

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego     |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne               |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Antropologia w kulturze fizycznej |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Anthropology of Physical Culture  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                   |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208107                            | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                 | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 2                                 | Semestr:         | 3                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                    | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                                 | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                   |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | prof. dr hab. Ryszard arów        |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | prof. dr hab. Ryszard arów        |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski         |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                                  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Ogólna znajomo budowy i funkcji organizmu ludzkiego |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>                |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia si i nauczania lub kształcenia oraz ich warto ci aplikacyjne  | 1.1.02                          | wypowied ustna                       |
| 2   | w pogł bionym stopniu zna poj cia z zakresu kultury fizycznej, posiada wiedz na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej zwi zków z naukami pokrewnymi, zna społeczno-kulturowe warto ci kultury fizycznej i zło one zale no ci mi dzy nimi  | WF2_W01                         | kolokwium                            |
| 3   | posiada umie tno identyfikowania potencjału motorycznego, formułowania i rozwi zywanie problemu typowego dla dzia łalno ci zawodowej, komunikowania si z osobami w ka dym wieku w celu nauczania sekwencji ruchowych, ich doskonalenia i poprawiania bł dów, formułow c i testuj c w ten sposób hipotezy zwi zane z | WF2_U10                         | wykonanie zadania                    |

|   |   |         |                    |
|---|---|---------|--------------------|
| 3 | prostymi problemami wdro eniowymi w zakresie ruchu  | WF2_U10 | wykonanie zadania  |
| 4 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzysta z dorobku innych i wie kiedy zasi gn opinii specjalisty | WF2_K01 | obserwacja zachowa |

**Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)**

( wiczenia laboratoryjne, praca w grupach, dyskusja dydaktyczna, analiza danych przedstawiaj cych rozwój somatyczny, prezentacje multimedialne, konsultacje)

**Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si**

**wiedza:**

- ocena kolokwium (ocena kolokwium)
- ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłu szej;)

**umiej tno ci:**

- ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

**kompetencje społeczne:**

- obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)

**Warunki zaliczenia**

wiczenie praktyczne, kolokwia pisemne, odpowiedz ustna, aktywno na zaj ciach.

**Tre ci programowe (opis skrócony)**

Antropologia a kultura fizyczna, ocena wieku rozwojowego, trend sekularny, typy somatyczne, prognozowanie dorosłej wysoko ci ciała, skład ciała, dymorfizm płciowy.

**Content of the study programme (short version)**

**Tre ci programowe**

Liczba godzin

Semestr: 3

Forma zaj : **wiczenia praktyczne**

Znaczenie antropologii dla nauk o kulturze fizycznej. Miejsce antropologii w wychowaniu fizycznym i sporcie. Ocena wpływu ró nych czynników na wielko ciała i tempo dojrzewania. Praktyczna ocena wieku rozwojowego dzieci młodzie y. Mi dzypokoleniowe tendencje przemian cech somatycznych i sprawno ci fizycznej, konsekwencje trendów sekularnych. Przegl d wybranych metod oceny somatotypu, budowa somatyczna człowieka i jej rola w sporcie. Okre lanie własnego somatotypu ró nymi metodami. Metody oceny składu ciała oraz teoretyczne podstawy prognozowania dorosłej wysoko ci ciała. Szacowanie składu ciała wg równa przewiduj cych oraz z wykorzystaniem metody BIA. Praktyczne wykorzystanie metod prognozowania dorosłej wysoko ci ciała. Dymorfizm płciowy, kształtowanie sie dymorfizmu w ontogenezie, warto diagnostyczna ró nych cech antropometrycznych w ocenie dymorfizmu płciowego. Obliczanie wska ników dymorficznych z ró nych pomiarów antropometrycznych Antropologiczne aspekty selekcji sportowej dzieci i młodzie y, współzawodnictwa sportowego oraz sportu kobiet. Znaczenie aktywno ci fizycznej w prawidłowym rozwoju człowieka

30

**Literatura**

Podstawowa

Charzewski J., Lewandowska J., Łaska-Mierzejewska T., Piechaczek H., Charzewska J., Skibi ska A. , Antropologia, AWF Warszawa 1999 Przewodnik do wicze z antropologii, AWF, Kraków 2014

Kaczmarek M., Wola ski N., Rozwój biologiczny człowieka od pocz cia do mierci., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018

Łaska-Mierzejewska T. , Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym, Biblioteka Trenera COS, Warszawa 1999

arów R. , Prognozowanie dorosłej wysoko ci ciała chłopców. Model własny i analiza porównawcza innych metod, AWF, Kraków 2001

Uzupełniaj ca

**Dane jako ciowe**

Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej

nauki o kulturze fizycznej

| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
|--|-------------------------------|------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 30                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |      |
| Udział w egzaminie   | 0                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 4                             |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 8                             |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 6                             |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>                     |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| Liczba punktów ECTS  | 2                             |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 32                            | 1,3  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 35                            | 1,4  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |              |               |                   |          |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Antropomotoryka                |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Anthropomotorics               |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208096                         | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:     | 2             |                   |          |
| Rok                        | Semestr                        | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2                              | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordynator:               | dr Mariusz Pocięcha            |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Mariusz Pocięcha            |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski      |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Zaliczony kurs antropomotoryki na poziomie studiów I stopnia                          |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma rozbudowan wiedz na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodz ce w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu pogł bionym fizjologi wysiłku fizycznego, dysponuje poszerzon wiedz na temat nieprawidłowo ci postawy ciała, wad postawy ciała i zaburze przebiegu ruchu | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2   | potrafi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami oceny postawy ciała, sprawno ci fizycznej lub efektami treningu sportowego  | WF2_U06                         | wykonanie zadania                    |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |  |                                 |                                      |

(wykład klasyczny, dyskusja i prezentacja multimedialna; praca indywidualna, praca dwójkowa, praca grupowa; motoskopia i pomiar asocjatywny; samokształcenie)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

#### Warunki zaliczenia

Frekwencja, zaliczenia częściowe z kolokwium ocenianych poziom wiedzy, praktyczne zaliczenie różnych form pomiaru asocjatywnego, złożenie indywidualnej karty badania, prezentacja multimedialna z wybranego zakresu teorii motoryczności

#### Treści programowe (opis skrócony)

Najnowsze kierunki badań w motoryczności człowieka; Współczesna diagnostyka KZM i jej rola w nauczaniu motorycznym; Aktualne modele motorycznego uczenia się; Dobór i selekcja w kontekście obowiązków antropomotoryki; modele motoryczne i indywidualne modele motoryczności ludzkiej; pomiar potencjału motorycznego.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 2

Forma zajęć: **wykład**

Współczesne kierunki badań w antropomotoryce - trendy i problemy w badaniach;  
Koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM) i koordynowanie ruchów;  
Kontrola i sterowanie czynności ruchowych;  
Modele sterowania czynnościami ruchowymi;  
Zróżnicowanie koncepcji kontroli motorycznej;  
Uczenie motoryczne i intensyfikacja procesu;

15

Forma zajęć: **wiczenia praktyczne**

Rodzaje nawyków ruchowych;  
Efektywne budowanie nawyków ruchowych;  
Psychiczne komponenty potencjału motorycznego - percepcyjne, mnemoniczne, kognitywne oraz efektoryczne;  
Pamięć motoryczna;  
Wrażliwość i uwagi krytyczne na temat motoryczności ludzkiej;  
Identyfikacja motorycznego potencjału strukturalnego;  
Identyfikacja motorycznego potencjału energetycznego

15

#### Literatura

Podstawowa

Osiński W., Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003

Raczek J., Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka., PZWL, Warszawa 2010

Uzupełniająca

#### Dane jako cenne

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej                         | nauki o kulturze fizycznej    |
| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [w godz.] |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Udział w zajęciach   | 30               |             |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                |             |
| Udział w egzaminie   | 1                |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 3                |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 9                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 5                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 33               | 1,3         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 20               | 0,8         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                      |              |               |                   |          |
|----------------------------|--|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Biochemia wysiłku fizycznego                       |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Biochemistry of Physical Effort                    |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                     |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |  |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208086   | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 3  | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1  | Semestr:     | 1             |                   |          |
| Rok                        | Semestr  | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 1  | LO           | 30            | Zaliczenie z ocen | 2        |
|                            |  | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |  |              | <b>45</b>     |                   | <b>3</b> |
| Koordinator:               | dr hab. Dariusz Latowski                           |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Dariusz Latowski, mgr Monika Olchawa-Pajor |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski                          |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                       |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|
| Zaliczenie kursu Biochemia           |  |                                 |                                       |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                       |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si  |
| 1                                    | ma rozbudowan wiedz na temat budowy oraz funkcji najwa niejszych zwi zków organicznych i nieorganicznych wyst puj cych w organizmie oraz rozumie rol procesów biochemicznych w wysiłku fizycznym   | WF2_W04                         | kolokwium, wykonanie zadania, egzamin |
| 2                                    | posiada umiej tno interpretowania zmian st ania wska ników biochemicznych wywołanych wysiłkiem fizycznym, formuluje i rozwi zuje problemy zwi zane ze zm czeniem i przetrenowaniem, komunikuje si z osobami w ka dym wieku w celu wyja nienia zagadnie zwi zanych z biochemicznymi podstawami wysiłku fizycznego | WF2_U10                         | wykonanie zadania                     |

|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 3 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
|---|--|---------|--------------------|

**Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)**

metody podaj ce (Wykład tradycyjny z wykorzystaniem prezentacji i demonstracji przykładów;), e-learning - metody i techniki kształcenia na odległość (w uzasadnionych przypadkach wykłady i wyczenia audytoryjne), ( wyczenia audytoryjne, praca z tekstem, konwersatoria)

**Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się**

**wiedza:**

- egzamin (egzamin pisemny w formie testu jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru;)
- ocena kolokwium (ocena kolokwium)
- ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wyczeniach)

**umiejętności:**

- ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wyczeniach)

**kompetencje społeczne:**

- obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

**Warunki zaliczenia**

Wykład: egzamin końcowy  
wyczenia audytoryjne : wykonanie zadania, udział w dyskusji, obserwacja, obecność na zajęciach, kolokwium

**Treści programowe (opis skrócony)**

Biochemiczne podłoże skurczu mięśniowego. Biochemiczne procesy wysiłkowe zachodzące w organizmie człowieka oraz zmiany poziomu wskaźników biochemicznych w zależności od intensywności wysiłku.

**Content of the study programme (short version)**

**Treści programowe**

|  |               |
|--|---------------|
|  | Liczba godzin |
|--|---------------|

Semestr: 1

Forma zajęć : **wykład**

Zmiany wskaźników hematologicznych oraz objętości osocza pod wpływem wysiłku fizycznego. Zmiany hormonalne i immunologiczne zachodzące pod wpływem wysiłku. Biochemiczne wskaźniki zmęczenia i uszkodzenia mięśniowych. Zmiany aktywności kinazy keratynowej, dehydrogenazy mleczanowej oraz stężenia mioglobiny we krwi po wysiłku. Równowaga prooksydacyjno-antyoksydacyjna i jej zmiany w wyniku wysiłku fizycznego.

15

Forma zajęć : **wyczenia laboratoryjne**

Budowa białek mięśniowych, chemizm skurczu mięśnia szkieletowego. Substraty przemian energetycznych oraz procesy resyntezy ATP podczas skurczu mięśnia szkieletowego w zależności od czasu i intensywności wysiłku. Praca ze schematem dróg metabolicznych. Podstawowe metody oraz najczęściej wykorzystywane wskaźniki w ocenie wysiłkowych zmian biochemicznych. Równowaga kwasowo-zasadowa. Przetrenowanie.

30

**Literatura**

Podstawowa

Borkowski J. , Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego, AWF, Wrocław 2009

Hames B.D. Hooper N.M. Houghton J.D , Biochemia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012

Uzupełniająca

Górski J. , Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, Warszawa 2011

**Dane jako ciowe**

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b> | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |
|---|-----------------------------------|

**Sposób określenia liczby punktów ECTS**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenia studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | <b>45</b>                     |



|   |                  |             |
|---|------------------|-------------|
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                |             |
| Udział w egzaminie  | 1                |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 12               |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 10               |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 5                |             |
| Inne  | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>75</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>3</b>         |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|   | 48               | 1,9         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin        | ECTS        |
|   | 44               | 1,8         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                        |              |               |                   |          |
|----------------------------|--|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                  |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego                |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Biochemiczna i fizjologiczna kontrola treningu       |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Biochemical and Physiological Monitoring of Training |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE                    |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |  |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208289   | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2  | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 2  | Semestr:     | 4             |                   |          |
| Rok                        | Semestr  | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 2                          | 4  | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |  | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |  |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | prof. dr hab. n. med. Marcin Maciejczyk              |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | prof. dr hab. n. med. Marcin Maciejczyk              |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski                            |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Wiedza z kursu fizjologii, fizjologii wysiłku fizycznego oraz fizjologii sportu |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna reguły, prawidłowo ci, zasady treningowe oraz testy wysiłkowe niezb dne do kontroli przygotowania zawodnika do zawodów sportowych | WF2_W12                         | kolokwium                            |
| 2   | zna specyfik działalnoci sportowej w sensie biologicznym (fizjologiczno-biochemicznym), w tym specyfik zachowa zdrowotnych sportowca  | WF2_W13                         | kolokwium                            |
| 3   | potrafi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami oceny wydolnoci fizycznej lub efektami treningu sportowego                         | WF2_U06                         | wykonanie zadania                    |

|   |   |         |                    |
|---|---|---------|--------------------|
| 4 | umie ocenia prawidłowo doboru obci e treningowych oraz dobiera rodki i kontroli treningu w zale no ci od wydolno ci fizycznej, wieku osób wicz cych oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikowa przeciwwskazania do testów wysiłkowych oraz bł dy i zaniedbania i potrafi je korygowa w praktyce | WF2_U17 | wykonanie zadania  |
| 5 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzysta z dorobku innych i wie kiedy zasi gn opinii specjalisty   | WF2_K01 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)

(Wykład, prezentacja multimedialna, wiczenia praktyczne w grupach laboratoryjnych w pracowni fizjologicznej z wykorzystaniem dost pnego sprz tu)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiej tno ci:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Obecno na wykładach i wiczeniach. Przygotowanie kompletu sprawozda z wicze . Zdane kolokwia (min. 60% pozytywnych odpowiedzi). Warunkiem przyst pienia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z wicze

#### Tre ci programowe (opis skrócony)

Wska niki oceniaj ce wydolno aerobowa i anaerobow . Czynniki determinuj ce. Progi metaboliczne oraz ich znaczenie w treningu sportowym. Ekonomia biegu. Równowaga kwasowo-zasadowa w czasie wysiłku. Biochemiczne wska niki uszkodzenia mi ni i przetrenowania.

