotyczących problematyki chorób cywilizacyjnych, rodzaje.	ćw	02_W
Wzrost znaczenia problematyki chorób cywilizacyjnych, wpływie aktywności ruchowej a zwłaszcza systematycznych ćwiczeń fizycznych na zdrowie	ćw	03_U
Czynnik minimalizujące wystąpienie chorób cywilizacyjnych, rola zasad zdrowego żywienia	ćw	04_K
Przyczyny bezpośrednie i pośredni chorób cywilizacyjnych. Czynniki endo i egzogennych	ćw	05_U
Kwalifikacja do ćwiczeń i przeciwskazania zdrowotne. Podstawowe zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych	ćw	06_U
Propozycje aktywności fizycznej wśród osób z różnymi chorobami cywilizacyjnymi. Zasady konstruowania programów aktywności fizycznej, treningu zdrowotnego	ćw	07_K
Programy interwencyjne wspomagające funkcje organizmu i aktywność społeczną.	ćw	08_K
Zaliczenie przedmiotu,	ćw	01-08

*EU – efekty uczenia sięw

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:

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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)
2 lub 3 lub 4	
praca z tekstem, wyszukiwanie rozwiązań wskazanych problemów/zagadnień połączonych z dyskusją nad zadaną tematyką	ćw
SWOT- identyfikowanie mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń przygotowywanego treningu zdrowotnego	ćw
przygotowanie prezentacji multimedialnej i wystąpienia indywidualnego przed grupą	ćw
przygotowanie i prowadzenie fragmentu zajęć, zajęć	ćw
analiza przypadku pochodzące z prasy i sytuacji życiowych pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego,	ćw

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
2 lub 3 lub 4							
Prezentacja,	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K
Zaliczenie pisemne	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K
Opracowanie zadania praktycznego	02_W	03_U	04_K	05_U	06_U	07_K	08_K

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze	Zajęcia o charakterze

		teoretycznym	praktycznym
2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie się do zajęć		10
	Opracowanie zadania praktycznego		12
	Opracowanie prezentacji		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*

5,0	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

Dr Arleta Loga prof. ANS

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-AKSP-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia – 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego 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**
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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń akrobatycznych w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową	Ćwiczenia	SMWF_A.1.W3. SMWF_A.1.W6. SMKWF_D.1.K.1. SMWF_D.1.W5. SMWF_A.1.U9
02_W	posiada wiedzę z zakresu doboru metod pracy klasy oraz środku 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	SMWF_W15, SMWF_A.1.W3. SMWF_D.1.W5. SMWF_U02 SMWF_A.1.U9 SMWF_C.U3.

03_U	potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać wiedzę i indywidualne umiejętności sportowe w tworzeniu własnych, indywidualnych i zespołowych układów ćwiczeń.	Ćwiczenia	SMWF_B.2.K3 SMWF_U02
04_K	Zna sposoby asekuracji przydatne w nauczaniu ćwiczeń wykonywanych indywidualnie i zespołowo.	Ćwiczenia	SMWF_W11, SMWF_A.1.W3. SMWF_A.1.W7. SMWF_A.1.K3 SMWF_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 2 lub 3 lub 4		
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 współćwiczącym	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
s n a s	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-AQA-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych kroków aqua aerobiku.	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5

			SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia aqua fitness na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia zajęć aqua fitness, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń aqua fitness w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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	Ćw.	01_W

pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
2. Wprowadzenie do zajęć aqua fitness. Podstawowe pojęcia aqua fitness. Idea ruchu aqua fitness- rys historyczny ruchu aqua fitness w Polsce i na świecie. Komponenty treningu fitness.	Ćw.	02_W
3. Kryteria podziału ruchu. Cueing- sposoby komunikowania się z grupą podczas zajęć aqua aerobik, anonsowanie ćwiczeń, komunikacja werbalna i wizualna.	Ćw.	02_W
4. Zajęcia aqua zumba- demonstracja i omówienie lekcji.	Ćw.	03_U
5. Lekcja aqua body pump- demonstracja, opis i charakterystyka zajęć.	Ćw.	03_U
6. Proces dydaktyczny w zajęciach aqua fitness, metodyka prowadzenia ćwiczeń wzmacniających i rozciągających w wodzie.	Ćw.	03_U
7 Moduły zajęć –formy zajęć, ich charakterystyka, dobór muzyki i tempa.	Ćw.	04_U
8. Zasady treningu w aqua fitness.	Ćw.	04_U
9. Lekcja aqua aerobik z makaronem- prezentacja i omówienie.	Ćw.	04_U
10. Lekcja aqua aerobik z deską- prezentacja lekcji, omówienie i technika wykonywania ćwiczeń.	Ćw.	05_U
11. Lekcja aqua aerobik senior- prezentacja lekcji, omówienie charakterystycznych elementów i techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń.	Ćw.	05_U
12. Prowadzenie ćwiczeń aqua fitness przez studentów.	Ćw.	05_U
13. Prowadzenie ćwiczeń aqua fitness przez studentów.	Ćw.	06_K
14 Prowadzenie ćwiczeń aqua fitness przez studentów.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

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

Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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): 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 ćwiczeń aqua aerobiku. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-ATZ-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** w-26 g./cw. 26
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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

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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się).	wykład	SMWF_A.1.W1.;SMWF_A.1.W2.; SMWF_A.1.W3
02_W	Potrafi zidentyfikować najważniejsze czynniki wpływające na poziom umiejętności komunikacyjnych instruktora tenisa.	wykład	SMWF_A.1.W4.;

03_U	Potrafi przygotować i przeprowadzić zabawy ruchowe niezbędne w nauczaniu w tenisie ziemnym.	wykład	SMWF_A.1.U2.;SMWF_A.1.U3.;
04_U	Potrafi ocenić umiejętności komunikacyjnych – ćwiczenia praktyczne objaśnianie zagadnień związanych z tenisem w forma werbalnej, niewerbalnej oraz poprzez zadawanie pytań	wykład	SMWF_U7.;SMWF_A.1.U3.;
05_U	Potrafi sędziować podstawowy mecz w tenisa ziemnego- zna przepisy i zasady gry.	wykład	SMWF_A.1.U2.;SMWF_A.1.U3.;
06_K	Komunikacja werbalna i niewerbalna w teorii i praktyce	wykład	SMWF_K01.;SMWF_K07.; SMWF_A.1.K4.;SMWF_A.1.K03.; SMWF_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 lub 3 lub 4		
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.	w	03_U
4. Rodzaje komunikacji – ich stosowanie w zależności od wieku, percepcji i zaawansowania uczniów (kanały informacji (słuchowcy, kinestetycy, wzrokowcy)	w	03_U
5. Metodyka nauczania podań.	w	04_U
6. Doskonalenie umiejętności podczas gry	w	05_U
7. Zaliczenie przedmiotu	w	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:

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
Kolokwium ustne	01_W	02_W					
Zaliczenie teoretyczne- prezentacja umiejętności komunikacyjnych	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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć – studiowanie materiałów e-learningowych		10
	Przygotowanie projektów		4
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: 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Karta opisu przedmiotu (sylabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: BOCCIA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS- IZKFWF-2-BC-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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: de 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Dobiera zabawy ruchowe i gry rekreacyjne do potrzeb rozwojowych i zdrowotnych uczestników w określonej grupie wiekowej.	ćw.	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
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	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Prowadzi zajęcia w wybranych formach rekreacyjnych dla osób w różnym wieku.	ćw	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5

			SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Student może zmodyfikować znane zabawy i gry rekreacyjne w zależności od warunków ich realizacji, zainteresowań i możliwości uczestników zajęć.	ćw	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_K	Sprawnie komunikuje się z uczestnikami zajęć oraz prawidłowo interpretuje oczekiwania uczestników prowadzonych zajęć.	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
1. Nauczanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych.	ćw	01_W
2. Poznanie podstawowych ćwiczeń w zakresie koordynacji i motoryki ciał, 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., 1983, Zabawy i gry ruchowe. Podstawy metodyczne. AWF, Warszawa.
2. Bondarowicz M. ,1995, Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna, lato, jesień, zima). Bellona, Warszawa.
3. Mielniczuk M., Staniszewski T., 1999, Stare i nowe gry drużynowe. Telbit, Warszawa.
4. Toczek - Werner S. ,1995, Rekreacyjne gry ruchowe. Wydawnictwo AWF, Wrocław.
5. Trześniowski R. ,1995, Zabawy i gry i ruchowe. 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 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: BIOLOGIA PROCESU STARZENIA SIĘ
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-BPS-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. 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
9. Język wykładowy: polski
10. 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
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: ogólna wiedza z zakresu biologii na poziomie średniej szkoły ogólnokształcącej
13. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2
14. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr hab. n. med. Anna Szkaradkiewicz-Karpińska
15. 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	W	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Wyjaśnia budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej, łącznej, mięśniowej, nerwowej oraz krwi; rozumie ich wzajemne powiązania.	W	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9

			SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Charakteryzuje przyczyny i skutki zmienności organizmu, wskazuje rolę dziedziczenia w kształtowaniu cech osobnika oraz dostrzega indywidualne możliwości kształtowania cech.	W	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek: nabłonkowej i łącznej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_U	Zna budowę i rolę ludzkich tkanek mięśniowej i nerwowej – ćwiczenia mikroskopowe	ĆW	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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 dziedzicznej	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 2 lub 3 lub 4	
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 2/3/4							
KOLOKWIUM 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 2 lub 3 lub 4			
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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Cognicise**
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-COG-2025
5. Kierunek studiów:
6. Rok studiów: **1 lub 2**
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia – 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego 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 gerokinezjologii.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): **2 w tym praktyczne 2**
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Roman Celka**

II. Informacje szczegółowe:

1. Efekty uczenia się przedmiotu w 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Student zna i rozumie podstawę teoretyczną ćwiczeń cognicise	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_U	Student poprawnie wykonuje ćwiczenia kognitywno-motoryczne, zna ich terapeutyczne działanie	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
03_W	Student ma wiedzę z zakresu	ćwiczenia	SMWF_W1

	uwarunkowań dotyczących specyfiki prowadzenia zajęć z osobami w starszym wieku.		SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
04_U	Student umie konstruować, organizować i prowadzić zajęcia cognicise z seniorami	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_W	posiada niezbędną wiedzę, dotyczącą specyficznej pracy z osobami starszymi, z dysfunkcjami narządu ruchu	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
06_U	potrafi modyfikować i dostosowywać różnorodne metody i formy prowadzenia zajęć, dla potrzeb ćwiczeń z osobami starszymi (modyfikacja zabaw gimnastycznych)	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
07_K	potrafi samodzielne, zachowując standardy bezpieczeństwa organizować i prowadzić ćwiczenia cognicise z osobami starszymi oraz umie współpracować w grupie.	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
1. Przedstawienie podstaw teoretycznych oraz istoty treningu kognitywno-motorycznego typu cognicise w tym dla osób starszych	Ćwiczenia	01_W, 03_W
2. Ćwiczenia cognicise w modelu dwu i wielozadaniowym dla osób starszych	Ćwiczenia	01_W 02_U, 03_W 04_U
3. Podstawowe ćwiczenia koordynacyjnie	Ćwiczenia	02_U, 04_U, 04_U6
4. Ćwiczenia koordynacyjne słuchowo ruchowe	Ćwiczenia	02_U, 04_U, 04_U6
5. Ćwiczenia koordynacyjne wzrokowo ruchowe	Ćwiczenia	02_U, 04_U, 04_U6
6. Złożone ćwiczenia koordynacyjne w modelu wielozadaniowym	Ćwiczenia	02_U, 04_U, 06_U, 07_K
7. Metody pobudzania i aktywizacji fizycznej osób starszych przez systematyczne ćwiczenia cognicise.	Ćwiczenia	04_U, 06_U, 07_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. Osiński W, Gerokinezjologia, 2013, Wydawnictwo Lekarski PZWL
4. Osiński W. Gerokinezjologia nauka i praktyka aktywności fizycznej osób w wieku starszym, 2016, Warszawa Wydawnictwo Lekarski PZWL
5. Skrzek A., Wieczorowska-Tobis K. 2019, Fizjoterapia w geriatrii Warszawa, PZWL 2019Wydawnictwo Lekarskie
6. 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-DF-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): **wykłady 26**
9. Poziom przedmiotu: studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	w	SMWF_K01 SMWF_A.1.W3.
02_W	Student zna podstawowe informacje dotyczące przedmiotu farmakologii – zadania, definicja leku, sposoby badania losów leków w organizmie	w	SMWF_A.1.W2. SMWF_A.1.W4.
03_U	Student orientuje się w przepisach dot. zwalczania dopingu w sporcie	w	SMWF_A.1.U10 SMWF_B.2.U5.

04_U	Student posiada wiedzę na temat tzw. suplementów diety i ich zastosowania u ludzi zdrowych i chorych	w	SMWF_A.1.U6.

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

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
Semestr 2 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	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_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

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

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

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2 lub 3 lub 4	
wykład konwersatoryjny	w

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 2 lub 3 lub 4							
kolokwium pisemne	01_W	02_W	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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna student*		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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-DFS-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **1 lub 2**
7. Semestr/y studiów: semestr 2 lub 3 lub 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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			

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.1U5; SLKWF_U18

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

Opis treści kształcenia zajęć	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)	Symbol/symbole EU* dla przedmiotu/zajęć
semestr 2 lub 3 lub 4		
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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-DP-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) .	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19

02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu dylematy pedagogiki, zna podstawowe pojęcia i tłumaczy miejsce pedagogiki w systemie nauk.	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_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	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
04_W	Ma uporządkowaną wiedzę o strukturze i funkcjach systemu edukacji, zna wybrane systemy edukacyjne innych krajów , potrafi dokonać krytycznej analizy.	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
05_U	Potrafi wskazać metodologiczne dylematy pedagogiki.	wykład	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_U	Umie wskazać paradygmaty pedagogiki i je wyjaśnia.	wykład	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_K11
08_K	Ma uporządkowaną wiedzę o kulturowych uwarunkowaniach procesów edukacyjnych	wykład	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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.		SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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.	wykład	01_W
2. Definiowanie podstawowych pojęć i analiza miejsca pedagogiki w systemie nauk.	wykład	02_W
4. Struktura i funkcje systemu edukacji, wybrane systemy edukacyjne innych krajów .	wykład	03_W
5. Metodologiczne dylematy pedagogiki.	wykład	04_W
6. Paradygmaty pedagogiki : interpertatywny , normatywny, funkcjonalny.	wykład	07_K
7. Rola pedagoga w modelowaniu postaw i zachowań wychowanków w globalizującym się i zmiennym świecie.	wykład	08_K
8. Kulturowe arunkowaniach procesów edukacyjnych	wykład	05_U

9. Metody wyszukiwania i przetwarzania informacji na temat zjawisk społecznych z różnych źródeł oraz interpretowania ich z punktu widzenia dylematów edukacyjnych.	wykład	06_U 09_K

*EU – efekty uczenia się

3. 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4									
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 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 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	12	
	Czytanie 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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: dr Bożena Roszak
Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-ENZ-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne): ćwiczenia (26 godz)
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: 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Posiada podstawową wiedzę w zakresie wytwarzania energii na poziomie komórki i powiązania jej z aktywnością fizyczną organizmu		SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11

			SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Umie zaplanować przygotowanie do wysiłku fizycznego		SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Formułuje i rozwiązuje problemy związane ze zdrowiem człowieka i jego potrzebami energetycznymi		SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_K	Posiada kompetencje do działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie, aktywność fizyczną oraz aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia		SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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	ĆW	SMWF_A.1.W3.
Pojęcie energii w organizmie człowieka. Podstawy produkowania, wydatkowania i magazynowania energii w organizmie człowieka.	ĆW	SMWF_D.1.U3.
Energia zdrowia, bilans energetyczny	ĆW	SMWF_A.1.K4.
Przemiany energetyczne w trakcie wysiłku fizycznego	ĆW	SMWF_A.1.U1.
Wpływ naturalnych i syntetycznych substancji na powstawanie energii w organizmie człowieka	ĆW	SMWF_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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4						
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajeć	10	
	Przygotowanie do zaliczenia	14	
SUMA GODZIN			

LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			
Semestr 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			
Praca własna studenta *		24	
SUMA GODZIN			
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ			
Semestr 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			
Praca własna student a*		26	
		24	
SUMA GODZIN		50	
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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-ETZA-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu Elementy treningu zastępowania agresji	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9

			SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_W	Student zna podstawy teoretyczne i filozofię TZA. .	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
04_W	Ma uporządkowaną wiedzę o strukturze i funkcjach poszczególnych modułów TZA.	wykład	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
05_U	Umie budować kompetencje społeczne i emocjonalne. Trening Kontroli Złości. Trening Umiejętności Społecznych. Trening Wnioskowania Moralnego. Trening Empatii.	wykład	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_U	Wskazuje alternatywne strategie radzenia sobie ze swoją złością,	wykład	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
07_K	Potrafi prawidłowo udzielać wzmacniające informacje zwrotne.	wykład	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_K11

08_K	Kształtuje i rozwija postawy i zachowania dojrzałe moralnie z wykorzystaniem teorii rozwoju moralnego Kolhberga.	wykład	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_K11
09_K	Posiada pogłębione umiejętności obserwowania i diagnozowania potrzeb uczniów. Prezentuje postawę rozumiejącą i podejście spresonalizowane do ucznia.	wykład	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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 Kolhberga.	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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4									
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 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 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	12	
	Czytanie 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): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-GS-2025**
5. Kierunek studiów:
6. Rok studiów: **1 lub 2**
7. Semestr/y studiów: semestr 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin **ćwiczenia – 26 godzin**
9. Poziom przedmiotu **studia drugiego 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 gerokinezjologii.
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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	posiada ogólną wiedzę o terapeutycznym oddziaływaniu aktywności fizycznej na osoby starsze w szczególności gimnastycznych ćwiczeń ruchowych	ćwiczenia	SMWF_W15, SMWF_A.1.W1. SMWF_A.2.W2.
02_W	posiada wiedzę i umiejętności zapobiegania i kompensowania skutków wpływu środowiska i współczesnej cywilizacji w	ćwiczenia	SMWF_A.2.W2. SMWF_A.1.W3.

	odniesieniu do osób starszych		
03_W	posiada niezbędną wiedzę umożliwiającą wykorzystanie w przyszłej pracy zawodowej z osobami starszymi gimnastycznych ćwiczeń kształtujących.	ćwiczenia	SMWF_A.1.W1. SMWF_A.1.W4.
04_W	posiada wiedzę na temat programowania, bezpiecznego organizowania i prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych z osobami starszymi. Student zna tok ćwiczeń gimnastycznych.	ćwiczenia	SMWF_A.1.W1. SMWF_A.1.W3. SMWF_A.1.W4. SMWF_A.2.W2.
05_W	posiada niezbędną wiedzę, dotyczącą specyficznej pracy z osobami starszymi, z dysfunkcjami narządu ruchu	ćwiczenia	SMWF_A.1.W3. SMWF_A.1.W4.
06_U	potrafi stosować gimnastyczne ćwiczenia ruchowe w celu utrzymania sprawności fizycznej osób starszych	ćwiczenia	SMWF_U2
07_U	potrafi modyfikować i dostosowywać różnorodne metody i formy prowadzenia zajęć, dla potrzeb ćwiczeń z osobami starszymi (modyfikacja zabaw gimnastycznych)	ćwiczenia	SMWF_U2 SMWF_A.1.U3. SMWF_A.1.U8.
08_K	potrafi samodzielne, zachowując standardy bezpieczeństwa organizować i prowadzić gimnastyczne ćwiczenia kształtujące z osobami starszymi oraz umie współpracować w grupie.	ćwiczenia	SMWF_A.1.K3. SMWF_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 2 lub 3 lub 4		
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, Gerokinezjologia, Wydawnictwo Lekarski PZWL, 2013

5. Osiński W. Gerokinezjologia 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 2 lub 3 lub 4	
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)

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
semestr 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student a*	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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-IUCZ-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2/3/4
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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykład	SMWF_A.1.W1.;SMWF_A.1.W3.;
02_W	Student ma wiedzę na temat przedmiotu andragogiki, zna podstawowe pojęcia.	wykład	SMWF_A.1.W1.;SMWF_A.1.W3.;
03_U	Zna podstawowe teorie dotyczące uczenia się nauczania wychowania i samowychowania, dorosłych, rozumie różnorodne uwarunkowania tych procesów	wykład	

			SMWF_U6.;
04_K	Zna proces uczenia się, modele, koncepcje, trudności w uczeniu się dorosłych.	wykład	SMWF.K1.
05_K	Zagadnienie autorefleksji i samorozwoju w koncepcji LLL.	wykład	SMWF.K1.
06_K	Zna konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania dorosłych	wykład	SMWF_.K1.
07_K	Twórcze poszukiwanie najlepszych rozwiązań dydaktycznych, stymulowanie do uczenia się przez całe życie	wykład	SMWF_.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 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.	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.Arends R. (1994), Uczymy się nauczać. Warszawa, WSiP
2. 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4						
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.

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 2 lub 3 lub 4			
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 PUNKTW 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: JOGA
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-JG-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: semestr 2 lub 3 lub 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 drugiego 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 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 (pobieram kod z pliku z efektami kierunkowymi)
semestr 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19

02_W	Potrafi dobrać odpowiednie asany do wybranych jednostek chorobowych;	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych asan- pozycji w jodze, wybranych ćwiczeń rozciągających, wzmacniających, siłowych;	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania wybranych asan w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania;	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń yogi w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową;	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_K	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania wybranych asan na różnym poziomie kształcenia;	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		

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_K
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćw	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. Worle L., Pfeiff E. (2017), Joga jako terapia.
2. Niedaszkowski B. (2020), Joga i ajurweda. Przewodnik dla współczesnego człowieka.
3. Kaminoff L., Matthews A. (2020), Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania.
4. Coulter H. D. (2021), Anatomia hatha jogi. Podręcznik dla nauczycieli i praktykujących.

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zaliczenia powitań słońca		10
	Przygotowanie do zajęć		14
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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:
Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2- NKS-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** semestr 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** w-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	wykłady	SMWF_A.1.W1.; SMWF_A.1.W3.
02_W	Zna i rozumie interakcje genotyp-środowisko w rozwoju człowieka.	wykłady	.;SMWF_A.1.W2.; SMWF_A.1.W3.;SMWF_A.1.W4.;
03_U	Potrafi ocenić, poddać krytyce i argumentować opinie w spornych kwestiach współczesnej	ćwiczenia	SMWF_A.1.W1.; .; SLKWF_C.W3.

	genetyki człowieka.		
04_U	Rozumie integralność procesów zachodzących na różnych poziomach funkcjonowania całego organizmu człowieka.	ćwiczenia	SMWF_A.1.U2.;SMWF_A.1.U3.;
05_U	Rozumie potrzebę stałego kształcenia w zakresie biologicznych podstaw kultury fizycznej.	ćwiczenia	SMWF_A.1.U8.;
06_K	Posiada kompetencje do organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania oraz tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	ćwiczenia	SMWF_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 2 lub 3 lub 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. Wprowadzenie w zagadnienie historii i istoty sporu – w jakim stopniu dana cecha jest wytworem genów a w jakim środowiska; odczytać kod życia – Projekt Poznania Ludzkiego Genomu; mechanizm działania nietypowych genów.	w	02_W
3. Nadzieje i wyzwania inżynierii tkankowej – narządy z hodowli, komórki macierzyste, żywność zmodyfikowana genetycznie.	w	03_U
4. Terapia genowa – szansą medycyny; klonowanie i medycyna; zapłodnienie in vitro.	w	03_U
5. Zagadka płci; genetyczne podłoże inteligencji.	w	03_U
6. Genowy doping; otyłość plagą naszych czasów; walka z czasem czyli młodym być.	w	03_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

1. 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
Kolokwium pisemne	01_W	02_W					
Zaliczenie praktyczne	03_U	04_U	06_K				

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 2 lub 3 lub 4		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	26	-

Praca własna student a*	Przygotowanie do zajęć	14	-
	Przygotowanie do zaliczenia	10	-
SUMA GODZIN		50	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM		2	

4. Kryteria oceniania*

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

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:
Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: **Podstawy acroyogi**
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: **ANS-IZKFWF-2-PAY-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie Fizyczne**
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: semestr 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin - ćwiczenia – 26 godzin
9. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, **studia drugiego 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:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: **dr Roman Celka**

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 2 lub 3 lub 4			
01_W	posiada wiedzę i umiejętność nauczania ćwiczeń acroyogi w zakresie techniki i metodyki nauczania. Potrafi poprowadzić zajęcia z grupą wieloosobową.	Ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_U	potrafi poprawnie wykonać i wykorzystać indywidualne umiejętności sportowe w tworzeniu własnych, indywidualnych i zespołowych połączeń ćwiczeń gimnastycznych i akrobatycznych	Ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12