#### Content of the study programme (short version)

#### Tre ci programowe

|  | Liczba godzin |
|--|---------------|
|--|---------------|

Semestr: 4

Forma zaj : **wykład**

Wykorzystanie wyników badan fizjologicznych i biochemicznych podczas treningu sportowego. Maksymalny pobór tlenu, progi metaboliczne, próg mleczanowy. Ekonomia biegu. Biochemiczne wska niki zm czenia oraz wska niki uszkodze włókien mi niowych. Biochemiczne wska niki przetrenowania. Równowaga kwasowo-zasadowa podczas wysiłku. Produkcja i eliminacja mleczanu.. Ocena zmian st enia hemoglobiny, warto ci hematokrytu oraz obj to ci osocza po wysiłku

15

Forma zaj : **wiczenia praktyczne**

Wykorzystanie wyników badan fizjologicznych i biochemicznych podczas treningu sportowego. Metody oceny intensywno ci pracy fizycznej: %VO2max, %HRmax, %HRR. Wyznaczanie stref treningowych (zakresy HR). Formuła Karvonena. Wyznaczanie 1RM. sRPE, TRIMP. Terenowe testy oceny zdolno ci wysiłkowych: Beep test, Yo-Yo test, Running Anaerobic Sprint Test (RAST). Ocena ekonomii biegu. Monitorowanie stanu nawodnienia organizmu. Wyznaczanie progu mleczanowego

15

#### Literatura

Podstawowa

E. Hubner-Wozniak, G. Lutosławska , Podstawy biochemii wysiłku fizycznego, Centralny O rodek Sportu, Warszawa 2000

K. Birch, K. George, D. MacLaren , Fizjologia sportu . Krótkie wykłady. 2017

M. Zato . A. Jastrz bska , Testy fizjologiczne w ocenie wydolno ci fizycznej 2010

Uzupełniaj ca

#### Dane jako ciowe

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej | nauki o kulturze fizycznej |
|---|----------------------------|

| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
|--|-------------------------------|------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 30                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |      |
| Udział w egzaminie   | 1                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 3                             |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 9                             |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 5                             |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>                     |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| Liczba punktów ECTS  | 2                             |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 33                            | 1,3  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 15                            | 0,6  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                              |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Biomechanika i patobiomechanika narz du ruchu              |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Biomechanics and Pathobiomechanics of the Locomotor System |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                             |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208108   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2  | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 2  | Semestr:         | 3                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3  | P                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
|                            |  | W                | 15                   | Egzamin                 | 1           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordynator:               | dr Andrzej Nosiadek  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Andrzej Nosiadek  |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski                                  |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomo anatomii układu ruchu człowieka, znajomo biomechaniki ogólnej na poziomie I stopnia studiów |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie zagadnienie edukacji wł czaj cej, a tak e sposoby realizacji zasady inkluzji   | 1.1.05                          | wypowied ustna                       |
| 2   | posiada poszerzon wiedz na temat wychowania i kształcenia, zna terminologi zwi zan z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka             | WF2_W02                         | kolokwium                            |
| 3   | potrafi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami przeprowadzonych pomiarów z wykorzystaniem sprz tu pomiarowego i oprogramowania komputerowego | WF2_U06                         | wykonanie zadania                    |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>               |  |                                 |                                      |

|  |               |
|--|---------------|
| (Pokaz i obja nienie, prezentacja pomiarów z wykorzystaniem rodków audiowizualnych, wiczenia, wiczenia symulacyjne, metoda sytuacyjna.)  |               |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>   |               |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)<br>ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej)   |               |
| <b>umiej tno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)   |               |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |               |
| Zaliczenie z ocen semestr 6 - zaliczone kolokwia (test wyboru), prawidłowo wykonane sprawozdania, prawidłowo przedstawiona prezentacja. Egzamin semestr 6 - pisemny (test wyboru).   |               |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>   |               |
| Zapoznanie ze sposobami analizy biernego i czynnego układu ruchu człowieka, wykorzystanie metod pomiarowych oraz wideo rejestracji do analizy kinematyki ruchu człowieka - cz rozszerzona  |               |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |               |
| <b>Tre ci programowe</b>   |               |
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 3   |               |
| Forma zaj : <b>wykład</b>  |               |
| Analiza kinematyczna podnoszenia ci arków z podło a z wykorzystaniem wideo rejestracji i platformy dynamometrycznej. Opracowanie wyników pomiarów wraz z wnioskami. Zaliczenie wicze .   | 15            |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |               |
| Przygotowanie metodologiczne do bada (sprz t, dokumentacja, szkolenie zespołów pomiarowych). Rejestracja podnoszenia i opuszczania ci arków z wykorzystaniem wideo rejestracji i platformy dynamometrycznej. Biomechaniczna analiza zarejestrowanych zmian reakcji sił podło a i ich synchronizacja z zapisem wideo. | 15            |
| <b>Literatura</b>  |               |
| Podstawowa   |               |
| Błaszczyk J., Biomechanika kliniczna, PZWL, Warszawa 2004  |               |
| Bober T, Zawadzki J. , Biomechanika układu ruchu człowieka, Wydawnictwo BK, Wrocław 2006   |               |
| Uzupełniają ca   |               |

#### Dane jako ciowe

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |
| Udział w zaj ciach  | <b>30</b>                         |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>2</b>                          |
| Udział w egzaminie  | <b>1</b>                          |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                          |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>5</b>                          |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | <b>9</b>                          |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>3</b>                          |

|   |           |      |
|---|-----------|------|
| Inne  | 0         |      |
| Sumaryczne obciążenie prac studenta                                 | 50        |      |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 2         |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | L. godzin | ECTS |
|   | 33        | 1,3  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym                                   | L. godzin | ECTS |
|   | 20        | 0,8  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego     |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne               |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | wiczenia prozdrowotne             |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Health Promotion Activities       |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                   |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208261                            | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                 | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                                 | Semestr:         |                      | 1                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                    | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                                 | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                   |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | dr Wiesław Wojtanowski            |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Wiesław Wojtanowski            |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski         |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe wiadomo ci z zakresu zdrowego stylu ycia, ekologii i fizjologii człowieka. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma rozbudowan wiedz na temat zasad zdrowego od ywania, prowadzenia zdrowego trybu ycia i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, rozumie potrzeb edukowania innych (uczniów, zawodników, podopiecznych) w tym zakresie i rozstrzygania fundamentalnych dylematów współczesnej cywilizacji w tym zakresie | WF2_W10                         | kolokwium                            |
| 2   | potrafi zaprojektowa , zrealizowa i w razie potrzeby zmodyfikowa program aktywno ci fizycznej/prozdrowotnej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w ka dym wieku  | WF2_U02                         | wykonanie zadania                    |
| 3   | potrafi promowa zdrowotne zachowania i wykorzysta je do zwalczania nierówno ci i wykluczenia społecznego   | WF2_U09                         | wykonanie zadania                    |



|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 4   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>  |  |         |                    |
| (objaśnienie metody problemowa, metoda sytuacyjna, metody aktywizujące, samokształcenie)  |  |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>   |  |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |  |         |                    |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)  |  |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)   |  |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |  |         |                    |
| Sprawdziany teoretyczne pod koniec semestru. Udział w zajęciach i ocena aktywności studenta. Ocena końcowa jest średnią ocen z pisemnych kolokwium czy stalkowych, realizowanych w trakcie semestru i przygotowanej przez studenta prezentacji na temat dotyczący aktywności prozdrowotnej. Warunkiem zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny ze wszystkich sprawdzianów pisemnych.  |  |         |                    |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>  |  |         |                    |
| Koncepcja "health-related fitness", jej założenia i cele. Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu. Sposoby postępowania mające zapewnić utrzymanie wydolności prozdrowotnej człowieka w różnych etapach jego rozwoju. Trening fizyczny i warunki jego bezpieczeństwa w wybranych jednostkach chorobowych.  |  |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |  |         |                    |
| <b>Treści programowe</b>  |  |         |                    |
|   |  |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 1  |  |         |                    |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>  |  |         |                    |
| Funkcjonowanie organizmu podczas uprawiania aktywności fizycznej, Ocena wydolności prozdrowotnej – wiczenia praktyczne, Stymulowanie prawidłowego rozwoju dziecka do 3-go roku życia, Stymulowanie prawidłowego rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym, Opowieści ruchowa – wiczenia fizyczne pobudzające wyobraźnię, Zabawy z elementami masażu, Metoda Ruchu Rozwijającego – wiczenia praktyczne, Zasady prowadzenia treningu prozdrowotnego dla osób z nadwagą i otyłością, chorób niedokrwiennych serca, astm oskrzelowych, POChP, cukrzycy, chorób nadciśnienia, osteoporozy, osób obciążonych dużym ryzykiem upadku. |  |         | 30                 |
| <b>Literatura</b>   |  |         |                    |
| Podstawowa  |  |         |                    |
| Bogdanowicz M., Okrzesik D., Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005  |  |         |                    |
| Grofik D., Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii, AWF, Katowice 2009  |  |         |                    |
| Kusiński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Medsportpress, Warszawa 2003   |  |         |                    |
| Uzupełniająca   |  |         |                    |

#### Dane jako ciowe

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>                  |  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |  |                                   |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) |  | Obciążenie studenta [w godz.]     |
| Udział w zajęciach   |  | <b>30</b>                         |
| Konsultacje z prowadzącym  |  | <b>1</b>                          |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Udział w egzaminie   | 0                |             |
| Bezporedni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 6                |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 10               |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 3                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>         |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 31               | 1,2         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 30               | 1,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                       |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej     |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Diagnostyka szczegółowa postawy ciała |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Detailed Diagnostics of Body Posture  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE     |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208260                                | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                     | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                                     | Semestr:         |                      | 1                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                        | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                                     | P                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
|                            |                                       | W                | 15                   | Egzamin                 | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                       |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordynator:               | dr hab. Agnieszka Jankowicz-Szyma ska |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Agnieszka Jankowicz-Szyma ska |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski             |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomo anatomii topograficznej i czynno ciowej człowieka, fizjologii człowieka, umiej tno ci z zakresu metodyki nauczania ruchu |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | zna metody stosowane w diagnostyce wad postawy ciała i analizie ruchu, ma wiedz niezb dn do sporz dzenia raportu z badania postawy ciała i przeprowadzenia analizy wyników takiego badania | WF2_W16                         | kolokwium                            |
| 2  | potrafi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami oceny postawy ciała   | WF2_U06                         | wykonanie zadania                    |
| 3  | potrafi dokona oceny postawy ciała oraz rozpozna podstawowe schorzenia narz du ruchu charakterystyczne dla wieku rozwojowego dobra metody przeciwdziałania ewentualnym zaburzeniom         | WF2_U19                         | wykonanie zadania                    |

|  |   |         |                    |
|--|---|---------|--------------------|
| 4  | posiada umiejtno postugiwania si podstawowym sprztem słu cym ocenie budowy i postawy ciała, potrafi zastosowa włą ciw metod badawcz , potrafi oceni podstawowe parametry opisuj ce ruch, np. zakres ruchu | WF2_U20 | wykonanie zadania  |
| 5  | przekazuje uczniom informacje dotycz ce znaczenia jako ci postawy ciała dla zdrowia, kształtuje u uczniów postaw prozdrowotn realizuj c w ten sposób odpowiedzialn rol zawodow                            | WF2_K08 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |   |         |                    |
| (prezentacja multimedialna, wykład informacyjny, praktyczny pokaz metod diagnostycznych, wiczenia praktyczne w parach)   |   |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>   |   |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |   |         |                    |
| <b>umiejtno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |   |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)  |   |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |   |         |                    |
| Kolokwium pisemne oraz zaliczenie praktyczne z umiejtno ci badania postawy ciała oraz przeprowadzania testów funkcjonalnych.   |   |         |                    |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>   |   |         |                    |
| Zapoznanie z metodami diagnostycznymi stosowanymi w ortopedii, dotycz cymi postawy ciała i urazów sportowych   |   |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |   |         |                    |
| <b>Tre ci programowe</b>   |   |         |                    |
|  |   |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 1   |   |         |                    |
| Forma zaj : <b>wykład</b>  |   |         |                    |
| Rozwój postawy w procesie ontogenezy. Neurorozwojowa analiza postawy ciała. Metody oceny postawy ciała i mo liwo ci ich zastosowania w prowadzeniu bada naukowych. Skoliozy – wprowadzenie i diagnostyka. Przegl d metod stosowanych w terapii wad postawy ciała, ze szczególnym uwzgl dnieniem skolioz. Wady stóp, kr cz karku – etiologia, diagnostyka i terapia. Postawa ciała: definicje i poj cia. Postawa a budowa ciała. Fizjologiczne mechanizmy warunkuj ce postaw i równowag ciała. Systematyka pozycji wyj ciowych i wicze korekcyjnych z wykorzystaniem sterowania oddolnego i odgórnego w płaszczy nie czołowej, płaszczy nie strzałkowej.                      |   |         | 15                 |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |   |         |                    |
| Wybrane testy funkcjonalne stosowane w diagnostyce wad postawy ciała. Metody czynno ciowej oceny mi ni tułowia i obszaru miednicy. Metody bada postawy ciała, mi dzy innymi badanie ogl dowe, pomiar krzywizn inklinometrem, badanie według Kasperczyka. Wybrane zobiektywizowane metody oceny postawy ciała. Skoliozy: wybrane teorie powstawania, patomechanika, podział. Kompensacja i przewidywanie progresji skolioz. Wybrane metody stosowane w terapii skolioz. Wybrane metody stosowane w terapii skolioz. Realizacja zaplanowanej terapii dla wad postawy wad klatki piersiowej i skolioz, Prowadzenie zaj w oparciu o własne konspekty, z komentarzem prowadz cego |   |         | 15                 |
| <b>Literatura</b>  |   |         |                    |
| Podstawowa   |   |         |                    |
| Buckup K. , Testy kliniczne w badaniu ko ci, stawów i mi ni, PZWL, Warszawa 1995   |   |         |                    |
| Jorritsma W., Anatomia na ywym człowieku, Urban&Partner, Wrocław 2004  |   |         |                    |
| McRae R. , Kliniczne badanie ortopedyczne, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław 2004  |   |         |                    |
| Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L. , Diagnostyka w kinezyterapii i masa u, Wydawnictwo BIOSPORT, Kraków 2007   |   |         |                    |
| Uzupełniaj ca  |   |         |                    |

## Dane jako ciowe

|  |                              |             |
|--|------------------------------|-------------|
| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>   |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                              | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach   | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym  | 2                            |             |
| Udział w egzaminie   | 1                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wype lniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 8                            |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 9                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 0                            |             |
| Inne   | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>50</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|  | 33                           | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin                    | ECTS        |
|  | 15                           | 0,6         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                       |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Dietetyka w sporcie                   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Dietetics in Sport                    |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE     |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208285                                | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                     | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 1                                     | Semestr:         | 1                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                        | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                                     | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                       |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordynator:               | dr Wiesław Wojtanowski                |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Wiesław Wojtanowski                |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski             |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawy fizjologii człowieka oraz zagadnie prozdrowotnych zwi zanych ze zdrowym stylem ycia i prawidłowym od ywianiem w ró nych okresach ontogenezy.             |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma rozbudowan wiedz na temat zasad zdrowego od ywiania, prowadzenia zdrowego trybu ycia i zapobiegania przewlekłym chorobom niezaka nym (dawniej cywilizacyjnym), rozumie potrzeb edukowania innych (uczniów, zawodników, podopiecznych) w tym zakresie i rozstrzygania fundamentalnych dylematów współczesnej cywilizacji w tym zakresie | WF2_W10                         | kolokwium                            |
| 2   | Zna reguły, prawidłowo ci i zasady ywieniowe niezb dne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych oraz regeneracji organizmu po wysiłku.  | WF2_W12                         | kolokwium                            |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>   |   |                                 |                                      |
| (W ramach wicze : prezentacje multimedialne na temat wybranych zagadnie dietetycznych oraz zasad ywienia osób o zwi kszoney aktywno ci fizycznej w ró nym wieku.) |   |                                 |                                      |

| Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się  |               |
|---|---------------|
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium z zakresu prezentowanych tematów)  |               |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |               |
| Zaliczenie z ocen zagadnie teoretycznych wicze i przedstawienie prezentacji wybranego tematu.   |               |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>  |               |
| Charakterystyka podstawowych składników ywieniowych. ywienie sportowców w ró nych okresach treningowych. Regulowanie masy ciała. Charakterystyka naturalnych suplementów ywieniowych w ró nych dyscyplinach sportowych. Rozpoznanie zagro e zdrowotnych zwi zanych z pierwotnymi i wtórnymi wadami ywieniowymi sportowców. Aktywne współuczestniczenie w tworzeniu programów upowszechniaj cych wiedz o ywieniu w rodowisku sportowym zale no ci od wieku. Umiej tno ci bycia partnerem fachowego personelu medycznego w zakresie monitorowania objawów wad ywieniowych i ich skutków w ród sportowców.   |               |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |               |
| <b>Tre ci programowe</b>  |               |
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 1  |               |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>  |               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>ródła informacji o problematyce ywieniowej. Informacja ywieniowa na opakowaniu – ródło wiedzy o produkcie ywno ciowym.</li> <li>Podstawowe poj cia zwi zane z ywieniem człowieka – mierniki zdrowotne.</li> <li>Determinanty sposobu ywienia: styl ycia, status ekonomiczny, rodzaj zamieszkania (dom rodzinny, stacja itd.), mass media, wiek, płe , status rodzinny, czynnik psychologiczny (stres, samotno ), pochodzenie (miasto, wie ), wykształcenie, o wiata ywieniowa</li> <li>Czynniki warunkuj ce sposób ywienia człowieka w czasie ycia: ycie płodowe, niemowl ctwo, dzieci stwo, młodzi czy, doro li, osoby starsze</li> <li>Metody oceny stanu od ywienia. Metody jako ciowe, metody ilo ciowe, zalety i wady.</li> <li>Czynniki wpływaj ce na indywidualny stan od ywienia. Zewn trzne wyznaczniki stanu od ywienia.</li> <li>Podstawowe składniki od ywczce – białka, w glowodany tłuszczce, woda, składniki mineralne i witaminy. Tabele warto ci od ywczcej.</li> <li>Warunki prawidłowego ywienia – piramidy ywieniowe (ze szczególnym uwzgl dnieniem piramidy ywieniowej dla sportowców) zalecenia ywieniowe.</li> <li>Bł dy ywieniowe Polaków i wyst powanie zaburze od ywania w populacji sportowców.</li> <li>ywienie sportowców w ró nych okresach treningowych.</li> <li>Regulowanie masy ciała. Charakterystyka naturalnych suplementów ywieniowych w ró nych dyscyplinach sportowych.</li> <li>Choroby dietozalne – cukrzyca, otyło , zespół metaboliczny, alergia pokarmowa, celiakia, choroby układu sercowo-naczyniowego. Prewencja – prozdrowotne składniki ywno ci oraz substancje aktywne biologicznie ze szczególnym omówieniem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy n-3 i n-6. Zagro enia wyst pieniem chorób dietozalnych – szkodliwe składniki ywno ci ze szczególnym omówieniem Kwasów Tłuszczowych Trans pochodzenia przemysłowego.</li> <li>Programy zwi zane z promowaniem prawidłowych zachowa ywieniowych w sporcie.</li> <li>Programy ywieniowe dla dyscyplin wytrzymało ciowych, siłowych i szybko ciowych.</li> <li>Niedozwolone wspomaganie w diecie sportowca.</li> </ol> | 30            |
| <b>Literatura</b>   |               |
| Podstawowa  |               |
| Bean A., ywienie w sporcie, Zysk i S-ka, Pozna 2008   |               |
| Celejowa I., ywienie w sporcie, PZWL, Warszawa 2008   |               |
| Ciborowska H., Dietetyka, PZWL, Warszawa 2010   |               |

|  |
|--|
| Eksterowicz J., Zarys ywienia sportowców, Bydgoszcz 2007   |
| Gaw cki J., Hryniewiecki L. , ywienie człowieka. Podstawy nauki o ywieniu, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2005 |
| Gaw cki J., Roszkowski W., ywienie człowieka a zdrowie publiczne, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2009          |
| Gronowska-Senger A., Zarys oceny ywienia, Wyd. SGGW, Warszawa 2009                                       |
| Hasik J., Gaw cki J. , ywienie człowieka zdrowego i chorego., Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2006              |
| Uzupełniaj ca  |

#### Dane jako ciowe

| Przyorz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |      |
|---|------------------------------|------|
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |                              |      |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |      |
| Udział w zaj ciach  | 30                           |      |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                            |      |
| Udział w egzaminie  | 0                            |      |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |      |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 9                            |      |
| Przygotowanie do kolokwów i egzaminu  | 9                            |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 0                            |      |
| Inne  | 0                            |      |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                    |      |
| Liczba punktów ECTS   |                              |      |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                     |      |
| Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego   | L. godzin                    | ECTS |
|   | 32                           | 1,3  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                    | ECTS |
|   | 40                           | 1,6  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .



# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Emisja głosu                   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Voice Training                 |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208101                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         |                      | 2                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2                              | P                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>15</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordinator:               | magister Stanisław wider       |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Stanisław wider            |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |   |                                 |                                      |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |   |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie podstawy funkcjonowania i patologie aparatu mowy, zasady emisji głosu, podstawy funkcjonowania narz du wzroku i równowagi   | 1.1.13                          | wypowied ustna                       |
| 2                                    | zna i rozumie znaczenie j zyka jako narz dzia pracy nauczyciela: problematyk pracy z uczniami z ograniczon znajomo ci j zyka polskiego lub zaburzeniami komunikacji j zykowej, metody porozumiewania si w celach dydaktycznych - sztuk wykładania i zadawania pyta , sposoby zwi kszania aktywno ci komunikacyjnej uczniów, praktyczne aspekty wyst pie publicznych - poprawno j zykow , etyk j zyka, etykiet korespondencji tradycyjnej i elektronicznej oraz zagadnienia zwi zane z emisj głosu - budow , działanie i ochron narz du mowy i zasady emisji głosu | C.W07                           | dyskusja                             |

|   |  |         |                   |
|---|--|---------|-------------------|
| 3 | potrafi poprawnie posługiwać się językiem polskim i poprawnie oraz adekwatnie do wieku uczniów posługiwać się terminologią przedmiotu  | 1.2.15  | wykonanie zadania |
| 4 | potrafi posługiwać się aparatem mowy zgodnie z zasadami emisji głosu   | 1.2.16  | wykonanie zadania |
| 5 | potrafi posługiwać się zgodnie z zasadami aparatem emisji głosu  | C.U07   | wykonanie zadania |
| 6 | potrafi poprawnie posługiwać się językiem polskim  | C.U08   | ocena aktywności  |
| 7 | potrafi uczestniczyć w debacie, zaprezentować ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przeżyć w sposób precyzyjny i merytoryczny, wykorzystując przy tym wiedzę innych autorów oraz praw i teorii z zakresu kultury fizycznej, komunikować się na tematy specjalistyczne z różnymi kręgami odbiorców | WF2_U12 | wykonanie zadania |
| 8 | jest gotów do skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia aparatu emisji głosu   | C.K02   | ocena aktywności  |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Metody wicze praktycznych)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

- ocena dyskusji (ocena udziału w dyskusji)
- ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);

##### umiejętności:

- ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)
- ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

- ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną na podstawie aktywności na zajęciach i poprawnym realizowaniu wszystkich etapów wicze

#### Treści programowe (opis skrócony)

Wiadomości na temat budowy i funkcjonowania aparatu głosowo-wymawianiowego, profilaktyki schorzeń narządów mowy. wiczenia oddechowe, motoryki narządów mowy, prowadzenia głosu na podniebienie twarde z wykorzystaniem rezonatorów, wiczenia artykulacyjne, dykcyjne.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 2

Forma zajęć: **wiczenia praktyczne**

Wiadomości na temat budowy i funkcjonowania aparatu głosowo-wymawianiowego, profilaktyki schorzeń narządów mowy. wiczenia oddechowe usprawniające prawidłowy tor oddechowy; wiczenia usprawniające pracę przepony, wiczenia na podparcie oddechowe. wiczenia fonacyjne; usprawniające prawidłową pracę rezonatorów. wiczenia motoryki narządów mowy; wiczenia artykulacyjne i dykcyjne na wybranych tekstach. wiczenia w prowadzeniu głosu na podniebienie twarde z wykorzystaniem rezonatorów. Zestawy wicze indywidualnych do samodzielnej pracy w zależności od potrzeb studentów.

15

#### Literatura

Podstawowa

Gawda K., Łazewski J., Uczymy się poprawnej wymowy: wiczenia usprawniające mówienie z ilustracjami., Alfa, Warszawa 1995

Klemensiewicz Z., Prawidła poprawnej wymowy polskiej, Towarzystwo Miłośników Języka Polskiego, Kraków 1988

Przybysz-Piwko M., Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia, Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa 2006

## Dane jako ciowe

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | 15                                |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                                 |             |
| Udział w egzaminie  | 0                                 |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                                 |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 3                                 |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 3                                 |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 2                                 |             |
| Inne  | 0                                 |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>25</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>1</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | 17                                | 0,7         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 15                                | 0,6         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Etyka zawodowa                 |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Professional Ethics            |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208117                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         |                      | 4                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4                              | W                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>15</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | dr Robert Noga                 |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Robert Noga                 |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawy etyki zawodowej uzyskane na drugim stopniu studiów |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>                        |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfik głównych rodowisk wychowawczych i procesów w nich zachodz cych   | 1.1.01                          | kolokwium                            |
| 2   | posiada poszerzon wiedz na temat wychowania i kształcenia, zna terminologi zwi zan z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka  | WF2_W02                         | kolokwium                            |
| 3   | ma pogł bion wiedz o rozwoju psychicznym człowieka, rozumie prawidłowo ci rz dz ce zwi zkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodz ce mi dzy nimi relacje i zakłócenia   | WF2_W03                         | kolokwium                            |
| 4   | zna i rozumie prawne, ekonomiczne, etyczne uwarunkowania działalno ci zawodowej zwi zanej ze szkolnictwem, sportem i kultur fizyczn , w tym zasady higieny i bezpiecze stwa pracy, zasady ochrony praw autorskich i własno ci przemysłowej oraz | WF2_W11                         | kolokwium                            |

|    |  |             |                    |
|----|--|-------------|--------------------|
| 4  | podstawowe zasady przedsięwzięcia w działalności zawodowej   | WF2_W11     | kolokwium          |
| 5  | potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów   | D.1/E.1.U04 | wykonanie zadania  |
| 6  | potrafi podejmować skuteczną współpracę w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym  | D.1/E.1.U06 | wykonanie zadania  |
| 7  | potrafi uczestniczyć w debacie, zaprezentować ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przeżyć w sposób precyzyjny i merytoryczny, wykorzystując przy tym wiedzę innych autorów oraz praw i teorii z zakresu kultury fizycznej, komunikować się na tematy specjalistyczne z różnymi kręgami odbiorców | WF2_U12     | wykonanie zadania  |
| 8  | jest gotów do budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów oraz kształtowania ich kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych   | D.1/E.1.K06 | obserwacja zachowa |
| 9  | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokonań, umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty   | WF2_K01     | obserwacja zachowa |
| 10 | uwzględniając zmieniające się potrzeby społeczne jest gotów do pełnienia roli zawodowej i realizowania zadań trenera   | WF2_K06     | obserwacja zachowa |
| 11 | przekazuje młodym zawodnikom zasad szlachetnej rywalizacji, zwalczania dopingów we wszystkich postaciach, oraz zasad równości szans w sporcie przestrzegając i wdrażając w ten sposób zasady etyki zawodowej   | WF2_K07     | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykład: wykład tradycyjny z wykorzystaniem prezentacji, dyskusja,)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Wykład: obecność i aktywność na zajęciach, kolokwium końcowe.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Propedeutyka etyki; etyka ogólna i etyki szczegółowe

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 4

Forma zajęć: **wykład**

Anatomia moralności (oceny, wartości, normy, wzory osobowe i sankcje)

Etyka zawodowa pedagoga jako etyka normatywna i opisowa

Wybrane koncepcje etyczne: aretologia, deontologia, utilitaryzm, etyki religijne, etyki autonomiczne

Wartości w zawodzie nauczyciela i pedagogice

Etyka kodeksowa a kodeksy etyki nauczycielskiej

Wychowawca – przywódca, opiekun, partner? Autorytet moralny nauczyciela we współczesnej szkole. Przywództwo i spolegliwość w koncepcjach etycznych

15

#### Literatura

|  |
|--|
| Podstawowa   |
| M. Sułek, J. Swinarski, Etyka jako filozofia dobrego działania zawodowego, Warszawa 2001 |
| S. Krawcewicz, Rozważania nad etyką zawodu nauczyciela, Warszawa 1997                    |
| V. J. Bourke, Historia etyki, Toruń 1994   |
| Uzupełniająca  |

**Dane jako ciowe**

|  |                                   |             |
|--|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenia studenta [w godz.]     |             |
| Udział w zajęciach   | 15                                |             |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                                 |             |
| Udział w egzaminie   | 0                                 |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                                 |             |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 4                                 |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 15                                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 14                                |             |
| Inne   | 0                                 |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>                          |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|  | 17                                | 0,7         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                         | ECTS        |
|  | 0                                 | 0,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może różnić się od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego           |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                     |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Fizjologia sportu                       |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Physiology of Sport                     |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                             |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |   |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208288                                  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                       | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                                       | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                          | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                                       | LO               | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
|                            |   | W                | 15                   | Egzamin                 | 1           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | prof. dr hab. n. med. Marcin Maciejczyk |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | prof. dr hab. n. med. Marcin Maciejczyk |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski               |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Wiedza z kursu fizjologii  |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | ma rozbudowan wiedz na temat funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodz ce w ciele zdrowego człowieka w spoczynku i wysiłku fizycznym, zna w stopniu pogł bionym fizjologi wysiłku fizycznego i sportu, dysponuje poszerzon wiedz na temat fizjologii sportu | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2  | zna reguły, prawidłowo ci i zasady treningowe niezb dne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych oraz testy wydolno ciowe niezb dne w ocenie tego przygotowania  | WF2_W12                         | kolokwium                            |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |  |                                 |                                      |
| (Wykład, prezentacja multimedialna, wiczenia praktyczne w grupach laboratoryjnych w pracowni fizjologicznej z wykorzystaniem dost pnego sprz tu) |  |                                 |                                      |

| Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się  |               |
|---|---------------|
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |               |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |               |
| Obecność na wykładach i wiczeniach. Przygotowanie kompletu sprawozdań z wiczeń. Zdane kolokwia (min. 60% pozytywnych odpowiedzi). Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z wiczeń  |               |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>  |               |
| Wydolność tlenowa, czynniki determinujące, sposoby pomiaru. Wydolność beztlenowa, czynniki determinujące, sposoby pomiaru. Wpływ treningu fizycznego na organizm. Progi metaboliczne  |               |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |               |
| <b>Treści programowe</b>  |               |
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 3  |               |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>   |               |
| Bezpośrednia i pośrednie metody wyznaczania maksymalnego minutowego poboru tlenu. Analiza zmian wskaźników fizjologicznych w czasie wysiłku progresywnego, kryteria wyznaczania maksymalnego minutowego poboru tlenu. Mechanizmy zaopatrzenia tlenowego. Progi metaboliczne, strefy metaboliczne, zakresy tętna. Metody oceny maksymalnej mocy beztlenowej. Wykorzystanie hipoksji w treningu sportowym. Przetrenowanie przyczyny, objawy i sposoby zapobiegania. Wpływ treningu na organizm. | 15            |
| Forma zajęć : <b>wiczenia laboratoryjne</b>   |               |
| Bezpośrednia i pośrednie metody wyznaczania maksymalnego minutowego poboru tlenu. Analiza zmian wskaźników fizjologicznych w czasie wysiłku progresywnego, kryteria wyznaczania maksymalnego minutowego poboru tlenu. Mechanizmy zaopatrzenia tlenowego. Progi metaboliczne, strefy metaboliczne, zakresy tętna. Analiza i interpretacja wyników testu Wingate. Ocena intensywności wysiłku.  | 15            |
| <b>Literatura</b>   |               |
| Podstawowa  |               |
| A. Ronikier , Fizjologia Sportu, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001  |               |
| K. Birch, K. George, D. MacLaren , Fizjologia sportu. Krótkie wykłady 2017  |               |
| M. Zato . A. Jastrzębska, Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej 2010  |               |
| Uzupełniająca   |               |

#### Dane jako ciowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej    |
|--|-------------------------------|
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 30                            |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |
| Udział w egzaminie   | 1                             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |
| Przygotowanie do laboratorium, wiczeń, zajęć   | 3                             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 8                             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 6                             |
| Inne   | 0                             |



|   |           |      |
|---|-----------|------|
| Sumaryczne obciążenie prac studenta                                 | 50        |      |
| Liczba punktów ECTS   |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 2         |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | L. godzin | ECTS |
|   | 33        | 1,3  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym                                   | L. godzin | ECTS |
|   | 20        | 0,8  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                        |              |               |                   |          |
|----------------------------|--|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                  |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Fizjologia wysiłku fizycznego                        |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Physiology of Physical Effort                        |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                       |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |  |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208102   | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 4  | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1, 2   | Semestr:     | 2, 3          |                   |          |
| Rok                        | Semestr  | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2  | LO           | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |  | W            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| 2                          | 3  | LO           | 15            | Zaliczenie z ocen | 2        |
| <b>Razem</b>               |  |              | <b>45</b>     |                   | <b>4</b> |
| Koordinator:               | prof. dr hab. n. med. Marcin Maciejczyk              |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | prof. dr hab. n. med. Marcin Maciejczyk              |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, semestr: 3 - j zyk polski |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                              |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Wiedza z kursu anatomii, biochemii i fizjologii |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>            |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma rozbudowan wiedz na temat funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodz ce w ciele zdrowego człowieka podczas wysiłku fizycznego, zna w stopniu pogł bionym fizjologi wysiłku fizycznego  | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2   | ma rozbudowan wiedz na temat roli wysiłku fizycznego, prowadzenia zdrowego trybu ycia i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, rozumie potrzeb edukowania innych (uczniów, zawodników, podopiecznych) w tym zakresie i rozstrzygania fundamentalnych dylematów współczesnej cywilizacji w tym zakresie | WF2_U10                         | wykonanie zadania                    |

|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>  |  |         |                    |
| (Wykład, prezentacja multimedialna, ćwiczenia praktyczne w grupach laboratoryjnych w pracowni fizjologicznej z wykorzystaniem dostępnego sprzętu)   |  |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>   |  |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |  |         |                    |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)   |  |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)   |  |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |  |         |                    |
| Obecność na wykładach i ćwiczeniach. Przygotowanie kompletu sprawozdań z ćwiczeń. Zdane kolokwia (min. 60% pozytywnych odpowiedzi). Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie zajęć laboratoryjnych.  |  |         |                    |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>  |  |         |                    |
| Podział wysiłków fizycznych. Reakcje fizjologiczne organizmu na wysiłki o różnej intensywności i czasie trwania oraz w różnym środowisku. Pojemność wydolności fizycznej. Badanie wydolności fizycznej. Wydolność tlenowa i beztlenowa organizmu. Zmęczenie, wypoczynek   |  |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |  |         |                    |
| <b>Treści programowe</b>  |  |         |                    |
|   |  |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 2  |  |         |                    |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>   |  |         |                    |
| Wpływ środowiska na odpowiedź fizjologiczną organizmu w czasie wysiłku. Rozgrzewka fizyczna. Ergospirometria. Zjawiska występujące w czasie pracy fizycznej: deficyt i dług tlenowy, steady state. "Martwy punkt" i "drugi oddech", szok grawitacyjny, leukocytoza miogenna. Kalorymetria i bilans energetyczny. Czynniki determinujące wydolność fizyczną. Metody oceny wydolności fizycznej. Termoregulacja wysiłkowa. Zmęczenie fizyczne, przyczyny, objawy, zapobieganie. Odwodnienie i jego wpływ na zdolności wysiłkowe. Ból mięśni. Wypoczynek. Superkompensacja. Maksymalny minutowy pobór tlenu i jego znaczenie. Maksymalna moc anaerobowa. |  |         | 15                 |
| Forma zajęć : <b>wiczenia laboratoryjne</b>   |  |         |                    |
| Podział wysiłków fizycznych. Podłoże energetyczne różnych wysiłków fizycznych (tlenowe i beztlenowe). Rodzaje skurczów i pracy mięśniowej. Siła i moc mięśni. Sposoby oceny intensywności pracy. Zasady doboru obciążeń w czasie wysiłku. Reakcje organizmu na wysiłki o różnym czasie trwania i intensywności: wysiłki dynamiczne, wysiłek standardowy o stałej intensywności, wysiłek progresywny, supramaksymalny, wysiłek statyczny, wysiłki interwałowe.   |  |         | 15                 |
| Semestr: 3  |  |         |                    |
| Forma zajęć : <b>wiczenia laboratoryjne</b>   |  |         |                    |
| Kalorymetria i bilans energetyczny. Ocena długu i deficytu tlenowego. Metody oceny wydolności fizycznej. Maksymalny minutowy pobór tlenu i jego znaczenie. Maksymalna moc anaerobowa. Ocena wydolności tlenowej i beztlenowej. Metody oceny intensywności wysiłku   |  |         | 15                 |
| <b>Literatura</b>   |  |         |                    |
| Podstawowa  |  |         |                    |
| Artur Jaskólski, Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF, Wrocław 2002   |  |         |                    |
| Jan Górski, Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2001  |  |         |                    |
| Zdzisław Adach, Wioleta Brzenczek-Owczarzak, Irena Celejowa, Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego 201   |  |         |                    |
| Uzupełniająca   |  |         |                    |

## Dane jako ciowe

|  |                              |             |
|--|------------------------------|-------------|
| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>   |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                              | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach   | 45                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym  | 2                            |             |
| Udział w egzaminie   | 1                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wype lniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 15                           |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 20                           |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 17                           |             |
| Inne   | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>100</b>                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>4</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|  | 48                           | 1,9         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin                    | ECTS        |
|  | 50                           | 2,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Gerontoprofilaktyka            |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Geronto-prophylaxis            |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208119                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                              | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         | 4                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4                              | P                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>15</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordinator:               | dr Beata Nowak                 |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Beata Nowak                 |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Zaliczone kursy psychologii i pedagogiki oraz metodyk szczegółowych na studiach I stopnia |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma rozbudowan wiedz na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodz ce w ciele zdrowego człowieka  | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2   | potrafi zaprojektowa , zrealizowa i w razie potrzeby zmodyfikowa program aktywno ci fizycznej/prozdrowotnej dla osób w starszym wieku   | WF2_U02                         | wykonanie zadania                    |
| 3   | posiada umiej tno pisemnego przedstawienia programu zamierzonych działa oraz dokumentowania wyników pracy swojej lub zespołu, zgodnie z wymaganiami instytucji o wiatowych wykorzystuj c posiadán wiedz | WF2_U03                         | praca pisemna                        |
| 4   | posiada umiej tno identyfikowania potencjału motorycznego, formułowania i rozwi zywania problemu typowego dla działałno ci zawodowej, komunikowania si z osobami w ka dym wieku w celu                  | WF2_U10                         | wykonanie zadania                    |

|   |  |         |                           |
|---|--|---------|---------------------------|
| 4   | nauczania sekwencji ruchowych, ich doskonalenia i poprawiania błędów, formułuj c i testuj c w ten sposób hipotezy związane z prostymi problemami wdru eniowymi w zakresie ruchu                                      | WF2_U10 | wykonanie zadania         |
| 5   | dba o bezpieczeństwo swoich wychowanków, odpowiedzialnie pełni c rol zawodow , obowi zki zawodowe wykonuje z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa pracy, tworzy wzory wła ciwego post powania w pracy i w yciu | WF2_K03 | obserwacja wykonania zada |
| <b>Stosowane metody osią gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |  |         |                           |
| (opis, instrukta , wiczenia praktyczne; dyskusja, prezentacja multimedialna; praca indywidualna, praca grupowa;)  |  |         |                           |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>  |  |         |                           |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |  |         |                           |
| <b>umiej tno ci:</b><br>ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)<br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)   |  |         |                           |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja wykonania zada (obserwacja bezpo rednia studenta w czasie wykonywania działań )   |  |         |                           |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |  |         |                           |
| Kolokwium pisemne;  |  |         |                           |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>  |  |         |                           |
| Podstawy teoretyczne organizacji aktywno ci ruchowej ludzi starszych. Praktyczne umiej tno ci przygotowania i prowadzenia zaj ruchowych z seniorami. Kształtowanie pozytywnych postaw i szacunku do staro ci, jako zjawiska społecznego.  |  |         |                           |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |  |         |                           |
|   |  |         |                           |
| <b>Tre ci programowe</b>  |  |         |                           |
|   |  |         | Liczba godzin             |
| Semestr: 4  |  |         |                           |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>  |  |         |                           |
| 1. Podstawowe poj cia z zakresu gerontologii.<br>2. Aktywno fizyczna w prewencji przedwczesnego starzenia si organizmu człowieka.<br>3. Miejsce człowieka starszego w rodzinie, społecze stwie. Zmiany involucyjne osobowo ci, zainteresowa , motywacji.<br>4. Stan zdrowia i sprawno populacji ludzi starszych w Polsce i w krajach europejskich.<br>5. Aktywno fizyczna w profilaktyce chorób charakterystycznych dla staro ci: nadci nienie t tnicze, choroba niedokrwienna serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc, choroba zwyrodnieniowa stawów i kr goślupa, osteoporoza.<br>6. Aktywno fizyczna a upadki u osób w podeszłym wieku.<br>7. Podstawowe zasady metodyczne dotycz ce bezpiecznego prowadzenia zaj z osobami starszymi (wskazania i przeciwwskazania do zaj ruchowych).<br>8. Zasady programowania ró norodnych zaj ruchowych, ukierunkowanych na kreacj zdrowia |  |         | 15                        |
| <b>Literatura</b>   |  |         |                           |
| Podstawowa  |  |         |                           |
| Agnieszka Nowicka , Wybrane problemy osób starszych, Kraków 2008  |  |         |                           |
| Anna Marchewka, Zbigniew D browski, Jerzy oł d , Fizjologia starzenia si ; profilaktyka i rehabilitacja, Warszawa 2012  |  |         |                           |
| Jolanta Perek – Białas, Aktywne starzenie, aktywna staro , Kraków 2005  |  |         |                           |
| Robert D. Hill, Pozytywne starzenie si , Warszawa 2009  |  |         |                           |
| Tomasz Grodzicki, Józef Kocemba, Anna Skalska, Geriatria z elementami gerontologii ogólnej , Gda sk 2007  |  |         |                           |
| Uzupełniaj ca   |  |         |                           |

Dane jako ciowe

|  |                              |             |
|--|------------------------------|-------------|
| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>   |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                              | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach   | 15                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym  | 2                            |             |
| Udział w egzaminie   | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wype lniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 3                            |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 3                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 2                            |             |
| Inne   | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>25</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>1</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|  | 17                           | 0,7         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin                    | ECTS        |
|  | 0                            | 0,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                        |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Gimnastyka   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Gymnastics   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208092   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 4  | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1  | Semestr:         |                      | 1, 2                    |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                                       | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
|                            | 2  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>60</b>            |                         | <b>4</b>    |
| Koordinator:               | dr Mariusz Pocięcha                                  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Renata Błyszczuk, dr Mariusz Pocięcha             |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski, semestr: 2 - j zyk polski |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj :** obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Posiadanie efektów uczenia si w zakresie kursu gimnastyki realizowanego na studiach I stopnia |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2   | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania                                     | WF2_W14                         | kolokwium                            |
| 3   | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu   | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |



|   |  |         |                   |
|---|--|---------|-------------------|
| 3 | prawidłowej techniki w poszczególnych dyscyplinach   | WF2_U01 | wykonanie zadania |
| 4 | posiada umiejętność dzielenia podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich właściwą rolę   | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| 5 | umie ocenić prawidłowo doboru obciążeń treningowych oraz dobrać rodzki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej, wieku osób ćwiczących oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikować przeciwwskazania do sportu oraz błędy i zaniedbania i potrafi je korygować w praktyce | WF2_U17 | wykonanie zadania |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Pokaz, objaśnienie, prezentacja multimedialna. Metoda zadaniowa, problemowa, syntetyczna, kombinowana.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

#### Warunki zaliczenia

Frekwencja, zaliczenia częściowe z kolokwium ocenianych poziom wiedzy, praktyczne zaliczenie różnych układów ćwiczeń obowiązkowych i dowolnych. Samodzielne przygotowanie i prowadzenie częściowej jednostki lekcyjnej (sem. I) i jednostki lekcyjnej (sem. II).

Aktywność studenta na zajęciach, kolokwia, realizacja indywidualnych i grupowych układów ćwiczeń.

Ocena efektów uczenia się na podstawie:

- frekwencji zgodnej z Regulaminem studiów w ANS;

- zaliczenia kolokwium lub egzaminu z pytaniami otwartymi, na ocenę:

90% - 100 % - max liczby punktów - bardzo dobry

89% - 85 % - max liczby punktów - plus dobry

84% - 71 % - max liczby punktów - dobry

70% - 66 % - max liczby punktów - plus dostateczny

50% - 65 % - max liczby punktów - dostateczny

- jako części zgodnie z obowiązkowymi układami ćwiczeń z wzorcem ruchowym oraz opracowanych konspektów z formalnymi wymogami:

90% - 100 % - zgodnie z wzorcem - bardzo dobry

89% - 85% - zgodnie z wzorcem - plus dobry

84% - 71% - zgodnie z wzorcem - dobry

70% - 66% - zgodnie z wzorcem - plus dostateczny

50% - 65% - zgodnie z wzorcem - dostateczny

Szczegółowe wymagania i kryteria oceny prezentowane są na pierwszych zajęciach.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Kobiety - Powtórzenie i udoskonalenie metodyki nauczania ćwiczeń ze studiów I stopnia. Poszerzenie zasad samoasekuracji i asekuracji. Kształtowanie wysokiego poziomu sprawności fizycznej, opanowanie kolejnych umiejętności gimnastycznych. Organizacja i prowadzenie pokazów gimnastycznych.

Mężczyźni - Pogłębienie wiedzy w zakresie metodyki nauczania i wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Zasady asekuracji. Organizacja i prowadzenie imprez rekreacyjnych o charakterze gimnastycznym. Zasady dzielenia. Organizacja i prowadzenie gimnastycznych pokazów oraz zawodów sportowych.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 1

Forma zajęć: **wiczenia specjalistyczne (sportowe)**

Kobiety:

Doskonalenie ćwiczeń zrealizowanych na studiach I stopnia 10 h.

Technika, metodyka nauczania oraz sposoby asekuracji nowych ćwiczeń na cięcejce gimnastycznej (wychwyt z głowy, przerzut w tył, skomplikowane łączenia kilku elementów) 4 h.

Technika, metodyka nauczania oraz sposoby asekuracji nowych ćwiczeń w zwisach i podporach na drabinkach 4 h.

Technika, metodyka nauczania oraz sposoby asekuracji ćwiczeń nieznanych i nowych ćwiczeń równowagowych (równowaga i wysoki na przysiad, przejście, pozycje równowagowe oraz zeskoki) – 6 h.

Technika, metodyka nauczania oraz sposoby asekuracji skoków prostych i złożonych 4h.

Akrobatyka sportowa metodyka nauczania i technika wykonania piramid dwójkowych, trójkowych i wieloosobowych - 4 h.

Zaliczenia praktyczne i teoretyczne – 2h.

30

|   |    |
|---|----|
| <p>M czy ni:</p> <p>Rodzaje oraz zasady asekuracji biernej i czynnej - 2h</p> <p>Powtórzenie wicze zrealizowanych na studiach pierwszego stopnia i ich doskonalenie - 8h</p> <p>Technika i metodyka nauczania wicze wolnych - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> <p>Technika i metodyka nauczania wicze równowa nych - belka gimnastyczna i przyrz dy zast pcze - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> <p>Technika i metodyka nauczania zwisów i podporów - por cze symetryczne - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> <p>Technika i metodyka nauczania zwisów i podporów - dr ek gimnastyczny dosi ny i doskoczny - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> <p>Technika i metodyka nauczania zwisów i podporów - kółka gimnastyczne - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> | 30 |
|---|----|

Semestr: 2

Forma zaj : **wiczenia specjalistyczne (sportowe)**

|   |    |
|---|----|
| <p>Kobiety:</p> <p>Komponowanie układów wieloosobowch gimnastyczno-tanecznych na zaliczenie – 4 h.</p> <p>Nauka i doskonalenie układów obowi zkowych na przyrz dach na zaliczenie- 4 h.</p> <p>Komponowanie własnych układów na przyrz dach na zaliczenie -4 h.</p> <p>Nauka organizacji imprez o charakterze gimnastycznym – pokazy gimnastyczno-akrobatyczne, pokazy cheerleadingu – 6 h.</p> <p>Prowadzenie elementów lekcji gimnastyki z programu szkoły redniej - 6 h.</p> <p>Zaliczenia praktyczne i teoretyczne – 2h.</p> <p>M czy ni:</p> <p>Technika i metodyka nauczania skoków zło onych - skoki podstawowe - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> <p>Technika i metodyka nauczania skoków zło onych - skoki obrotowe - wybrane sposoby asekuracji - 4h</p> <p>Akrobatyka sportowa - technika i metodyka nauczania wicze dwójkowych i wieloosobowych - wybrane sposoby asekuracji - 8h</p> <p>Zasady s dziowania - 2h</p> <p>Komponowanie układów wicze obowi zkowych i dowolnych - 4h</p> <p>Organizacja i realizacja imprez rekreacyjnych i sportowych o charakterze gimnastycznym - 4h</p> | 30 |
|---|----|

**Literatura**

Podstawowa

Jeziński R., Rybicka A., Gimnastyka. Teoria i metodyka, AWF, Wrocław. 2000

Karniewicz J., Kochanowicz K. , wiczenia wolne w gimnastyce sportowej., COS, Gda sk 2002

Omorczyk J. , Gimnastyka podstawowa w szkolnym systemie współzawodnictwa, EAS, Kraków 2010

Uzupełniaj ca

**Dane jako ciowe**

| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej                             | nauki o kulturze fizycznej   |
|---|------------------------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                              |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obci enia studenta [w godz.] |
| Udział w zaj ciach  | <b>60</b>                    |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>2</b>                     |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Udział w egzaminie   | 1                |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 2                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 17               |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 10               |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 8                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>100</b>       |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>4</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 65               | 2,6         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 80               | 3,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |              |               |                   |          |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Historia olimpizmu             |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | History of Olympism            |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208088                         | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:     | 1             |                   |          |
| Rok                        | Semestr                        | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 1                              |              | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                | W            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | dr hab. Andrzej Nowakowski     |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Andrzej Nowakowski     |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomo podstawowych faktów z zakresie historii staro ytnej i nowo ytnej z poprzednich okresów edukacji |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | W pogł bionym stopniu zna poj cia z zakresu kultury fizycznej, posiada wiedz na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej zwi zków z naukami pokrewnymi, zna społeczno-kulturowe warto ci kultury fizycznej i zło one zale no ci miedzy nimi                                    | WF2_W01                         | kolokwium                            |
| 2   | potrafi uczestniczy w debacie, zaprezentowa ustnie wyniki swoich działań , obserwacji, bada i przemy le w sposób precyzyjny i merytoryczny, wykorzystuj c przy tym wiedz innych autorów oraz praw i teorii z zakresu kultury fizycznej, komunikowa si na tematy specjalistyczne z ró nymi kr gami odbiorców | WF2_U12                         | wykonanie zadania                    |

|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>  |  |         |                    |
| (Prezentacje multimedialne (wykład), praca w zespole, dyskusja)   |  |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>   |  |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |  |         |                    |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |  |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)   |  |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |  |         |                    |
| Uzyskanie dwóch pozytywnych ocen z kolokwium podczas semestru, aktywność na wiczeniach np. w formie opracowania referatów   |  |         |                    |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>  |  |         |                    |
| Pojęcie etosu olimpijskiego, rozwój i przebieg olimpiad w starożytności, wznowienie nowożytnych igrzysk olimpijskich, współczesny ruch olimpijski w Polsce i na świecie.  |  |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |  |         |                    |
| <b>Treści programowe</b>  |  |         |                    |
|   |  |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 1  |  |         |                    |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>   |  |         |                    |
| Geneza i przebieg igrzysk olimpijskich w starożytności (776 p.n.e.-393 n.e.). Baron Pierre de Coubertin i jego wizja olimpiizmu. Powstanie MKOL (1894 r.) i pierwsze igrzyska nowożytne do I wojny światowej (1896-1912). Powstanie polskiego ruchu olimpijskiego (1919) oraz udział polskich sportowców w igrzyskach letnich i zimowych od 1924 r. |  |         | 15                 |
| Forma zajęć : <b>wiczenia audytoryjne</b>   |  |         |                    |
| Igrzyska w okresie międzywojennym do 1936 r. Igrzyska powojenne. Ruch olimpijski a polityka (Melbourne 1956, Moskwa 1980, Los Angeles 1984). Igrzyska współczesne po przewrocie w 1989 roku podziału świata na dwa przeciwstawne bloki (1992-2018). Fair play. Współczesny ceremoniał olimpijski i jego geneza. Współczesny ideał kalokagatii.      |  |         | 15                 |
| <b>Literatura</b>   |  |         |                    |
| Podstawowa  |  |         |                    |
| Firek W. , Filozofia olimpiizmu Pierre'a de Coubertina, Warszawa 2016   |  |         |                    |
| Miller D., Historia igrzysk olimpijskich i MKOL. Od Aten do Londynu 1894-2012, Poznań 2012  |  |         |                    |
| Pierre de Coubertin , Przemówienia. Pisma różne i listy, Warszawa 1994  |  |         |                    |
| Uzupełniająca   |  |         |                    |