03_U	umie poprawnie wykonywać ćwiczenia acroyogi. Zna sposoby asekuracji przydatne w nauczaniu ćwiczeń wykonywanych indywidualnie i zespołowo.	Ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Potrafi dobierać metody pracy klasy oraz środku dydaktyczne, merytorycznie,	Ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
Zaliczenie praktyczne, prezentacja przygotowanych układów ćwiczeń akrobatycznych	02_U,	03_U,	04_U,	05_K			

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

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
semestr 2 lub 3 lub 4		
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-POZN-2025**
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** semestr 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_A.1.W1.; SMWF_A.1.W3.;

02_W	Zna, ćwiczenia i środki stosowane w nauczaniu pływania dla osób z niepełnosprawnością.	ćwiczenia	SMWF_A.1.W4.;
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	SMWF_A.1.U.3.;
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania pływania dla osób z niepełnosprawnością w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U7.;SMWF_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	SMWF_A.1.U2.; SMWF_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	SMWF_K01.;SLKWF_K07.;SMWF_A.1.K4.;SMWF_A.1.K03.;SMWF_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 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.	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 mózgowe, 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 mózgowe, 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 oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia mózgowe, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniali i niedowidzący)	Ćw.	03_U 04_U 05_U
Nauka i doskonalenie pływania stylem motylkowym osób niepełnosprawnych w różnych jednostkach chorobowych oraz dysfunkcjach narządu ruchu i wzroku (amputacje kończyn, uszkodzenia rdzenia kręgowego, porażenia	Ćw.	03_U 05_U

mózgowe, różne schorzenia narządu ruchu, niewidomi, ociemniali i niedowidzący)		
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 Olimpics. Wyd. Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne- Polska, Warszawa, 2005.
6. Bolach E.: Zepołowe 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student a*	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-PRE-2025**
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_A.1.W1.;SMWF_A.2.W2.; SMWF_A.1.W3.

02_W	Zna, ćwiczenia i środki stosowane w nauczaniu pływania rekreacyjnego.	ćwiczenia	SMWF_A.1.W4.;
03_U	Potrafi organizować zajęcia z pływania ukierunkowane na edukację na różnych etapach edukacyjnych.	ćwiczenia	SLKWF_A.1.U.3.;
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 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.	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 Olimpics. Wyd. Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne- Polska, Warszawa, 2005.
6. Bolach E.: Zepołowe 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-PTRD-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **1 lub 2**
7. Semestr/y studiów: **2 lub 3 lub 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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Student posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćw	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5

			SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Student zna gry, zabawy i środki stosowane w dyscyplinie oraz podstawowe zasady działania i współdziałania podczas marszu;	ćw	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_K	Student nabywa podstawowe umiejętności i kompetencje z zakresu prawidłowych techniki związanych z ćwiczeniami z obciążeniem, zarówno własnego ciała, dodatkowym obciążeniem, gum oporowych, trenażerów i sprzętu siłowego.	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_K11
05_U	Student potrafi umiejętnie zastosować nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia zajęć na różnym poziomie kształcenia;	ćw	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_K	Czyta teksty fachowe ze zrozumieniem, potrafi operować słownictwem przedmiotu,	ćw	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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 oswajające 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 postoralnych 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, crossficie, 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. (przekł. 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. Warchoł 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 2 lub 3 lub 4	
pokaz ćwiczenia, zabaw przez prowadzącego	ćw
prowadzenie ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych, rozciągających i	ćw

ogólnorozwojowych przez studentów	
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 2 lub 3 lub 4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-RFF-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny relaksacyjnych form fitness.	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7

			SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_W	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia zajęć relaksacyjnych form fitness, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
04_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do prowadzenia relaksacyjnych form fitness na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_K	Nabywa kompetencje związane z prowadzeniem zajęć fitness.	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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	Ćw.	01_W

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

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

- Grodzka- Kubiak E. (2002)- Aerobik czy fitness. DDK Edition.
- Marecki B. (1989): Anatomia funkcjonalna, tom I i II. PWN, Poznań.
- Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice.
- Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.
- Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław.
- Ambroży T., Kaganek K. (2002), Fitness-ćwiczenia siłowe. Podręcznik dla instruktorów rekreacji. ZG TKKF, Warszawa.

Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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			2

ZAJĘĆ		
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU - RAZEM	2	

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

4. Kryteria oceniania*

- bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
- dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
- dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
- niedostateczny (ndst; 2,0): 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 zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:
Sprawdził: dr Tomasz Głowacki, prof. ANS
Zatwierdził: dr Arleta Loga, prof. ANS

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-**RFT-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu tańca oraz podstawowe kroki poszczególnych, wybranych tańców towarzyskich, nowoczesnych, integracyjnych.	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5

			SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Potrafi stworzyć własny układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego i ludowego;	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania kroków poszczególnych tańców towarzyskich i ludowych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania poszczególnych tańców na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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	Ćw.	01_W

pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
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 whisk 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 0., 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 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Samoobrona z elementami sztuk walki
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED:0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-SESW-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12

03_U	Zna szereg zabawowych form walki oraz zasady ich nauczania i bezpiecznego przeprowadzenia.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Potrafi wykonać podstawowe rzuty biodrowe i nożne. Posiada wiedzę na temat metodyki ich nauczania i zasad bezpieczeństwa.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Potrafi wykonać podstawowe dźwignie i duszenia. Posiada wiedzę na temat metodyki ich nauczania i zasad bezpieczeństwa.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
06_U	Zna podstawowe techniki samoobrony. Posiada wiedzę na temat metodyki ich nauczania i zasad bezpieczeństwa.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
07_K	Zna zasady walki w parterze oraz potrafi zorganizować turniej dla dzieci.	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się	ćwiczenia	01_W

przewidzianymi 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_U
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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-SS-2025
5. Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	W	SMWF_A.1.W1.; SMWF_A.1.W2.; SMWF_A.1.W3.; SMWF_A.1.W4.; SMWF_A.1.U8.; SMWF_A.1.K4.;
02_W	Student zna i rozumie podstawowe mechanizmy wpływu treningu sportowego na budowę i funkcję układu krążenia.	W	SMWF_A.1.W1.; SMWF_A.1.W2.;

			SMWF_A.1.W3.; SMWF_A.1.W4.;
03_U	Student potrafi zdiagnozować i rozpoznać niekorzystne następstwa forsownego treningu w zakresie układu krążenia.	W	SMWF_A.1.U8.;
04_K	Potrafi programować aktywność fizyczną z uwzględnieniem ryzyka stosowania ćwiczeń u osób z podwyższonym ryzykiem uszkodzenia układu krążenia.	w	SMWF_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 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	01_W
Repetytorium anatomii i fizjologii układu krążenia.	W	02_W
Podstawowe metody oceny budowy i funkcji okładu 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:

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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 lub 3 lub 4	
wykład konwersatoryjny	w

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

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć						
Semestr 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna student*		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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-TPTS-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: **1 lub 2**
7. Semestr/y studiów: semestr 2 lub 3 lub 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 drugiego 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 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	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.1U5; SLKWF_U18

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

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-TPZ-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
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 drugiego stopnia
10. **Język wykładowy:** polski
11. **Cele kształcenia przedmiotu:** Zapoznanie studentów z rolą treningu zdrowotnego w kontekście stanu zdrowia polskiego społeczeństwa. Zapoznanie studentów z doborem 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	Wykłady	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką ze szczególnym uwzględnieniem konieczności motywowania do zachowań prozdrowotnych.	Wykłady	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7

			SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_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	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_K	Zna zasady etyki oraz odpowiedzialności zawodowej fizjoterapeuty	Wykłady	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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	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:

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

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 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4					
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 2 lub 3 lub 4			
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): 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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TURYSTYKA ROWEROWA
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-TRR-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się);	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12

			SMWF_W19
02_W	Zna i rozumie zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
02_K	Potrafi oceniać wpływ czynników fizycznych na organizm człowieka, odróżniając reakcje prawidłowe i zaburzone;	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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.	ćwiczenia	01_W
Zdrowotne i społeczne znaczenie podejmowania rekreacji. Rekreacja a styl życia.	ćwiczenia	02_W
Planowanie i organizacja zajęć rekreacyjnych w oparciu o różne metody ich realizacji.	ćwiczenia	02_W
Trasa rowerowa nr 1.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 2.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 3.	ćwiczenia	01_U; 02_U

Trasa rowerowa nr 4.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 5.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Trasa rowerowa nr 6.	ćwiczenia	01_U; 02_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

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

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2 lub 3 lub 4	
zajęcia praktyczne	ćw.