#### Dane jako ciowe

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>                  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                                   |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [w godz.]     |
| Udział w zajęciach   | <b>30</b>                         |
| Konsultacje z prowadzącym  | <b>2</b>                          |
| Udział w egzaminie   | <b>0</b>                          |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 5                |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 7                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 6                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 32               | 1,3         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 0                | 0,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Koszykówka                     |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Basketball                     |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208093                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         |                      | 1                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                              | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | magister Janusz Stawarz        |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Janusz Stawarz             |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

|  |
|--|
| Wymagania wst pne:   |
| Posiadanie efektów kształcenia w zakresie koszykówki weryfikowane programem realizacji na studiach I stopnia. Orzeczenie lekarskie o zdolno ci do studiowania na kierunku wychowania fizycznego. |

| Szczegółowe efekty uczenia si |  |                                 |                                      |
|-------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Lp.                           | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                             | ma uporz dkowan wiedz obejmuj c terminologi , teori i metodyk koszykówki, zna przepisy maj ce zastosowanie w koszykówce oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | kolokwium, wypowied ustna            |
| 2                             | posiada wiedz oraz umiej tno ci do zorganizowania i przeprowadzenia rozgrywek, turniejów koszykarskich   | WF2_W14                         | wypowied ustna                       |
| 3                             | posiada umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie koszykówki, pozwalaj ce na prezentowaniu wicz cym prawidłowej techniki koszykarskiej  | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |
| 4                             | zna przepisy i posiada umiej tno s dziowania meczu koszykówki na poziomie sportu młodzie owego   | WF2_U11                         | wykonanie zadania                    |

|   |   |         |                    |
|---|---|---------|--------------------|
| 5 | umie oceni poziom sprawności i techniki wiczcych, dobra odpowiedniość rodki i metody pozwalające osiągnąć zamierzone efekty nauczania elementów techniki koszykówki   | WF2_U17 | wykonanie zadania  |
| 6 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona, umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty   | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| 7 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne  | WF2_K02 | obserwacja zachowa |
| 8 | dba o bezpieczeństwo swoich wychowanków, odpowiedzialnie pełni rolę zawodowca, obowiązków zawodowe wykonuje z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa pracy, tworząc wzory właściwego postępowania w pracy i w życiu   | WF2_K03 | obserwacja zachowa |
| 9 | jest gotów angażować uczniów do wspólnego inicjowania i przeprowadzania wydarzeń sportowych, przewodzi grupie i ponosi za nie odpowiedzialność, orientuje się na bieżąco w wydarzeniach związanych ze sportem i kulturą fizyczną realizując w ten sposób działania na rzecz interesu społecznego, myśli i działa w sposób przedsiębiorczy | WF2_K04 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(-objaśnienie  
 -metoda podajca; wykład, wykorzystanie środków audiowizualnych,  
 -metoda sytuacyjna; prezentacja techniki wykonania poprzez metody praktycznego wykonania,  
 -metody aktywizujące,  
 -samokształcenie studentów (korzysta z materiałów tekstowych i multimedialnych).)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

- ocena kolokwium (ocena kolokwium)
- ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);

##### umiejętności:

- ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

- obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności, aktywny udział w zajęciach oraz ocena pozytywna z wszystkich sprawdzianów.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie koszykówki, doskonalenie elementów techniki z akcentem na wiczenia kompleksowe i wykonywane we fragmentach gry. Szczegółowe poznanie założeń systemów atakowania i obrony. Założeń planowania i kontroli procesu treningowego w koszykówce.

#### Content of the study programme (short version)

Expanding knowledge and skills in the field of basketball, improving the elements of technique with an emphasis on comprehensive exercises and exercises performed in parts of the game. Detailed understanding of the assumptions of attack and defense systems. Assumptions for planning and controlling the training process in basketball.

#### Treści programowe

|   | Liczba godzin |
|---|---------------|
| Semestr: 1  |               |
| Forma zajęć: <b>wiczenia praktyczne</b>   |               |
| 1. Zajęcia organizacyjne. Doskonalenie podstaw techniki koszykarskiej wiczenia kompleksowe.<br>2. Strategia i taktyka gry:<br>- działania indywidualne,<br>- działania grupowe,<br>- działania drużynowe.<br>3. Gra 1x1 – zachowanie się zawodnika w grze w ataku z piłką i bez piłki. Cięcie, obiegnięcie, uwolnienie, ucieczka za plecy.<br>4. Poszerzenie wiadomości i umiejętności z zakresu krycia zawodnika z piłką i bez piłki.<br>5. Współpraca zawodników w grze w ataku. Zasłony – sposoby ich wykonania i ich wykorzystanie. Gra | 30            |



|   |    |
|---|----|
| <p>wła ciwa , s dziowanie.</p> <p>6. Zało enia współpracy w grze w obronie. Zasady krycia po stronie mocnej (piłki) i słabej (pomocy) w wiczeniach 4x4.</p> <p>7. Atakowanie szybkie zorganizowane – analiza, przykłady wicze w formie cistej i fragmentów gry.</p> <p>8. Atak pozycyjny – zasady ustawienia i przemieszczania przy rozgrywaniu ataku pozycyjnego.</p> <p>9. Atak pozycyjny 5-0 oparty na grze na zasadach.</p> <p>10. Sposoby zespołowej gry w obronie – obrona „ka dy swego” i jej odmiany.</p> <p>11. Obrona „strefowa”, ustawienia – sposoby ustawiania i krycia.</p> <p>12. Planowanie procesu szkoleniowego – podział na cykle – wyznaczanie celów konstrukcja zaj .</p> <p>13. Koszykówka 3x3 – jako gra sportowo-rekreacyjna. Zało enia, zasady, przepisy.</p> <p>14. Organizacja i przeprowadzenie turnieju i rozgrywek w koszykówk .</p> <p>15. Sprawdzian teoretyczny i praktyczny z zakresu tematów zaj .</p> | 30 |
|---|----|

|  |
|--|
| <b>Literatura</b>  |
| Podstawowa   |
| Arlet T., Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki gry, AWF, Kraków 2001          |
| Huci ski T. , Koszykówka dla trenerów, nauczycieli i studentów, BK, Wrocław 2001 |
| Huci ski T. , Vademecum koszykówki., COS , Warszawa, 1996                        |
| Przepisy gry w koszykówk , PZKosz, strona internetowa PZKosz                     |
| Uzupełniaj ca  |

#### Dane jako ciowe

| Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej   |             |
|---|------------------------------|-------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach  | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                            |             |
| Udział w egzaminie  | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 4                            |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 9                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 5                            |             |
| Inne  | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|   | 32                           | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                    | ECTS        |
|   | 35                           | 1,4         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                        |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Lekkoatletyka  |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Athletics  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208098   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 4  | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1, 2   | Semestr:         |                      | 2, 4                    |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                                       | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| 2                          | 4  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>60</b>            |                         | <b>4</b>    |
| Koordinator:               | dr Piotr Kuczek                                      |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Renata Błyszczuk, dr Piotr Kuczek                 |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, semestr: 4 - j zyk polski |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytorijne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Nabyte podczas studiów pierwszego stopnia efekty uczenia si . |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>                          |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk konkurencji lekkoatletycznych, zna przepisy, podstawy treningu sportowego rzutów biegów i skoków  | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2   | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu lekkiej atletyki i dyscyplin pokrewnych (biegi przełajowe, bieg na orientacj ), rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych przy organizacji takich imprez | WF2_W14                         | kolokwium                            |
| 3   | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych konkurencji lekkoatletycznych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w poszczególnych konkurencjach  | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|  |  |         |                   |
|--|--|---------|-------------------|
| 4  | posiada umiejętność działania wszystkich konkurencji lekkoatletycznych na poziomie sportu młodzieżowego,   | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| 5  | umie ocenić prawidłowo doboru obciążeń treningowych oraz dobierać rodzki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej, wieku osób ćwiczących oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikować przeciwwskazania do sportu oraz błędy i zaniedbania i potrafi je korygować w praktyce | WF2_U17 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>   |  |         |                   |
| (Pokazywanie i objaśnienie, prezentacja techniki oraz metodyki nauczania z wykorzystaniem środków audiowizualnych, metody praktycznego działania.)   |  |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>  |  |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |  |         |                   |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)  |  |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |  |         |                   |
| Teoria: pisemnie a umiejętności praktyczne zaliczenie sprawnościowe po każdym semestrze tj. 2,4, Sprawdzian praktyczny umiejętności technicznych w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych, sprawdzian możliwości wykorzystania tych umiejętności w postaci uzyskania konkretnych rezultatów, sprawdzian teoretyczny znajomości przepisów, techniki ruchu oraz metodyki nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.   |  |         |                   |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |  |         |                   |
| Poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie lekkiej atletyki o trudniejsze technicznie i zaawansowane konkurencje takich jak skok o tyczce i rzut dyskiem. Ugruntowanie umiejętności podstawowych konkurencji lekkoatletycznych takich jak skok w dal i pchnięcie kul.  |  |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |  |         |                   |
| <b>Treści programowe</b>   |  |         |                   |
|  |  |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 2   |  |         |                   |
| Forma zajęć : <b>wiczenia specjalistyczne (sportowe)</b>   |  |         |                   |
| Nauczanie techniki zaawansowanych konkurencji lekkoatletycznych:<br>Skok o tyczce wiczenia przygotowawcze i oswajające,<br>wiczenia z tyczką, rozbieg i pokonanie poprzeczki<br>Rzut dyskiem wiczenia przygotowawcze i oswajające<br>Rzuty w pełnej formie z miejsca i z obrotem<br>Nauczanie biegu przeszkodowego z atakowaniem rowu z wodami<br>Specyfika biegu na dystansie 400pł. Biegi na skróconym dystansie.<br>Nauczanie i zaawansowana forma trójskoku<br>Doskonalenie sztafety 4x100m w pełnej formie biegu w strefach zmian<br>Doskonalenie biegu przez płotki. |  |         | 30                |
| Semestr: 4   |  |         |                   |
| Forma zajęć : <b>wiczenia specjalistyczne (sportowe)</b>   |  |         |                   |
| Nauczanie i zastosowanie w praktyce techniki obrotowej w pchnięciu kul<br>Nauczanie i zastosowanie w praktyce techniki biegowej w skoku w dal<br>Doskonalenie technik i umiejętności technicznych stosowanych w konkurencjach lekkoatletycznych mających zastosowanie na zawodach szkolnym na poziomie szkoły ponadpodstawowej (skok w dal, pchnięcie kul, skok wzwyż, biegi krótkie i średnie)<br>Udział w biegu masowym i udział lub organizowanie i sędziowanie zawodów lekkoatletycznych   |  |         | 30                |
| <b>Literatura</b>  |  |         |                   |
| Podstawowa   |  |         |                   |
| Gabryś T., Bober Z., Lekkoatletyka podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów - cz II - Skoki, rzuty i wieloboje, AWF, Katowice 200  |  |         |                   |
| Gabryś T., Bober Z. Lekkoatletyka, Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów – Cz I – Biegi i chód sportowy, AWF, Katowice 2005   |  |         |                   |

|   |
|---|
| Iskra J., Lekkoatletyka - podręcznik dla studentów, AWF, Katowice 2004  |
| Mleczek E., Lekkoatletyka., AWF, Kraków 2007  |
| Wojnar J., Iskra J., Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Politechniki Opolskiej, Opole 2008 |
| Uzupełniaj ca   |

#### Dane jako ciowe

| Przyprzdkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej   |             |
|---|------------------------------|-------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach  | 60                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                            |             |
| Udział w egzaminie  | 1                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 12                           |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 17                           |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 8                            |             |
| Inne  | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>100</b>                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>4</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|   | 63                           | 2,5         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                    | ECTS        |
|   | 60                           | 2,4         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Studium J zyków Obcych  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Lektorat j zyka angielskiego  |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | A Foreign Language Course of English  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          | Lektorat j zyka obcego  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 215507  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3   | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1, 2  | Semestr:         | 2, 3                 |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>  | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| 2                          | 3   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>60</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | magister Ewa Chmielowska-Libera   |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Ewa Chmielowska-Libera  |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, j zyk angielski (100%) , semestr: 3 - j zyk polski, j zyk angielski (100%) |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |  |
|---|---|---------------------------------|--|
| Znajomo j zyka obcego na poziomie B2.   |   |                                 |  |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |  |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si                           |
| 1   | zna zasady ochrony praw autorskich  | WF2_W11                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 2   | posiada umiej tno ci j zykowe pozwalaj ce na porozumiewania si w wybranym j zyku obcym nowo ytnym zgodnie z wymogami okre lonymi dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia J zykowego | WF2_U13                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , wie kiedy zasi gn opinii specjalisty  | WF2_K01                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |   |                                 |  |

metody eksponuj ce (materiał audiowizualny), metody praktyczne (pokaz, prezentacja, wiczenia przedmiotowe, praca z podr cznikiem, tekstem, projekt (metoda projektów)), konsultacje indywidualne, samodzielna praca studentów (samokształcenie), metody podaj ce (obja nienie (wyja nienie, omówienie), opis), metody problemowe (metoda sytuacyjna (analiza opisanej sytuacji, ci gu zdarze prowadz ca do znalezienia rozwi zania oraz przewidzenia skutków decyzji), metody aktywizuj ce, w tym: metoda (analiza) przypadków (z podanego przypadku wyłaniane jest - w grupach lub samodzielnie - rozwi zanie zawartego w nim problemu), tzw. "case studies" - dyskusja dydaktyczna, w tym: - debata (dłu sza dyskusja z ocen i wyborem zwyci zcy), - swobodna wymiana pogl dów, tak e nauczyciela, - za i przeciw, - burza mózgów (pytania wst pne prowadz do rozwi zania wyłoniętego w dyskusji), - mapa my li)

### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si

|   |  |
|---|--|
| <b>wiedza:</b>  |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zada otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk) |  |
| ocena aktywno ci (ocena aktywno ci na zaj ciach, obecno na zaj ciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)   |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na wiczeniach,)  |  |
| ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłu szej, ocena wyst pienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna)   |  |
| <b>umiej tno ci:</b>  |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zada otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk) |  |
| ocena aktywno ci (ocena aktywno ci na zaj ciach, obecno na zaj ciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)   |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na wiczeniach,)  |  |
| ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłu szej, ocena wyst pienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna)   |  |
| <b>kompetencje społeczne:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zada otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk) |  |
| ocena aktywno ci (ocena aktywno ci na zaj ciach, obecno na zaj ciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)   |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na wiczeniach,)  |  |
| ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłu szej, ocena wyst pienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna)   |  |

### Warunki zaliczenia

Prowadz cy zaj cia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowi zuj cych tre ci programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne do wiadzenie dydaktyczne, formuluje ocen , posługuj c si kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie.

### Tre ci programowe (opis skrócony)

Podczas zaj rozwijane s cztery sprawno ci j zykowe: słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, mówienie i pisanie. Słuchanie ze zrozumieniem umo liwia zapoznanie si z uyciem j zyka w naturalnych warunkach, ze sposobem wymowy, akcentowania, intonacji. Czytanie ze zrozumieniem przejawia si w umiej tno ci wyszukania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiej tno uczestniczenia w rozmowie wymagaj cej bezpo redniej wymiany informacji na znane ucz emu si tematy, posługiwania si ci giem wyra e i zda niezbdnych, by wzi udział lub podtrzyma rozmow na dany temat, relacjonowania wydarze , opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiej tno pisania dotyczy wyra enia my li, opinii w sposób pisany uwzgl dniaj c reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowuj c j zyk i form do sytuacji. Przejawia si w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomo ci wynikaj cych z dora nych potrzeb.

### Content of the study programme (short version)

During the course four language skills are developed: listening comprehension, reading comprehension, speaking, writing. Listening comprehension allows students to get acquainted with using the language in natural conditions, with pronunciation, accentuation, intonation. Reading comprehension is manifested in the ability to search for specific information, or to understand the general meaning of the text. Speaking is the ability to participate in a dialogue requiring a direct exchange of information on familiar topics, using a series of phrases and sentences necessary to participate or keep the conversation on the given topic, relation of events, describing people, objects, places, presenting and justifying own views. The ability to write refers to expressions of thoughts, written opinions considering grammar and spelling rules, adapting language and form of the situation. It manifests in drafting a letter, an e-mail, notes or news resulting from the immediate needs.