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć			
Semestr 2 lub 3 lub 4				
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	02_W	01_U	02_U

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 2/3/4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: TENIS STOŁOWY
2. Kod Erasmus: PLLeszno01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-TST-2025
5. Kierunek studiów: WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Zna i rozumie zapisy w karcie opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2

	i jego odmiany oraz wiadomości dotyczące dyscypliny;		SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
01_K	Nabywa podstawowe umiejętności organizacji współzawodnictwa szkolnego i sędziowania;	ćwiczenia	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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.	ćwiczenia	01_W
Metodyka nauczania wyróżnionych czynności w grze (postawa gotowości i przemieszczanie się przy polu gry).	ćwiczenia	02_W

Postawa oraz sposoby trzymania rakietki tenisowej. Zwiększanie i zmniejszanie odległości pomiędzy zawodnikiem a stołem.	ćwiczenia	02_W
Gra ze zmianą tempa; gra ze zmianą kierunku ataku.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Atak i przyjęcie piłki tenisowej w miejscu i w ruchu: - odbijanie piłki w miejscu i w ruchu.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzanie bekhendem; uderzanie forhendem.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzanie serwisowe.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Odbiór serwisu pasywny; odbiór serwisu agresywny.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzenia z rotacją piłeczki: półwolej forhendowy; topspin forhendowy.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Uderzenia z rotacją piłeczki: podcięcie forhendowe; topspin bekhendowy.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Serwis bekhendowy z rotacją boczną; serwis forhendowy z chwytem bocznym; serwisy bekhendowe z rotacją kombinowaną.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Metody obrony: blokowanie piłek top spinowych; zbijanie piłek forhendem i bekhendem; obrona lobami z forhendu i bekhendu.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Scenariusz lekcji prowadzonych przez studentów na temat: Wykorzystanie gier i zabaw w ćwiczeniach wprowadzających do nauczania gry w tenisa stołowego.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Turniej tenisa stołowego wg inwencji studentów.	ćwiczenia	01_U; 02_U
Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	ćwiczenia	01_U; 02_U

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

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

III. Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2 lub 3 lub 4	
zajęcia praktyczne	ćw.

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć			
semestr 2 lub 3 lub 4				
ćwiczenia – zaliczenie praktyczne	01_W	02_W	01_U	02_U

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		Zajęcia o charakterze teoretycznym	Zajęcia o charakterze praktycznym
Semestr 2 lub 3 lub 4			
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-**TTR-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu tańca oraz podstawowe kroki poszczególnych, wybranych tańców towarzyskich,	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4

	nowoczesnych, integracyjnych.		SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Potrafi stworzyć własny układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego i ludowego;	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania kroków poszczególnych tańców towarzyskich i ludowych w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania poszczególnych tańców na różnym poziomie kształcenia.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
1. Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi	Ćw.	01_W

w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.		
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 whisk 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 0., 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 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
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.
2) Zaliczenie praktyczne poznanych podstawowych tańców towarzyskich, ludowych i nowoczesnych. Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadawalająca wiedza i umiejętności z zakresu podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-UPZ-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
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		SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Posiada podstawową wiedzę i w zakresie w zakresie uzależnień od środków psychoaktywnych		SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10

			SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Wykorzystuje zasady zachowań profilaktycznych w ochronie i promocji zdrowia (		SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Rozpoznaje zagrożenia zdrowotne i uzależnienia uczniów		SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_K	Posiada kompetencje do działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie, aktywność fizyczną oraz aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia		SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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	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:

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 2 lub 3 lub 4	
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,

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 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4		

Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajęć	5	
	Przygotowanie do zaliczenia	19	
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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-WF**F-2025
5. **Kierunek studiów:** WYCHOWANIE FIZYCZNE
6. **Rok studiów:** 1 lub 2
7. **Semestr/y studiów:** 2 lub 3 lub 4
8. **Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):** ćw-26 g.
9. **Poziom przedmiotu**: **studia drugiego 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
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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Zna budowę anatomiczną. Zna ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych elementów stosowanych w fitness oraz podstawowe kroki fitness.	ćwiczenia	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10

			SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu nauczania podstawowych kroków aerobiku oraz prowadzenia podstawowych form aerobowych, w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
05_U	Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć.	ćwiczenia	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
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	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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		
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.	Ćw.	02_W

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.		
3. Podstawowe ćwiczenia wzmacniające z przyborami i bez- technika wykonywania podstawowych kroków.	Ćw.	03_U
4. Znaczenie muzyki w lekcji aerobiku. Charakterystyka pojęć związanych z muzyką w lekcji- tempo (BPM), rytm, frazy. Budowa tematu muzycznego. Ćwiczenia ułatwiające wyodrębnienie fraz muzycznych, rozliczenie kroków podstawowych przy muzyce.	Ćw.	03_U
5. Metodyka nauczania kroków podstawowych aerobiku. Podstawowe pojęcia dotyczące muzyki, rytmiki. Ćwiczenia rytmiczne.	Ćw.	03_U
6. Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness- przyczepy mięśni i ich funkcje.	Ćw.	04_U
7. Budowa lekcji wzmacniającej shape w fitness- w aerobiku i na siłowni.	Ćw.	04_U
8. Struktura zajęć aerobiku- podział lekcji, rola poszczególnych części, dobór ćwiczeń. Samodzielne prowadzenie rozgrzewki do wybranego utworu muzycznego.	Ćw.	04_U
9. Zasady ćwiczeń kształtujących zdrowy kręgosłup. Rodzaje pracy mięśniowej w treningu fitness.	Ćw.	05_U
10. Lekcja shape- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku.	Ćw.	05_U
11. Lekcja fit ball energy i stretch- prezentacja i omówienie lekcji z piłkami i ćwiczeniami rozciągającymi.	Ćw.	05_U
12. Samodzielne prowadzenie ćwiczeń wzmacniających- doskonalenie anonsowania ćwiczeń, prowadzenie grupy, prawidłowa technika wykonywania tych ćwiczeń.	Ćw.	05_U
13. Interwał aerobik- ćwiczenia polegające na połączeniu siłowych form ruchowych na przyrządach lub z przyborami (taśmy gumowe i ciężarki, stepy) w połączeniu z tradycyjnymi krokami aerobiku, które mają na celu zwiększenie częstości skurczów serca.	Ćw.	06_K
14. Ćwiczenia z dużymi piłkami w parach. Masaż ciała piłkami.	Ćw.	06_K
15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu.	Ćw.	06_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

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

9. Listkowski M. (1994), „Stretching", Wydawnictwo Listkowski Łódź.
10. Convy Gerry, Robinson Lynne (2002), "Ćwiczenia Pilates ", KDC Warszawa.

Informacje dodatkowe:

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4		

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.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

KARTA OPISU PRZEDMIOTU

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: WYBRANE ZAGADNIENIA Z HIGIENY CZŁOWIEKA
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-WZHC-2025
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: 1 lub 2
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
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 drugiego 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: Prof. dr hab. Andrzej Szkaradkiewicz
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: Prof. dr hab. Andrzej Szkaradkiewicz

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 2 lub 3 lub 4			
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	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10 SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
02_W	Posiada podstawową wiedzę i umiejętności w zakresie zachowań zdrowotnych ukierunkowanych na profilaktykę i promocję zdrowia	w	SMWF_W1 SMWF_W2 SMWF_W3 SMWF_W4 SMWF_W5 SMWF_W7 SMWF_W9 SMWF_W10

			SMWF_W11 SMWF_W12 SMWF_W19
03_U	Wykorzystuje zasady zachowań profilaktycznych w ochronie i promocji zdrowia. Potrafi organizować zajęcia prozdrowotne dla osób w różnym wieku	w	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_U	Rozpoznaje zagrożenia zdrowotne i uzależnienia uczniów	w	SMWF_U1 SMWF_U2 SMWF_U3 SMWF_U4 SMWF_U5 SMWF_U6 SMWF_U8 SMWF_U10 SMWF_U12
04_K	Posiada kompetencje do działań i demonstrowania postaw promujących zdrowie, aktywność fizyczną oraz aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia	w	SMWF_K1 SMWF_K3 SMWF_K4 SMWF_K5 SMWF_K6 SMWF_K7 SMWF_K8 SMWF_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	01_W
Higiena człowieka, charakterystyka biologicznych czynników chorobotwórczych. Metody niszczenia drobnoustrojów.	W	02_W
Uwarunkowania stanu zdrowia, styl życia a ryzyko zachorowania.	W	03_U
Promocja zdrowia u osób w różnym wieku. Długość życia człowieka.	W	04_U
Odporność człowieka wrodzona i nabyta. Szczepionki.	W	04_K