### Tre ci programowe

|  |               |
|--|---------------|
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 2                                     |               |
| Forma zaj : lektorat                           |               |
| Zagadnienia leksykalne:<br>czas wolny<br>praca | 30            |

|  |    |
|--|----|
| <p>kłótnie i spory<br/>zdrowie – choroby<br/>miejsca w mie cie, rewitalizacja, miejsca zamieszkania, transport</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/>zdania rozszczerpione, wzgl dne, imiesłowowe<br/>czasy przeszłe, tera niejsze i przyszłe<br/>konstrukcje: was going to, was about to<br/>konstrukcja: the.....the</p> <p>Zagadnienia bran owe:<br/>dyscypliny sportu<br/>trening, typy, etapy, cele<br/>problemy zdrowotne, kontuzje<br/>siłownia, hala sportowa- wyposa enie</p> | 30 |
|--|----|

Semestr: 3

Forma zaj : **lektorat**

|  |    |
|--|----|
| <p>Zagadnienia leksykalne:<br/>pogoda, krajobraz<br/>prawo i porz dek<br/>sport<br/>stereotypy, etapy ycia, wiek, to samo<br/>ubrania i moda</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/>sposoby wyra ania przyszło ci<br/>składnia czasowników<br/>wyr enia czasownikowe<br/>czasowniki modalne i forma ci gła</p> <p>Zagadnienia bran owe:<br/>plany treningowe<br/>ywienie, suplementacja<br/>bezpiecze stwo podczas treningu<br/>perspektywy kariery w sporcie</p> | 30 |
|--|----|

**Literatura**

Podstawowa

Bygrave, J., Dellar, H., Walkley, A., Roadmap™ B2+, Flexi edition course book 1, Units 1-5, Pearson 2021

Uzupełniają ca

Evans, V., E., Doole J., Donsa, J., Fitness training, Egis 2020

Materiały z Internetu zwi zane z tematyk studiów

**Dane jako ciowe**

|   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>                      |                              |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                              |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obci enia studenta [w godz.] |
| Udział w zaj ciach  | <b>60</b>                    |



|   |                  |             |
|---|------------------|-------------|
| Konsultacje z prowadz cym   | 3                |             |
| Udział w egzaminie  | 0                |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 10               |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 5                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 12               |             |
| Inne  | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>90</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>3</b>         |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|   | 63               | 2,1         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin        | ECTS        |
|   | 90               | 3,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Studium J zyków Obcych  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Lektorat j zyka francuskiego  |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | A Foreign Language Course of French   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          | Lektorat j zyka obcego  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 215509  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3   | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1, 2  | Semestr:         | 2, 3                 |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>  | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| 2                          | 3   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>60</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | magister Ewa Chmielowska-Libera   |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        |   |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk francuski, j zyk polski (100%) , semestr: 3 - j zyk francuski, j zyk polski (100%) |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |  |
|---|---|---------------------------------|--|
| Znajomo j zyka obcego na poziomie B2.   |   |                                 |  |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |  |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si                           |
| 1   | zna zasady ochrony praw autorskich  | WF2_W11                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 2   | posiada umiej tno ci j zykowe pozwalaj ce na porozumiewania si w wybranym j zyku obcym nowo ytnym zgodnie z wymogami okre lonymi dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia J zykowego | WF2_U13                         | wykonanie zadania, kolokwium, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , wie kiedy zasi gn opinii specjalisty  | WF2_K01                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |   |                                 |  |

metody eksponujące (materiał audiowizualny), metody praktyczne (pokaz, prezentacja, ćwiczenia przedmiotowe, praca z podręcznikiem, tekstem, projekt (metoda projektów)), konsultacje indywidualne, samodzielna praca studentów (samokształcenie), metody podające (objaśnienie, wyjaśnienie, omówienie), opis), metody problemowe (metoda sytuacyjna (analiza opisanej sytuacji, ciąg zdarzeń prowadząca do znalezienia rozwiązania oraz przewidzenia skutków decyzji), metody aktywizujące, w tym: metoda (analiza) przypadków (z podanego przypadku wyłaniane jest - w grupach lub samodzielnie - rozwiązanie zawartego w nim problemu), tzw. "case studies" - dyskusja dydaktyczna, w tym: - debata (dłuższa dyskusja z oceną i wyborem zwycięzcy), - swobodna wymiana poglądów, tak i nauczyciela, - za i przeciw, - burza mózgów (pytania wstępne prowadzą do rozwiązania wyłonionego w dyskusji), - mapa myśli)

### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

|   |
|---|
| <p><b>wiedza:</b></p> <p>ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)</p> <p>ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)</p> <p>ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna)</p> <p><b>umiejętności:</b></p> <p>ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)</p> <p>ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)</p> <p>ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna)</p> <p><b>kompetencje społeczne:</b></p> <p>ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)</p> <p>ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)</p> <p>ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna)</p> |
|---|

### Warunki zaliczenia

Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązkowych treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenia dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie.

### Treści programowe (opis skrócony)

Podczas zajęć rozwijane są cztery sprawności językowe: słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, mówienie i pisanie. Słuchanie ze zrozumieniem umożliwia zapoznanie się z użyciem języka w naturalnych warunkach, ze sposobem wymowy, akcentowania, intonacji. Czytanie ze zrozumieniem przejawia się w umiejętności wyszukiwania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczuciu siły tematy, posługiwania się cięgiem wyrażeniami i zdaniem niezbyt długimi, by wziąć udział lub podtrzyma rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w sposób pisany uwzględniający reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowujący język i formę do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.

### Content of the study programme (short version)

During the course four language skills are developed: listening comprehension, reading comprehension, speaking, writing. Listening comprehension allows students to get acquainted with using the language in natural conditions, with pronunciation, accentuation, intonation. Reading comprehension is manifested in the ability to search for specific information, or to understand the general meaning of the text. Speaking is the ability to participate in a dialogue requiring a direct exchange of information on familiar topics, using a series of phrases and sentences necessary to participate or keep the conversation on the given topic, relation of events, describing people, objects, places, presenting and justifying own views. The ability to write refers to expressions of thoughts, written opinions considering grammar and spelling rules, adapting language and form of the situation. It manifests in drafting a letter, an e-mail, notes or news resulting from the immediate needs.

### Treści programowe

|   |               |
|---|---------------|
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 2  |               |
| Forma zajęć: <b>lektorat</b>  |               |
| <p>Doświadczenie umiejętności mówienia, rozumienia, pisania i czytania.</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:</p> | 30            |

|  |    |
|--|----|
| <p>panorama czasów przeszłych, tera niejszych i przyszłych; panorama zaimków; niuansse zastosowania trybów (conditionnel / subjonctif / indicatif); mowa zale na; strona bierna.</p> <p>Zagadnienia leksykalne:<br/>podró e, zjawisko globalizacji; podział administracyjny, regiony francuskie; symbole Francji; stosunki mi dzyludzkie; społecze stwo obywatelskie, stowarzyszenia, organizacje pozarz dowe.</p> <p>Zagadnienia bran owe:<br/>sport i aktywno sportowa, dyscypliny sportowe, akcesoria sportowe.</p> | 30 |
|--|----|

Semestr: 3

Forma zaj : **lektorat**

|   |    |
|---|----|
| <p>Doskonalenie umiej tno ci mówienia, rozumienia, pisanie i czytania.</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/>nominalizacja; zdania przyczynowe, skutkowe, warunkowe, celowe, przyzwalaj ce; zdania wzgl dne; zdania spójnikowe; szyk wyrazów i jego znaczenie.</p> <p>Zagadnienia leksykalne:<br/>przest pczo ; religie, ró norodno kulturowa; post p naukowy; wi ta pa stwowe i religijne, zwyczaje; rozrywki, czas wolny, 35-godzinny tydzie pracy; edukacja, system szkolnictwa; praca, formy zatrudnienia.</p> <p>Zagadnienia bran owe:<br/>zdrowie, ochrona zdrowia, ubezpieczenie zdrowotne, edukacja zdrowotna i promocja zdrowia, aktywnego stylu ycia.</p> | 30 |
|---|----|

#### Literatura

Podstawowa

S. Azavedo Rodriguez, N. Hirschsprung, T. Tricot, A. Veillon Leroux, Cosmopolite 4, Hachette Livre 2019

Uzupełniaj ca

C. Miquel, Vocabulaire progressif du français. Niveau avancé - 2<sup>me</sup> édition, CLE International 2017

M. Boulares, J.L. Frerot, Grammaire progressive du francais. Niveau avancé, CLE International 2017

#### Dane jako ciowe

| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   |                              |
|---|------------------------------|
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |                              |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |
| Udział w zaj ciach  | <b>60</b>                    |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>3</b>                     |
| Udział w egzaminie  | <b>0</b>                     |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                     |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>10</b>                    |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | <b>5</b>                     |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>12</b>                    |
| Inne  | <b>0</b>                     |

|   |           |      |
|---|-----------|------|
| Sumaryczne obciążenie prac studenta                                 | 90        |      |
| Liczba punktów ECTS   |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 3         |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | L. godzin | ECTS |
|   | 63        | 2,1  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym                                   | L. godzin | ECTS |
|   | 90        | 3,0  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Studium J zyków Obcych  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Lektorat j zyka niemieckiego  |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | A Foreign Language Course of German   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          | Lektorat j zyka obcego  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 215510  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3   | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1, 2  | Semestr:         | 2, 3                 |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>  | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| 2                          | 3   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>60</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | magister Ewa Chmielowska-Libera   |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        |   |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, j zyk niemiecki (100%) , semestr: 3 - j zyk polski, j zyk niemiecki (100%) |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |  |
|---|---|---------------------------------|--|
| Znajomo j zyka obcego na poziomie B2.   |   |                                 |  |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |  |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si                           |
| 1   | zna zasady ochrony praw autorskich  | WF2_W11                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 2   | posiada umiej tno ci j zykowe pozwalaj ce na porozumiewania si w wybranym j zyku obcym nowo ytnym zgodnie z wymogami okre lonymi dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia J zykowego | WF2_U13                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , wie kiedy zasi gn opinii specjalisty  | WF2_K01                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |   |                                 |  |

metody eksponujące (materiał audiowizualny), metody praktyczne (pokaz, prezentacja, ćwiczenia przedmiotowe, praca z podręcznikiem, tekstem, projekt (metoda projektów)), konsultacje indywidualne, samodzielna praca studentów (samokształcenie), metody podające (objaśnienie (wyjaśnienie, omówienie), opis), metody problemowe (metoda sytuacyjna (analiza opisanej sytuacji, cięgu zdarzeń prowadząca do znalezienia rozwiązania oraz przewidzenia skutków decyzji), metody aktywizujące, w tym: metoda (analiza) przypadków (z podanego przypadku wyłaniane jest - w grupach lub samodzielnie - rozwiązanie zawartego w nim problemu), tzw. "case studies" - dyskusja dydaktyczna, w tym: - debata (dłuższa dyskusja z oceną i wyborem zwycięzcy), - swobodna wymiana poglądów, tak i nauczyciela, - za i przeciw, - burza mózgów (pytania wstępne prowadzą do rozwiązania wyłonionego w dyskusji), - mapy myśli)

### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |
|--|--|
| <b>wiedza:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |
| <b>umiejętności:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |
| <b>kompetencje społeczne:</b>  |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |

### Warunki zaliczenia

Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązujących treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenia dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie.

### Treści programowe (opis skrócony)

Podczas zajęć rozwijane są cztery sprawności językowe: słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, mówienie i pisanie. Słuchanie ze zrozumieniem umożliwia zapoznanie się z użyciem języka w naturalnych warunkach, ze sposobem wymowy, akcentowania, intonacji. Czytanie ze zrozumieniem przejawia się w umiejętności wyszukiwania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczuciu siły tematy, posługiwania się cięgiem wyrażeniami i zdaniem niezbyt długimi, by wziąć udział lub podtrzyma rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w sposób pisany uwzględniający reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowywanie języka i formy do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.

### Content of the study programme (short version)

During the course four language skills are developed: listening comprehension, reading comprehension, speaking, writing. Listening comprehension allows students to get acquainted with using the language in natural conditions, with pronunciation, accentuation, intonation. Reading comprehension is manifested in the ability to search for specific information, or to understand the general meaning of the text. Speaking is the ability to participate in a dialogue requiring a direct exchange of information on familiar topics, using a series of phrases and sentences necessary to participate or keep the conversation on the given topic, relation of events, describing people, objects, places, presenting and justifying own views. The ability to write refers to expressions of thoughts, written opinions considering grammar and spelling rules, adapting language and form of the situation. It manifests in drafting a letter, an e-mail, notes or news resulting from the immediate needs.

### Treści programowe

|  |               |
|--|---------------|
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 2   |               |
| Forma zajęć: <b>lektorat</b>   |               |
| Zakres gramatyczny:<br>czasowniki: regularne, nieregularne, czasowniki modalne, czasy gramatyczne; główny podział; wyrażanie teraźniejszości, wyrażanie przeszłości, wyrażanie, zdania przydawkowe, zdania porównawcze | 30            |

|  |    |
|--|----|
| Zakres leksykalny:<br>rodzina, konflikty, praca w zespole, zwyczajne wywienione, zakupy, stan zdrowia, sport, wypoczynek, wakacje i podróże, nauka, studia i praca – plany na przyszłość. Dyscypliny sportu, trening, typy, etapy, cele, problemy zdrowotne, kontuzje, siłownia, hala sportowa - wyposażenie | 30 |
|--|----|

Semestr: 3

Forma zajęć : **lektorat**

Zakres gramatyczny:

mowa zależna, zdania warunkowe, strona bierna

Zakres leksykalny:

komunikacja ustna w sytuacjach życia codziennego, w miejscu pracy, media, prawa i obowiązki w pracy, sposoby płatności, podawanie danych personalnych, wypełnianie formularza, przedstawianie siebie i przedstawianie innej osoby. Plany treningowe, wywienie, suplementacja, bezpieczeństwo podczas treningu, perspektywy kariery w sporcie

30

#### Literatura

Podstawowa

V. Klotz, M. Merkelbach, Fokus Deutsch - Erfolgreich in Alltag und Beruf B2, Cornelsen

Uzupełniająca

Materiały z internetu/prasy oraz wszystkie inne teksty fachowe z dziedziny związanej z kierunkiem studiów kompilowane przez lektora prowadzącego

#### Dane jakościowe

|   |                               |             |
|---|-------------------------------|-------------|
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>   |                               |             |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>  |                               |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                            | Obciążenie studenta [w godz.] |             |
| Udział w zajęciach  | <b>60</b>                     |             |
| Konsultacje z prowadzącym   | <b>3</b>                      |             |
| Udział w egzaminie  | <b>0</b>                      |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniać tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                      |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia   | <b>10</b>                     |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu   | <b>5</b>                      |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.   | <b>12</b>                     |             |
| Inne  | <b>0</b>                      |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>  | <b>90</b>                     |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                               |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>3</b>                      |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>              | <b>ECTS</b> |
|   | <b>63</b>                     | <b>2,1</b>  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym   | L. godzin                     | ECTS        |
|   | 90                            | 3,0         |



1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymaganych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Studium J zyków Obcych  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Lektorat j zyka rosyjskiego   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | A Foreign Language Course of Russian  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          | Lektorat j zyka obcego  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 216612  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3   | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1, 2  | Semestr:         | 2, 3                 |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>  | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| 2                          | 3   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>60</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordynator:               | magister Ewa Chmielowska-Libera   |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        |   |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, j zyk rosyjski (100%) , semestr: 3 - j zyk polski, j zyk rosyjski (100%) |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |  |
|---|---|---------------------------------|--|
| Znajomo j zyka obcego na poziomie B2.   |   |                                 |  |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |  |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si                           |
| 1   | zna zasady ochrony praw autorskich  | WF2_W11                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 2   | posiada umiej tno ci j zykowe pozwalaj ce na porozumiewania si w wybranym j zyku obcym nowo ytnym zgodnie z wymogami okre lonymi dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia J zykowego | WF2_U13                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , wie kiedy zasi gn opinii specjalisty  | WF2_K01                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |   |                                 |  |

metody eksponujące (materiał audiowizualny), metody praktyczne (pokaz, prezentacja, ćwiczenia przedmiotowe, praca z podręcznikiem, tekstem, projekt (metoda projektów)), konsultacje indywidualne, samodzielna praca studentów (samokształcenie), metody podające (objaśnienie, wyjaśnienie, omówienie), opis), metody problemowe (metoda sytuacyjna (analiza opisanej sytuacji, ciąg zdarzeń prowadząca do znalezienia rozwiązania oraz przewidzenia skutków decyzji), metody aktywizujące, w tym: metoda (analiza) przypadków (z podanego przypadku wyłaniane jest - w grupach lub samodzielnie - rozwiązanie zawartego w nim problemu), tzw. "case studies" - dyskusja dydaktyczna, w tym: - debata (dłuższa dyskusja z oceną i wyborem zwycięzcy), - swobodna wymiana poglądów, tak i nauczyciela, - za i przeciw, - burza mózgów (pytania wstępne prowadzą do rozwiązania wyłonionego w dyskusji), - mapa myśli)

### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |
|--|--|
| <b>wiedza:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |
| <b>umiejętności:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |
| <b>kompetencje społeczne:</b>  |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |

### Warunki zaliczenia

Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązujących treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenia dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie.

### Treści programowe (opis skrócony)

Podczas zajęć rozwijane są cztery sprawności językowe: słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, mówienie i pisanie. Słuchanie ze zrozumieniem umożliwia zapoznanie się z użyciem języka w naturalnych warunkach, ze sposobem wymowy, akcentowania, intonacji. Czytanie ze zrozumieniem przejawia się w umiejętności wyszukiwania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczuciu siły tematy, posługiwania się cięgiem wyrażeniami i zdaniem niezbyt długimi, by wziąć udział lub podtrzyma rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w sposób pisany uwzględniający reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowujący język i formę do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.