*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 2 lub 3 lub 4	
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,

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 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	
Praca własna studenta *	Przygotowanie do zajeć	10	
	Przygotowanie do zaliczenia	14	
SUMA GODZIN		50	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	

*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego

przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia

4. Kryteria oceniania*

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

*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

Opracował: Prof. dr hab. Andrzej Szkaradkiewicz

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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-2-ZFG-2025**
5. Kierunek studiów: **Wychowanie fizyczne**
6. Rok studiów: 2 lub 3
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin : **ćwiczenia 26 godzin,**
9. Poziom przedmiotu: **studia drugiego 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 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 2 lub 3 lub 4			
01_W	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się)		SMWF_A.1.W1.;SMWF_A.1.W2.; SMWF_A.1.W3.;
02_W	posiada wiedzę z zakresu metod i form stosowanych w dydaktyce		SMWF_A.1.W1.;SMWF_A.1.W2.; SMWF_A.1.W3.;
03_U	potrafi poprawnie prowadzić gry zabawy wykorzystywane w nauczaniu ćwiczeń gimnastycznych i stosować je podczas realizacji procesu dydaktycznego		
04_U	potrafi samodzielnie konstruować gimnastyczne tory przeszkód		SLKWF_A.1.U1.

	wykorzystując dostępny sprzęt z zachowaniem zasad bezpieczeństwa		
05_K	posiada kompetencje do tworzenia gimnastycznych torów przeszkód w kształtowaniu podstawowych cech sprawności fizycznej tj. zwinność, gibkość, siła itp., z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.		SMWF_K01.; SMWF_K07.; SMWF_A.1.K4.; SMWF_A.1.K03.; SMWF_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 lub 3 lub 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.	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. Wlaźnik 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 2 lub 3 lub 4	
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 2 lub 3 lub 4							
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 2 lub 3 lub 4			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem			26
Praca własna student*	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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Karta opisu przedmiotu (sylabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Ekologiczno-krajobrazowe podstawy kultury fizycznej
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-EPKF
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: 1 i 2
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):
    - Wykłady: 60 godz. (30 godz. w semestrze 1 + 30 godz. w semestrze 2)
    - Ćwiczenia/Projekt: 0 godz.
    - Laboratorium: 0 godz.
    - Praktyki: 0 godz.
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:
    - poznanie ekologicznych i krajobrazowych uwarunkowań podejmowania aktywności fizycznej, rekreacji i turystyki;
    - rozumienie zależności między środowiskiem przyrodniczym, społecznym i kulturowym a zachowaniami człowieka związanymi z kulturą fizyczną;
    - kształtowanie umiejętności interpretowania procesów społecznych i ekonomicznych związanych z turystyką i rekreacją w regionie;
    - przygotowanie do odpowiedzialnego planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem warunków środowiskowych, klimatycznych i zasad zrównoważonego korzystania z krajobrazu.
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: podstawowa wiedza z zakresu ekologii, geografii, turystyki i rekreacji oraz podstaw kultury fizycznej; gotowość do analizy zależności człowiek – środowisko.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 4 ECTS (w tym ECTS praktycznych: 0)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu:
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Ewa Kruszyńska

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	Charakteryzuje psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań człowieka w kontekście korzystania ze środowiska i podejmowania aktywności fizycznej.	w	SMWF_W14
02_W	Wyjaśnia ekonomiczne i społeczne uwarunkowania rozwoju turystyki w regionie oraz ich związki z walorami środowiska i krajobrazu.	w	SMWF_W17
semestr 2			
01_U	Identyfikuje, interpretuje i wyjaśnia złożone zjawiska i procesy społeczne oraz ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie, z uwzględnieniem kontekstu środowiskowego.	w	SMWF_U13
01_K	Jest gotów organizować i modyfikować formy aktywności fizycznej odpowiednio do warunków środowiskowych i klimatycznych, z poszanowaniem środowiska przyrodniczego.	w	SMWF_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 1		
Ekologia człowieka i kultura fizyczna – podstawowe pojęcia, relacje człowiek–środowisko, jakość środowiska a zdrowie i aktywność fizyczna.	w	01_W, 01_K
Krajobraz jako przestrzeń aktywności fizycznej, rekreacji i turystyki. Walory, zasoby i funkcje krajobrazu.	w	02_W, 01_U
Środowiskowe i klimatyczne uwarunkowania aktywności fizycznej; adaptacja form ruchu do warunków terenowych i pogodowych.	w	01_K
semestr 2		
Społeczne i psychologiczne uwarunkowania korzystania z przestrzeni rekreacyjnej i turystycznej.	w	01_W
Turystyka i rekreacja w regionie – uwarunkowania społeczne, ekonomiczne, przyrodnicze i krajobrazowe.	w	02_W, 01_U
Zasady zrównoważonego planowania i organizowania aktywności fizycznej w środowisku przyrodniczym; dobre praktyki i analiza przypadków.	w	01_U, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Literatura podstawowa:

1. Richling A., Solon J., Macias A., Balon J., Borzyszkowski J., Kistowski M., Regionalna geografia fizyczna Polski, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2021.
2. Symonides E., Ochrona przyrody, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2014.
3. Kowalczyk A., Derek M., Zagospodarowanie turystyczne, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

aktualne akty prawne, dokumenty strategiczne i artykuły naukowe dotyczące ochrony krajobrazu, rekreacji i turystyki zrównoważonej.

III. **Informacje dodatkowe:**

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr 1	
wykład problemowy i konwersatoryjny	w
dyskusja i praca z tekstem źródłowym	w
metoda analizy przypadków	w
semestr 2	
prezentacja oraz demonstracje multimedialne	w
metody aktywizujące – mapa myśli, burza mózgów	w

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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

Sposoby oceniania*	Symbole** EU dla przedmiotu/zajęć			
semestr 1				
zaliczenie semestralne – aktywność i praca z materiałem źródłowym	01_W	02_W		
semestr 2				
egzamin pisemny	01_W	02_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 1			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	0
Praca własna studenta*	Czytanie wskazanej literatury i przygotowanie do zajęć	10	0
	Przygotowanie do zaliczenia semestru	10	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
semestr 2			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		30	0
Praca własna studenta*	Czytanie wskazanej literatury i przygotowanie do zajęć	10	0
	Przygotowanie do egzaminu	10	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
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): 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

Forma zaliczenia: semestr 1 – zaliczenie; semestr 2 – egzamin pisemny z oceną.

semestr 1
Zaliczenie semestru na podstawie aktywnego udziału w zajęciach i opanowania treści przewidzianych dla semestru 1.
semestr 2
Egzamin pisemny z oceną. Ocena końcowa jest oceną z egzaminu.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Karta opisu przedmiotu (sylabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Przedsiębiorczość w kulturze fizycznej
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-PWKF
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):
    - Wykłady: 26 godz.
    - Ćwiczenia/Projekt: 0 godz.
    - Laboratorium: 0 godz.
    - Praktyki: 0 godz.
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:
    - poznanie podstaw przedsiębiorczości oraz uwarunkowań prowadzenia działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej;
    - poznanie zasad tworzenia i rozwijania oferty usług sportowych, rekreacyjnych i prozdrowotnych, z uwzględnieniem potrzeb odbiorców i współczesnych trendów rynkowych;
    - rozwijanie umiejętności planowania przedsięwzięcia, analizy rynku, podstaw marketingu, organizacji pracy i zarządzania zespołem;
    - kształtowanie odpowiedzialnej, etycznej i zespołowej postawy w realizacji przedsięwzięć zawodowych w kulturze f.
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: podstawowa wiedza z zakresu organizacji kultury fizycznej, sportu i rekreacji; umiejętność pracy zespołowej i korzystania z podstawowych źródeł informacji.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 ECTS (w tym ECTS praktycznych: 0)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Ewa Kruszyńska
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Ewa Kruszyńska

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, w, lab., projekt, praktyka i inne)	Odniesienie do kierunkowych
semestr			
01_W	Charakteryzuje zakres działania organizacji i podmiotów prowadzących działalność sportową, rekreacyjną i prozdrowotną oraz wyjaśnia podstawowe zasady tworzenia indywidualnej działalności gospodarczej.	w	SMWF_W05
02_W	Wyjaśnia podstawowe zasady marketingu i zarządzania zespołem w odniesieniu do działalności w obszarze kultury fizycznej.	w	SMWF_W08
03_W	Rozpoznaje współczesne trendy w ofercie usług sportowo-rekreacyjnych i wskazuje ich znaczenie dla projektowania przedsięwzięcia.	w	SMWF_W16
01_U	Potrafi zaplanować koncepcję przedsięwzięcia w kulturze fizycznej, określić grupę odbiorców, wartość oferty, podstawowe zasoby, koszty, przychody i działania promocyjne.	w	SMWF_W05, SMWF_W08
02_U	Potrafi współpracować i komunikować się w zespole podczas przygotowania i prezentacji projektu przedsięwzięcia.	w	SMWF_U6