### Content of the study programme (short version)

During the course four language skills are developed: listening comprehension, reading comprehension, speaking, writing. Listening comprehension allows students to get acquainted with using the language in natural conditions, with pronunciation, accentuation, intonation. Reading comprehension is manifested in the ability to search for specific information, or to understand the general meaning of the text. Speaking is the ability to participate in a dialogue requiring a direct exchange of information on familiar topics, using a series of phrases and sentences necessary to participate or keep the conversation on the given topic, relation of events, describing people, objects, places, presenting and justifying own views. The ability to write refers to expressions of thoughts, written opinions considering grammar and spelling rules, adapting language and form of the situation. It manifests in drafting a letter, an e-mail, notes or news resulting from the immediate needs.

### Treści programowe

|  |               |
|--|---------------|
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 2   |               |
| Forma zajęć: <b>lektorat</b>   |               |
| Zagadnienia leksykalne:<br>rodzina, stosunki międzyludzkie<br>wygląd zewnętrzny człowieka, charakter | 30            |

|   |    |
|---|----|
| <p>sport</p> <p>rodki masowego przekazu</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/>zaimki dzier awcze i osobowe<br/>liczebniki<br/>czasowniki i ich rodzaje<br/>rzeczowniki - ich rodzaje i odmiana</p> <p>Zagadnienia bran owe:<br/>dyscypliny sportu<br/>trening, typy, etapy, cele<br/>problemy zdrowotne, kontuzje</p> | 30 |
|---|----|

Semestr: 3

Forma zaj : **lektorat**

|  |   |
|--|---|
| <p>Zagadnienia leksykalne:<br/>pogoda<br/>wykształcenie<br/>praca, biznes, pieni dze<br/>podró e, pobyt w hotelu</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/>tryb przypuszczaj cy i rozkazuj cy<br/>spójniki<br/>przymiotniki – stopniowanie</p> <p>Zagadnienia bran owe:<br/>siłownia, hala sportowa- wyposa enie<br/>plany treningowe<br/>ywienie, suplementacja<br/>bezpiecze stwo podczas treningu</p> | 0 |
|--|---|

**Literatura**

Podstawowa

A. Machnac, Iz pierwych ust C1, Kram 2009

A. Machnac, Iz pierwych ust B1/B2, Kram 2014

Uzupełniaj ca

Materiały z Internatu oraz teksty fachowe z dziedziny zwi zanej z kierunkiem studiów kompilowane przez lektora prowadz cego

**Dane jako ciowe**

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>                    | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obci enia studenta [w godz.]      |
| Udział w zaj ciach  | <b>60</b>                         |

|   |                  |             |
|---|------------------|-------------|
| Konsultacje z prowadz cym   | 3                |             |
| Udział w egzaminie  | 0                |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 10               |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 5                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 12               |             |
| Inne  | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>90</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>3</b>         |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|   | 63               | 2,1         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin        | ECTS        |
|   | 90               | 3,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Studium J zyków Obcych  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Lektorat j zyka włoskiego   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | A Foreign Language Course of Italian  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          | Lektorat j zyka obcego  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 215508  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3   | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1, 2  | Semestr:         | 2, 3                 |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>  | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| 2                          | 3   | L                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>60</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | magister Ewa Chmielowska-Libera   |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        |   |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, j zyk włoski (100%) , semestr: 3 - j zyk polski, j zyk włoski (100%) |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |  |
|---|---|---------------------------------|--|
| Znajomo j zyka obcego na poziomie B2.   |   |                                 |  |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |  |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si                           |
| 1   | zna zasady ochrony praw autorskich  | WF2_W11                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 2   | posiada umiej tno ci j zykowe pozwalaj ce na porozumiewania si w wybranym j zyku obcym nowo ytnym zgodnie z wymogami okre lonymi dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia J zykowego | WF2_U13                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| 3   | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , wie kiedy zasi gn opinii specjalisty  | WF2_K01                         | kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywno ci, wypowied ustna |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |   |                                 |  |

metody eksponujące (materiał audiowizualny), metody praktyczne (pokaz, prezentacja, ćwiczenia przedmiotowe, praca z podręcznikiem, tekstem, projekt (metoda projektów), konsultacje indywidualne, samodzielna praca studentów (samokształcenie), metody podające (objaśnienie, wyjaśnienie, omówienie), opis), metody problemowe (metoda sytuacyjna (analiza opisanej sytuacji, cięgu zdarzeń prowadząca do znalezienia rozwiązania oraz przewidzenia skutków decyzji), metody aktywizujące, w tym: metoda (analiza) przypadków (z podanego przypadku wyłaniane jest - w grupach lub samodzielnie - rozwiązanie zawartego w nim problemu), tzw. "case studies" - dyskusja dydaktyczna, w tym: - debata (dłuższa dyskusja z oceną i wyborem zwycięzcy), - swobodna wymiana poglądów, tak i nauczyciela, - za i przeciw, - burza mózgów (pytania wstępne prowadzą do rozwiązania wyłonionego w dyskusji), - mapa myśli)

### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |
|--|--|
| <b>wiedza:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |
| <b>umiejętności:</b>   |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |
| <b>kompetencje społeczne:</b>  |  |
| ocena kolokwium (weryfikacja prac pisemnych: kolokwia w formie: zadań otwartych np. listu, testów wielokrotnego wyboru lub wielokrotnej odpowiedzi, testu wyboru Tak/Nie i dopasowania odpowiedzi, uzupełnianie luk)   |  |
| ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach, obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie)  |  |
| ocena wykonania zadania (ocena prezentacji multimedialnej, ocena zadania projektowego, ocena wykonania zadania na ćwiczeniach, ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej, ocena wystąpienia podczas prezentacji, projektów referatów, ocena udziału w dyskusji, rozmowa nieformalna) |  |

### Warunki zaliczenia

Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązujących treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenia dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów ANS w Tarnowie.

### Treści programowe (opis skrócony)

Podczas zajęć rozwijane są cztery sprawności językowe: słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, mówienie i pisanie. Słuchanie ze zrozumieniem umożliwia zapoznanie się z użyciem języka w naturalnych warunkach, ze sposobem wymowy, akcentowania, intonacji. Czytanie ze zrozumieniem przejawia się w umiejętności wyszukiwania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczuciu siły tematy, posługiwania się cięgiem wyrażen i zdań niezbyt długi, by wziąć udział lub podtrzyma rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w sposób pisany uwzględniający reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowywanie języka i formy do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.

### Content of the study programme (short version)

During the course four language skills are developed: listening comprehension, reading comprehension, speaking, writing. Listening comprehension allows students to get acquainted with using the language in natural conditions, with pronunciation, accentuation, intonation. Reading comprehension is manifested in the ability to search for specific information, or to understand the general meaning of the text. Speaking is the ability to participate in a dialogue requiring a direct exchange of information on familiar topics, using a series of phrases and sentences necessary to participate or keep the conversation on the given topic, relation of events, describing people, objects, places, presenting and justifying own views. The ability to write refers to expressions of thoughts, written opinions considering grammar and spelling rules, adapting language and form of the situation. It manifests in drafting a letter, an e-mail, notes or news resulting from the immediate needs.

### Treści programowe

|   |               |
|---|---------------|
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 2  |               |
| Forma zajęć: <b>lektorat</b>  |               |
| Zagadnienia leksykalne:<br>opis i charakterystyka postaci<br>wyżywienie i kuchnia, zdrowa dieta | 30            |

|   |    |
|---|----|
| <p>przekazywanie informacji, komentowanie, opowiadanie faktów historycznych<br/> praca i jej poszukiwanie, dokumentacja, rozmowa kwalifikacyjna<br/> sztuka i kultura - opis, wyrażanie opinii<br/> finanse, bankowość, prowadzenie firmy<br/> słownictwo z zakresu kultury fizycznej – sport i zdrowy styl życia</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/> czasy przeszłe i czasowniki posiłkowe<br/> tryby congiuntivo i condizionale<br/> strona bierna<br/> czasowniki z przyimkami<br/> okresy warunkowe<br/> zgodność czasów<br/> zdania współrzędne złożone</p> | 30 |
|---|----|

Semestr: 3

Forma zajęć: **lektorat**

|  |    |
|--|----|
| <p>Zagadnienia leksykalne:<br/> media - opinie, debata<br/> zagadnienia społeczne i polityczne<br/> zakupy i usługi, produkty - charakterystyka<br/> przyroda i ochrona środowiska<br/> Włochy dzisiaj - wybrane zagadnienia<br/> studia i praca zawodowa, problemy rynku pracy<br/> wybrane zagadnienia z zakresu wychowania fizycznego</p> <p>Zagadnienia gramatyczne:<br/> wyrażanie przeszłości i przyszłości<br/> części mowy i części zdania<br/> wyrażanie uczucia, radości, życzenia, obawy, oburzenia, celu, zamiaru<br/> sugestie i udzielanie porady<br/> mowa zależna<br/> zdania podrzędne złożone<br/> rozdzielanie rejestrów języka<br/> słowotwórstwo - wybrane zjawiska<br/> dialekty<br/> komunikacja niewerbalna - gestykulacja</p> | 30 |
|--|----|

**Literatura**

Podstawowa

M. Bali, G. Rizzo, Nuovo Espresso B2 (z ćwiczeniami: podręcznik ucznia, esercizi supplementari, DVD, Attivit? e giochi, Grammatica), Alma Edizioni, Firenze 2015

M. Bali, G. Rizzo, Nuovo Espresso C1, Alma Edizioni, Firenze 2015

Wybrane pozycje bibliograficzne i materiały pozwalające zapoznać się z zagadnieniami właściwymi dla kierunku studiów w języku włoskim. Materiały przygotowane przez prowadzącego zajęcia.

Uzupełniająco

A. Mazzetti, P. Manili, M. R. Bagianti, Nuovo qui Italia pi?, Le Monnier, Roma 2018

E. Turra, Azione! Imparare l'italiano con i video A1-B2, Loescher Editore, Torino 2018

**Dane jako ciowe**

|   |  |
|---|--|
| <b>Przyporządowanie zajęć /grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b> |  |
|---|--|



| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
|--|-------------------------------|------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 60                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 3                             |      |
| Udział w egzaminie   | 0                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 10                            |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 5                             |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 12                            |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>90</b>                     |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| Liczba punktów ECTS  | 3                             |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 63                            | 2,1  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 90                            | 3,0  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego             |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                       |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej         |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Masa w korekcji wad postawy               |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Massage in Treatment for Postural Defects |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                               |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE         |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |   |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208265                                    | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2   | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2   | Semestr:         |                      | 4                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                            | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4   | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | dr Wiesław Wojtanowski                    |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Wiesław Wojtanowski                    |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski                 |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe wiadomo ci z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki narz du ruchu oraz kinezyterapii wad postawy. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma rozbudowan wiedz na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodz ce w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu pogł bionym fizjologi wysiłku fizycznego, dysponuje poszerzon wiedz na temat nieprawidłowo ci postawy ciała, wad postawy ciała i zaburze przebiegu ruchu | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2   | ma wiedz na temat zmian postawy ciała w ontogenezie, rodzajów wad postawy ciała, czynników ryzyka ich rozwoju i konsekwencji dla zdrowia   | WF2_W15                         | kolokwium                            |
| 3   | zna metody stosowane w diagnostyce wad postawy ciała i analizie ruchu, ma wiedz niezb dn do sporz dzenia raportu z badania postawy ciała i przeprowadzenia analizy wyników takiego badania   | WF2_W16                         | obserwacja wykonania zada            |

|  |   |         |                   |
|--|---|---------|-------------------|
| 4  | posiada umieć tno postugiwania si podstawowym sprz tem słu cym ocenie budowy i postawy ciała, potrafi zastosowa wła ciw metod badawcz , potrafi oceni podstawowe parametry opisuj ce ruch, np. zakres ruchu | WF2_U20 | wykonanie zadania |
| 5  | Potrafi wykorzysta elementy masa u klasycznego, segmentarnego i akupresury jako uzupełnienie gimnastyki korekcyjnej w terapii wad postawy ciała.  | WF2_U21 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |   |         |                   |
| (Pokaz i obja nienie, nauczanie z wykorzystaniem rodków audiowizualnych, metody praktycznego działania manualnego z zakresu masa u, terapii manualnej i kinezyterapii. Praca strukturalna i zastosowanie masa u powi ziowego oraz segmentarnego.)  |   |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>   |   |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)<br>obserwacja wykonania zada (obserwacja bezpo rednia studenta w czasie wykonywania działa wła ciwych)   |   |         |                   |
| <b>umieć tno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)   |   |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |   |         |                   |
| Zaliczenie z ocen semestr drugiego. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne z zakresu wybranych masa y i elementów terapii manualnej w korekcji wad postawy.   |   |         |                   |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>   |   |         |                   |
| Doskonalenie masa u klasycznego, leczniczego oraz elementów terapii manualnej. Opanowanie metod wykonywania masa u klasycznego, w wybranych jednostkach chorobowych oraz umieć tno mobilizacji biernych i czynnych na wybranych mi niach i stawach. Metody pracy strukturalnej w postepowaniu korekcyjnym.   |   |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |   |         |                   |
| <b>Tre ci programowe</b>   |   |         |                   |
|  |   |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 4   |   |         |                   |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |   |         |                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Teoria i praktyka masa u klasycznego. Techniki masa u.</li> <li>Metodyka masa u mi ni grzbietu i mi ni przykr gosłupowych.</li> <li>Metodyka masa u ko czyn dolnych: stopa, staw skokowy, podudzie.</li> <li>Metodyka masa u ko czyn dolnych: staw kolanowy, udo, staw biodrowy. Ko czyna dolna jako cało .</li> <li>Metodyka masa u powłok brzusznych i klatki piersiowej.</li> <li>Metodyka masa u ko czyn górnych: r ka, staw nadgarstkowy, przedrami .</li> <li>Metodyka masa u ko czyn górnych: staw łokciowy, rami , staw barkowy. Ko czyna górna jako cało .</li> <li>Metodyka masa u karku, twarzy, głowy i szyi.</li> <li>Masa całego ciała.</li> <li>Masa izometryczny.</li> <li>Masa centryfugalny.</li> <li>Masa powi ziowy.</li> </ol> <p>Masa klasyczny w wybranych wadach postawy i jednostkach chorobowych. Metody strukturalne w ocenie postawy ciała.</p> |   |         | 30                |
| <b>Literatura</b>  |   |         |                   |
| Podstawowa   |   |         |                   |
| Kasperczyk T. ,i wsp. , Masa z elementami rehabilitacji, Wydawnictwo REHMED, Kraków 2006   |   |         |                   |
| Lewit K. , Leczenie manualne zaburze czynno ci narz du ruchu, PZWL, Warszawa 1984  |   |         |                   |
| Magiera L, Kasperczyk T. , Segmentarny masa klasyczny - teoria i praktyka, Wydawnictwo BIO-STYL, Kraków 2007   |   |         |                   |
| Prochowicz Z., Podstawy masa u leczniczego, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2006  |   |         |                   |

Uzupełniaj ca

Wojtanowski W., Terapia manualna w korekcji wad postawy., PWSZ, Tarnów., Tarnów. -

**Dane jako ciowe**

| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  |  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
|--|--|------------------------------|-------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>   |  |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                              |  | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach   |  | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym  |  | 2                            |             |
| Udział w egzaminie   |  | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wype lniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) |  | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   |  | 4                            |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  |  | 9                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  |  | 5                            |             |
| Inne   |  | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  |  | <b>50</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |  |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |  | 2                            |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   |  | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|  |  | 32                           | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  |  | L. godzin                    | ECTS        |
|  |  | 35                           | 1,4         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |              |               |                   |          |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Medycyna i traumatologia sportu       |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Medicine and Traumatology in Sport    |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE     |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208284                                | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                                     | Rodzaj zaj : |               | obowi zkowy       |          |
| Rok studiów:               | 1                                     | Semestr:     |               | 1                 |          |
| Rok                        | Semestr                               | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 1                                     | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                       | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                       |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordynator:               | dr hab. Zbigniew Szyguła              |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Zbigniew Szyguła              |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski             |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomo anatomii, biologii i fizjologii człowieka oraz pierwszej pomocy przedmedycznej. |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | Student wie jak uzasadni znaczenie aktywno ci ruchowej w ka dym okresie ycia człowieka oraz w terapii i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zna zagro enia dla zdrowia wynikaj ce z niedoboru lub nadmiaru aktywno ci ruchowej oraz przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania wicze fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała. | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2   | Zna metody diagnozowania i rozpoznawania stanów pourazowych i przeci eniowych wiczeniami fizycznymi, a tak e ich wpływ na organizm.   | WF2_W08                         | kolokwium                            |

|   |  |         |                   |
|---|--|---------|-------------------|
| 3 | Posiada wiedzę na temat znaczenia odnowy biologicznej w profilaktyce zdrowotnej i w sporcie, a także na temat wspomagania możliwości wysiłkowych oraz negatywnych efektów stosowania dopingu.  | WF2_W12 | kolokwium         |
| 4 | Student posiada umiejętność zaplanowania aktywności ruchowej dla ludzi w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia, potrafi zdefiniować przeciwwskazania do wysiłków fizycznych i wykonywania ćwiczeń fizycznych w niektórych schorzeniach i zaburzeniach statyki ciała | WF2_U17 | wykonanie zadania |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykłady, pokazy multimedialne, ćwiczenia praktyczne.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

#### Warunki zaliczenia

Wymagana obecność na zajęciach, przygotowanie programu aktywności fizycznej dla wybranej osoby, egzamin końcowy.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Zapoznanie studentów z najważniejszymi zagadnieniami medycyny sportowej i traumatologii sportowej. Omówienie wpływu niedoboru ruchu na zdrowie człowieka? choroby cywilizacyjne, sposoby profilaktyki. Omówienie korzystnego i niekorzystnego wpływu wysiłku i treningu fizycznego na zdrowie człowieka.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 1

Forma zajęć: **wykład**

Medyczne aspekty treningu zdrowotnego – podstawy jego planowania dla osób w różnym wieku - w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Odnowa biologiczna w sporcie i zasady jej programowania. Wspomaganie w sporcie oraz negatywne skutki stosowania dopingu oraz niektórych używek. Typowo sportowe uszkodzenia narządu ruchu – zasady postępowania po urazie oraz profilaktyki. Wczesne i odległe następstwa i powikłania w uszkodzeniach narządu ruchu. Stany przeciwnie w sporcie – profilaktyka. Profilaktyka urazów oraz stanów przeciwnych narządu ruchu u dzieci i młodzieży.