01_K	Jest gotów odpowiedzialnie i etycznie realizować indywidualne i zespołowe zadania zawodowe oraz podejmować problemy pojawiające się w toku planowania przedsięwzięcia.	w	SMWF_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 2		
Przedsiębiorczość w kulturze fizycznej: postawy przedsiębiorcze, specyfika rynku usług sportowych, rekreacyjnych i prozdrowotnych; podstawowe formy organizacyjno-prawne działalności.	w	01_W, 03_W, 01_K
Analiza rynku i otoczenia: potrzeby klientów, segmentacja, konkurencja i trendy. Model biznesowy: propozycja wartości, odbiorcy, kanały, partnerzy i zasoby.	w	03_W, 01_U
Marketing usług sportowo-rekreacyjnych: oferta, cena, dystrybucja, promocja, komunikacja z klientem i marka.	w	02_W, 01_U
Planowanie finansowe przedsięwzięcia: koszty, przychody, próg rentowności, źródła finansowania. Organizacja pracy i zarządzanie zespołem.	w	02_W, 01_U, 02_U, 01_K
Opracowanie, prezentacja i obrona projektu przedsięwzięcia sportowego, rekreacyjnego lub prozdrowotnego; analiza informacji zwrotnej.	w	01_U, 02_U, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Literatura podstawowa:

1. Drucker P.F., Innowacja i przedsiębiorczość. Praktyka i zasady, PWE, Warszawa.
2. Kotler P., Keller K.L., Marketing, Rebis, Poznań.
3. Ustawa z dnia 6 marca 2018 r. – Prawo przedsiębiorców (tekst aktualny).

Literatura uzupełniająca:

aktualne raporty branżowe dotyczące rynku sportu, rekreacji i fitness; materiały dotyczące modeli biznesowych, marketingu usług oraz finansowania działalności gospodarczej.

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, w, lab., projekt, praktyka i inne)
Semestr 2	
wykład konwersatoryjny i problemowy	w
dyskusja	w
metoda analizy przypadków	w
praca z tekstem	w
prezentacja i metody aktywizujące	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, 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						
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_W	01_U	02_U	01_K
zadania cząstkowe i aktywność na zajęciach	01_W	02_W	03_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, 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			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	0
Praca własna studenta*	Przygotowanie do zajęć i analiza wskazanej literatury	12	0
	Przygotowanie do kolokwium / opracowanie zagadnień problemowych	12	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
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

Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną – kolokwium pisemne.
Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się. Ocena końcowa jest ustalana na podstawie wyniku kolokwium pisemnego.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

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

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

Karta opisu przedmiotu (sylabus)

I. Podstawowe informacje o przedmiocie:

1. Nazwa: Uwarunkowania zachowań konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0114
4. Kod przedmiotu: ANS-IZKFWF-2-UZK
5. Kierunek studiów: wychowanie fizyczne
6. Rok studiów: I
7. Semestr/y studiów: 2 lub 3 lub 4
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):
    - Wykłady: 26 godz.
    - Ćwiczenia/Projekt: 0 godz.
    - Laboratorium: 0 godz.
    - Praktyki: 0 godz.
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:
    - poznanie psychologicznych, społecznych, kulturowych i ekonomicznych uwarunkowań zachowań konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych;
    - poznanie mechanizmów procesu decyzyjnego konsumenta oraz czynników wpływających na wybór, zakup i ocenę usług sportowo-rekreacyjnych;
    - rozwijanie umiejętności analizy potrzeb, motywacji i zachowań różnych grup odbiorców usług sportowo-rekreacyjnych;
    - kształtowanie umiejętności wykorzystywania wiedzy o zachowaniach konsumentów w projektowaniu i ocenie oferty usług sportowo-rekreacyjnych z poszanowaniem zasad etycznych.
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: podstawowa wiedza z zakresu kultury fizycznej, sportu i rekreacji oraz podstaw psychologii i socjologii; umiejętność analizy informacji i pracy z tekstem.
14. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 2 ECTS (w tym ECTS praktycznych: 0)
15. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Ewa Kruszyńska
16. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Ewa Kruszyńska

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			
01_W	Wyjaśnia psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych.	w	SMWF_W14
02_W	Charakteryzuje współczesne trendy w zakresie oferty usług sportowo-rekreacyjnych oraz ich znaczenie dla decyzji konsumentów.	w	SMWF_W16
03_W	Wyjaśnia podstawowe zasady marketingu odnoszące się do rozpoznawania potrzeb i kształtowania oferty usług sportowo-rekreacyjnych.	w	SMWF_W08
01_U	Potrafi analizować potrzeby, motywacje i czynniki wpływające na decyzje konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych oraz interpretować przykładowe zachowania rynkowe.	w	SMWF_U11
02_U	Potrafi wykorzystać wiedzę o zachowaniach konsumentów do analizy i oceny oferty usług	w	SMWF_U10

	sportowo-rekreacyjnych dla różnych grup odbiorców.		
01_K	Formułuje opinie dotyczące zachowań konsumentów i funkcjonowania rynku usług sportowo-rekreacyjnych z uwzględnieniem zasad etycznych.	w	SMWF_K09

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		
Konsument na rynku usług sportowo-rekreacyjnych. Specyfika usług i rynku. Pojęcie zachowań konsumenckich oraz znaczenie ich analizy.	w	01_W, 02_W
Psychologiczne uwarunkowania zachowań konsumentów: potrzeby, motywacja, postawy, emocje, percepcja, uczenie się i styl życia.	w	01_W, 01_U
Społeczne i kulturowe uwarunkowania decyzji konsumenckich: rodzina, grupy odniesienia, status społeczny, kultura, trendy i moda.	w	01_W, 02_W, 01_U
Proces podejmowania decyzji przez konsumenta usług sportowo-rekreacyjnych: rozpoznanie potrzeby, poszukiwanie informacji, ocena alternatyw, zakup i zachowania pozakupowe.	w	01_W, 01_U, 02_U
Segmentacja odbiorców i analiza potrzeb różnych grup klientów. Jakość, satysfakcja, lojalność i doświadczenie klienta. Wpływ marketingu i komunikacji cyfrowej na zachowania konsumentów. Etyczne aspekty oddziaływania na konsumenta.	w	02_W, 03_W, 02_U, 01_K

*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Literatura podstawowa:

1. Rudnicki L., Zachowania konsumentów na rynku, PWE, Warszawa.
2. Solomon M.R., Zachowania i zwyczaje konsumentów, Helion, Gliwice.
3. Kotler P., Keller K.L., Marketing, Rebis, Poznań.

Literatura uzupełniająca:

aktualne raporty i opracowania dotyczące rynku sportu, rekreacji i fitness oraz zachowań i preferencji konsumentów usług sportowo-rekreacyjnych.

III. **Informacje dodatkowe:**

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

Metody i formy prowadzenia zajęć*	Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne)
semestr	
wykład problemowy	w
wykład konwersatoryjny	w
analiza przypadków zachowań konsumentów	w
dyskusja	w
prezentacja i analiza materiałów multimedialnych	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, zajęcia biblioteczne, zadania praktyczne – przedmiot powiązany z realizacją praktyki pedagogicznej i inne,

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie

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						
kolokwium pisemne	01_W	02_W	03_W	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, 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			
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem		26	0
Praca własna studenta*	Czytanie wskazanej literatury i przygotowanie do zajęć	12	0
	Przygotowanie do kolokwium	12	0
SUMA GODZIN		50	0
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ		2	0
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.

Forma zaliczenia: zaliczenie z oceną – kolokwium pisemne.
Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się. Ocena końcowa jest ustalana na podstawie wyniku kolokwium pisemnego zgodnie z kryteriami oceniania określonymi w sylabusie.

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracował: dr Ewa Kruszyńska
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 uczenia się	kierunkowe efekty uczenia się	odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się (kod składnika opisu)
	WIEDZA	
SMWF_W01	Zna etapy rozwoju człowieka w cyklu życia zarówno w aspekcie biologicznym, jak i psychologicznym oraz społecznym.	P7M_WG P7S_WG
SMWF_W02	Zna budowę anatomiczną i funkcjonowanie poszczególnych układów człowieka, takich jak: układ krążenia, oddychania, wewnątrzwydzielniczy, aparat ruchu, nerwowy oraz narządów zmysłu.	P7M_WG P7S_WG
SMWF_W03	Zna metodyczne zasady wykonywania typowych zadań, normy, procedury stosowane w różnych obszarach działalności pedagogicznej z uwzględnieniem zasad BHP w dydaktyce.	P7M_WG
SMWF_W04	Zna odpowiednie formy aktywności fizycznej adaptacyjnej, rehabilitacyjnej i formy żywienia podtrzymujące sprawność osób w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami.	P7M_WG
SMWF_W05	Zna zakres działania organizacji i placówek prowadzących działalność oświatową, sportową, turystyczno-rekreacyjną i prozdrowotną, zasady, zarządzania zasobami ludzkimi i tworzenia form indywidualnej przedsiębiorczości.	P7S_WG
SMWF_W06	Zna teorie dotyczące wychowania, uczenia się i nauczania, rozumie różnorodne uwarunkowaniach na różnych etapach edukacyjnych.	P7M_WG
SMWF_W07	Zna metody i techniki oceny zaburzeń oraz dysfunkcji narządu ruchu oraz zaburzeń odżywiania w przebiegu ontogenezy jak również przyczyny ich powstawania.	P7M_WG
SMWF_W08	Zna zasady marketingu i zarządzania zespołem w odniesieniu do sfery działalności związanej ze studiowaną specjalnością oraz zasady etyczne obowiązujące w badaniach naukowych i pracy zespołowej.	P7S_WK
SMWF_W09	Posiada pogłębioną wiedzę o budowie i funkcjach organizmu człowieka niezbędną w procesie diagnozy stanu narządu ruchu i programowania treningu fizycznego.	P7S_WG
SMWF_W10	Posiada wiedzę na temat rozwoju ludzkiego organizmu, homeostazy ustrojowej, jej zaburzeń i mechanizmów regulacji oraz zna biologiczne i środowiskowe uwarunkowania procesu adaptacji organizmu do zróżnicowanych form aktywności fizycznej.	P7S_WG
SMWF_W11	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu.	P7S_WG
SMWF_W12	Dysponuje szczegółową wiedzą o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji zindywidualizowanego treningu fizycznego dla osób w różnym wieku.	P7S_WG P7S_WK

SMWF_W13	Posiada wiedzę z zakresu metodologii badań naukowych w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej. Zna metody, techniki i narzędzia badawcze, a także ogólne zasady prowadzenia badań naukowych.	P7S_WG P7S_WK
SMWF_W14	Zna psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań człowieka w różnych etapach życia.	P7S_WG
SMWF_W15	Posiada wiedzę o nowych technologiach wspomagających trening fizyczny.	P7S_WG P7S_WK
SMWF_W16	Zna współczesne trendy w zakresie oferty usług sportowo-rekreacyjnych.	P7S_WK
SMWF_W17	Zna ekonomiczne i społeczne teorie rozwoju turystyki w regionie.	P7S_WG
SMWF_W18	Zna teorie rozwoju turystyki w regionie z zakresu nauk przyrodniczych.	P7P_WG
SMWF_W19	Zna zjawiska fizyczne zachodzące w organizmie pod wpływem różnej aktywności fizycznej i prawidłowego żywienia i znać mechanizmy oddziaływania zabiegów odnawialnych.	P7M_WK
SMWF_W20	Zna procesy komunikowania się interpersonalnego i społecznego, ich prawidłowości i zakłócenia na każdym etapie.	P7M_WK P7S_WK
SMWF_W21	Zna specyfikę różnych środowisk wychowawczych, ich różnorodność w procesach w nich zachodzących.	P7M_WK
SMWF_W22	Zna złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie.	P7S_UW
SMWF_W23	Zna znaczenie wiedzy teoretycznej w procesie wyjaśniania złożonych zjawisk i procesów społecznych.	P7S_WG
UMIEJĘTNOŚCI		
SMWF_U1	Potrafi samodzielnie zdiagnozować oraz rozpoznać specjalne potrzeby edukacyjne i zdrowotne, żywieniowe różnych grup społecznych.	P7S_UW
SMWF_U2	Potrafi diagnozować, programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w celu usprawniania osób w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami.	P7M_UW P7M_UW
SMWF_U3	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku, identyfikować błędy i zaniedbania edukacyjne.	P7S_UW
SMWF_U4	Potrafi posługiwać się różnego rodzaju narzędziami i technikami informatycznymi dla pozyskiwania i opracowania danych, prezentacji i prawidłowo interpretować wyniki badań.	P7M_UW
SMWF_U5	Potrafi analizować wnioski i ocenić przydatność różnorodnych badań w celu kontrolowania procesów edukacyjnych, treningowych i rehabilitacyjnych.	P7S_UW
SMWF_U6	Potrafi kierować, współpracować i komunikować się w różnych grupach społecznych w celu realizowania zadań badawczych.	P7M_UW
SMWF_U7	Potrafi identyfikować, interpretować i wyjaśniać złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne oraz w środowisku przyrodniczym związane z rozwojem turystyki w regionie.	P7M_UW
SMWF_U8	Potrafi 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.	P7S_UW
SMWF_U9	Ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. Posługuje	P7S_UK

	się słownictwem specjalistycznym z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej.	
SMWF_U10	Wykorzystuje różne metody, techniki i strategie mające na celu zmianę zachowań zdrowotnych człowieka.	P7S_UW P7S_UK
SMWF_U11	Potrafi zdefiniować problemy grup społecznych w aspekcie kulturowym, religijnym i etnicznym. Analizować i interpretować problemy społeczne odnoszące się do człowieka i grupy społecznej.	P7M_UW P7S_UW
SMWF_U12	Potrafi organizować zajęcia rekreacyjne, zdrowotne, sportowe i rehabilitacyjne ukierunkowane na edukację i promocję zdrowia dla osób w różnym wieku.	P7M_UW
SMWF_U13	Potrafi identyfikować, interpretować i wyjaśniać złożone zjawiska i procesy społeczne, ekonomiczne związane z rozwojem turystyki w regionie.	P7S_UW
SMWF_U14	Potrafi kierować, współpracować i komunikować się w różnych grupach społecznych w celu realizowania zadań badawczych.	P7M_UK
SMWF_U15	Potrafi rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne, edukacyjne i społeczne i żywieniowe u osób z różnymi dysfunkcjami, w różnym wieku i wykorzystać aspekt promocji zdrowia i aktywności fizycznej i prawidłowego żywienia w profilaktyce wykluczenia społecznego i patologii społecznej.	P7M_UO P7S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
SMWF_K01	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny.	P7M_KK
SMWF_K02	Ma zdolność do podejmowania i rozwiązywania złożonych problemów etycznych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych zadań zawodowych.	P7M_KK P7S_KK
SMWF_K03	Ma zdolność współpracy i współdziałania z przedstawicielami innych zawodów i administracji w zakresie oświaty i sportu, turystyki, rekreacji i rehabilitacji.	P7M_KK
SMWF_K04	Jest świadomy własnych ograniczeń w zakresie kompetencji zawodowych i wie, kiedy zwrócić się do ekspertów.	P7S_KK
SMWF_K05	Stosuje ogólne zasady etyki społecznej oraz normy postępowania interpersonalnego właściwe dla działalności sportowo-rekreacyjnej.	P7S_KR
SMWF_K06	Propaguje zachowania prozdrowotne w działalności edukacyjnej.	P7S_KO
SMWF_K07	Ma świadomość ponoszenia odpowiedzialności za zdrowie i sprawność psychofizyczną podopiecznych w programowaniu i realizacji treningu.	P7S_KR
SMWF_K08	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.	P7S_KR
SMWF_K09	Formułuje opinie dotyczące różnych aspektów działalności zawodowej.	P7S_KR
SMWF_K10	Ma zdolność rozwiązywania problemów związanych z wykonaniem zawodu wynikające z różnic kulturowych, religijnych, społecznych i wieku oraz określenia ich priorytetów.	P7M_KK P7S_KK
SMWF_K11	Ma zdolność organizowania adaptacyjnej aktywności fizycznej i samodzielnego modyfikowania i tworzenia różnych form aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych.	P7M_KR

Załącznik nr 9.

INFORMACJA O DOKONANYCH ZMIANACH W PROGRAMIE STUDIÓW

W przygotowanym programie studiów dla kierunku wychowanie fizyczne studia magisterskie 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.