15

Forma zajęć: **wiczenia praktyczne**

Znaczenie aktywności fizycznej w poszczególnych okresach życia człowieka. Następstwa zdrowotne ograniczenia aktywności fizycznej. Znaczenie aktywności ruchowej w okresie rozwojowym oraz w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób cywilizacyjnych. Organizacja opieki medycznej w sporcie. Zmiany adaptacyjne wywołane treningiem oraz aspekty medyczne treningu sportowego kobiet, dzieci i młodzieży oraz sportowców niepełnosprawnych. Odbudowa w sporcie dzieci i młodzieży. Wskazania i przeciwwskazania do udziału w lekcjach WF oraz do uprawiania sportu i rekreacji w różnych grupach wiekowych i dyspenseryjnych.

15

#### Literatura

Podstawowa

Dziak A., Rusin Z., Traumatologia sportowa, Biblioteka Trenera, Warszawa 2000

Jegier A., Krawczyk J., Wybrane zagadnienia medycyny sportowej, Wydawnictwa Lekarskie PZWL, Warszawa 2012

Kuśki Henryk, Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera., Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa 2003

Uzupełniająca

#### Dane jako ciowe

|  |                            |
|--|----------------------------|
| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej | nauki o kulturze fizycznej |
|--|----------------------------|

| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
|--|-------------------------------|------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 30                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |      |
| Udział w egzaminie   | 1                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 3                             |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 9                             |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 5                             |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>                     |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| Liczba punktów ECTS  | 2                             |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 33                            | 1,3  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 20                            | 0,8  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                 |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego   |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne             |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                 |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Metodologia bada naukowych      |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Scientific Research Methodology |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                     |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                 |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208104                          | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                               | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                               | Semestr:         |                      | 2                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                  | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2                               |                  | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
|                            |                                 | W                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                 |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | dr hab. Zbigniew Szyguła        |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Zbigniew Szyguła        |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski       |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | w pogł bionym stopniu zna poj cia z zakresu kultury fizycznej, posiada wiedz na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej zwi zków z naukami pokrewnymi, zna społeczno-kulturowe warto ci kultury fizycznej i zło one zale no ci mi dzy nimi | WF2_W01                         | kolokwium                            |
| 2                                    | zna programy komputerowe i testy statystyczne oraz metody obliczeniowe stosowane celem wymiernego wyra nia obserwacji poczynionych w praktyce sportowej, wychowawczej i korekcyjnej  | WF2_W09                         | kolokwium                            |
| 3                                    | zna programy komputerowe i testy statystyczne oraz metody obliczeniowe stosowane celem wymiernego wyra nia obserwacji poczynionych w praktyce sportowej, wychowawczej i korekcyjnej  | WF2_U03                         | wykonanie zadania                    |



|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 4 | potrafi włą ciwie dobiera ró dła informacji, dokonywa korzysta z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenie i analizowania danych  | WF2_U05 | wykonanie zadania  |
| 5 | potrafi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami oceny postawy ciała, sprawno ci fizycznej lub efektami treningu sportowego  | WF2_U06 | wykonanie zadania  |
| 6 | potrafi uczestniczy w debacie, zaprezentowa ustnie wyniki swoich działa , obserwacji, bada i przemy le w sposób precyzyjny i merytoryczny, wykorzystuj c przy tym wiedz innych autorów oraz praw i teorii z zakresu kultury fizycznej, komunikowa si na tematy specjalistyczne z ró nymi kr gami odbiorców | WF2_U12 | wykonanie zadania  |
| 7 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzysta z dorobku innych i wie kiedy zasi gn opinii specjalisty  | WF2_K01 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)

(Wykład, prezentacje multimedialne, praca w grupach, praca z artykułami naukowymi)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiej tno ci:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenia z ocen na podstawie redniej ocen z referatu i prezentacji ustnej

#### Tre ci programowe (opis skrócony)

Prezentowanie studentom podstawowych poj i terminologii dotycz cej organizacji i prowadzenia bada naukowych.

#### Content of the study programme (short version)

#### Tre ci programowe

Liczba godzin

Semestr: 2

Forma zaj : **wykład**

Zapoznanie z ró nymi typami pracy naukowej (badawcza pogl dowa, opis przypadku). Analiza tekstów ró dlowych, kryteria doboru ró deł. Zagadnienie etyki w pracy naukowej (oryginalno dzieła naukowego, plagiat, autoplgiat).

15

Forma zaj : **wiczenia audytoryjne**

Podstawowe poj cia z zakresu nauki. Zasada falsyfikowalno ci. Poj cie paradygmatu. Nauka oparta na dowodach. Zapoznanie studenta z zasadami prawidłowego przygotowania bada , włą ciwego doboru narz dzi badawczych, opracowania statystycznego i interpretacji wyników bada oraz wnioskowania.

15

#### Literatura

Podstawowa

Rabiej, M. , Statystyka z programem Statistic, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2012

Zieli ski, J., Metodologia pracy naukowej, Oficyna Wydaw. ASPRA-JR, Warszawa 2012

Uzupełniaj ca

#### Dane jako ciowe

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej                           | nauki o kulturze fizycznej   |
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |                              |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obci enia studenta [w godz.] |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Udział w zajęciach   | 30               |             |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                |             |
| Udział w egzaminie   | 0                |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 5                |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 8                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 5                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 32               | 1,3         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 5                | 0,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                    |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                              |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Metodyczne zastosowanie technik informacyjnych   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Methodical Application of Information Technology |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                                      |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                   |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208123   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2  | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1  | Semestr:         | 2                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                                   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2  | ZTI              | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | mgr. in . Piotr Kisilewicz                       |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr in . Piotr Kisilewicz                        |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski                        |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Umiej tno pracy w systemie Windows. Znajomo pakietów składaj cych si na pakiet MS Office lub Open Office. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna programy komputerowe i testy statystyczne oraz metody obliczeniowe stosowane celem wymiernego wyra nia obserwacji poczynionych w praktyce sportowej, wychowawczej i korekcyjnej  | WF2_W09                         | wypowied ustna                       |
| 2   | potrafi adekwatnie dobrać , tworzy i dostosowywa do zró nicowanych potrzeb uczniów materiały i rodki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opieku czych | 1.2.02                          | obserwacja wykonania zada            |
| 3   | potrafi samodzielnie rozwija wiedz i umiej tno ci pedagogiczne z wykorzystaniem ró nych ródeł, w tym obcoj zycznych, i technologii   | 1.2.18                          | obserwacja wykonania zada            |

|   |  |             |                              |
|---|--|-------------|------------------------------|
| 4 | zna programy komputerowe i testy statystyczne oraz metody obliczeniowe stosowane celem wymiernego wyrażenia obserwacji poczynionych w praktyce sportowej, wychowawczej i korekcyjnej | WF2_U03     | wykonanie zadania            |
| 5 | potrafi właściwie dobierać źródła informacji, dokonywać korzystania z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenia i analizowania danych                     | WF2_U05     | wykonanie zadania            |
| 6 | jest gotów do promowania odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej   | D.1/E.1.K04 | obserwacja wykonania zadania |
| 7 | jest gotów do kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu  | D.1/E.1.K08 | obserwacja wykonania zadania |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(wiczenia, pokaz i objawienie z wykorzystaniem środków audiowizualnych.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);

##### umiejętności:

obserwacja wykonania zadania (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego)

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja wykonania zadania (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną na podstawie pozytywnej oceny 60% wicze przesyłanych z wykorzystaniem poczty internetowej oraz zaliczenia kolokwium.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Zaprojektowanie bazy danych (tabele, zapytania, formularze, raporty). Wczytywanie danych zewnętrznych. Eksport tabel do plików MS Excel.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 2

#### Forma zajęć: zajęcia z technologii informacyjnych

Wprowadzenie do relacyjnych baz danych. Przygotowanie projektu „szkoła”. Tabele: uczniowie, nauczyciele, klasy, oceny i szkoła (właściwość tabel). Dla wprowadzania danych przygotowanie formularza opisującego dane ucznia. Przykłady zapytań (kwerend) wybierających i tworzących tabele. Przygotowanie raportu „arkusz ocen”. Eksport tabeli do MS Excela, zbudowanie wykresu złożonego.

30

#### Literatura

Podstawowa

Danuta Mendrala, Marcin Szeliga, , Access 2013 PL, ISBN:978-83-246-7542-5

Strona firmowa pomocy technicznej: <https://support.office.com/pl-pl/access>

Uzupełniająca

#### Dane jako ciowe

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Przygotowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej                             | nauki o kulturze fizycznej    |
| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 30                            |

|   |                  |             |
|---|------------------|-------------|
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                |             |
| Udział w egzaminie  | 0                |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 12               |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 2                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 4                |             |
| Inne  | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>         |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|   | 32               | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin        | ECTS        |
|   | 40               | 1,6         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego          |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                    |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej      |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Metodyka treningu prozdrowotnego       |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Methodology of Pro-Health Training     |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                            |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE      |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208263                                 | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                      | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 2                                      | Semestr:         | 3                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                         | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                                      | P                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
|                            |  | W                | 15                   | Egzamin                 | 1           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordynator:               | dr Wiesław Wojtanowski                 |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Beata Nowak, dr Wiesław Wojtanowski |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski              |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe wiadomo ci z zakresu wicze korekcyjnych, prozdrowotnych oraz metod kinezyterapeutycznych. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | zna i rozumie rol nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowa uczniów  | 1.1.03                          | wypowied ustna                       |
| 2  | zna teorie dotycz ce wychowania, nauczania i uczenia si , ma pogł bion wiedz na temat praw wyja niaj cych mechanizmy oddziaływania na ciało i psychik wychowanka w procesie edukacji i zna zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalno ci zawodowej | WF2_W05                         | kolokwium                            |
| 3  | ma rozbudowan wiedz na temat zasad zdrowego od ywania, prowadzenia zdrowego trybu ycia i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, rozumie potrzeb edukowania innych (uczniów, zawodników, podopiecznych) w tym zakresie i rozstrzygania                   | WF2_W10                         | kolokwium                            |

|   |  |         |                              |
|---|--|---------|------------------------------|
| 3 | fundamentalnych dylematów współczesnej cywilizacji w tym zakresie  | WF2_W10 | kolokwium                    |
| 4 | ma widzieć niezbędne do przygotowania programu zajęć gimnastyki korekcyjnej dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, zna wskazania i przeciwwskazania dotyczące rodzajów ćwiczeń i aktywności fizycznej dla poszczególnych rodzajów wad postawy, uwzględniając w swojej działalności zawodowej uwarunkowania i skutki tych działań | WF2_W17 | kolokwium                    |
| 5 | potrafi rozpoznawać potrzeby, możliwości i uzdolnienia uczniów oraz projektować i prowadzić działania wspierające integralny rozwój uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym  | 1.2.03  | obserwacja wykonania zadania |
| 6 | potrafi zaprojektować, zrealizować i w razie potrzeby zmodyfikować program aktywności fizycznej/prozdrowotnej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku  | WF2_U02 | wykonanie zadania            |
| 7 | potrafi promować zdrowotne zachowania i wykorzysta je do zwalczania nierówności i wykluczenia społecznego  | WF2_U09 | wykonanie zadania            |
| 8 | posiada umiejętność posługiwania się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała, potrafi zastosować właściwe metody badawcze, potrafi ocenić podstawowe parametry opisujące ruch, np. zakres ruchu  | WF2_U20 | wykonanie zadania            |
| 9 | uwzględniając zmieniające się potrzeby społeczne jest gotów do pełnienia roli zawodowej i realizowania zadań specjalisty gimnastyki korekcyjnej  | WF2_K08 | obserwacja zachowania        |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

metody praktyczne (Zajęcia praktyczne z zakresu kinezyterapii wad postawy, metody terapeutyczne oparte na zabiegach manualnych, wykłady w formie pokazów multimedialnych oraz filmy z zakresu metodyki ćwiczeń korekcyjnych. Indywidualne prowadzenie ćwiczeń w wybranej jednostce chorobowej.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej)

##### umiejętności:

obserwacja wykonania zadania (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego)

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowania (obserwacja zachowania indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie z ocen. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Doskonalenie rocznego planu pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej, opracowanie konspektów dla dzieci z poszczególnymi wadami postawy oraz wprowadzenie nowych metod ćwiczeń prozdrowotnych.

Nowe techniki kinezyterapeutyczne oraz formy prowadzenia zajęć korekcyjnych opartych na indywidualnym podejściu do dziecka.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 3

Forma zajęć: **wykład**

Formy prowadzenia zajęć z zakresu kinezyterapii wad postawy oparte na posturogenezie, pracy strukturalnej z zastosowaniem Metody McKenziego i Koncepcji PNF, Teoria i Koncepcja Kinetic Control, Kinesiology Taping oraz Metody Stabilizacji Spiralnej.

15

Forma zajęć: **wiczenia praktyczne**

Zasady przygotowania rocznego planu pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej. Metody zaangażowania rodziców dzieci z wadami postawy w proces ich korekcji. Opracowanie testów oceniających postawy

15

|  |    |
|--|----|
| uczniów. Praca nad przygotowywaniem konspektów – analiza przykładów. Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. Metoda opowieści ruchowej – praca z dziećmi w wieku przedszkolnym. Wiczenia w obwodzie stacjonarnym. Wykorzystanie muzyki w korekcji wad postawy. Wiczenia korekcyjne w wodzie. Elementy nowych technik i metod (ocena postawy ciała w pracy strukturalnej, techniki powięziowe) w korekcji wad postawy. | 15 |
|--|----|

|  |  |
|--|--|
| <b>Literatura</b>  |  |
| Podstawowa   |  |
| Grofik Dorota, Metodyka stosowania wiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii, AWF Katowice, Katowice 2009 |  |
| Kasperczyk Tadeusz, Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie, Wyd. Kasper, Kraków 1996                   |  |
| Uzupełniająca  |  |
| Wojtanowski Wiesław, Zastosowanie terapii manualnej w korekcji wad postawy, Wydawnictwo PWSZ, Tarnów 2009  |  |

**Dane jakościowe**

|  |                                   |             |
|--|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                       | Obciążenie studenta [w godz.]     |             |
| Udział w zajęciach   | 30                                |             |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                                 |             |
| Udział w egzaminie   | 1                                 |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w szczególnych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                                 |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wiczeń, zajęć   | 8                                 |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 3                                 |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 6                                 |             |
| Inne   | 0                                 |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>                          |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|  | 33                                | 1,3         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                         | ECTS        |
|  | 15                                | 0,6         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.



# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego   |              |               |                   |          |
|----------------------------|---|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne   |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Metodyka wychowania fizycznego  |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Methods of Teaching Physical Education  |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne   |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE  |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |   |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208089  | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 6   | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1, 2  | Semestr:     | 1, 2, 3       |                   |          |
| Rok                        | Semestr   | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 1   | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |   | W            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            | 2   | P            | 30            | Zaliczenie z ocen | 2        |
| 2                          | 3   | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |   | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |   |              | <b>90</b>     |                   | <b>6</b> |
| Koordinator:               | dr hab. Eligiusz Madejski   |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Eligiusz Madejski   |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski, semestr: 2 - j zyk polski, semestr: 3 - j zyk polski |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Posiadanie wiedzy i umiej tno ci zgodnie z obowi zuj cym programem i kierunkiem studiów licencjackich - pierwszego stopnia. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie usytuowanie dydaktyki w zakresie pedagogiki, a tak e przedmiot i zadania współczesnej dydaktyki oraz relacj dydaktyki ogólnej do dydaktyk szczegółowych                    | C.W01                           | kolokwium                            |
| 2   | zna i rozumie zagadnienie klasy szkolnej jako rodowiska edukacyjnego: style kierowania klas , problem ładu i dyscypliny, procesy społeczne w klasie, integracj klasy szkolnej, tworzenie | C.W02                           | kolokwium                            |

|    |   |             |           |
|----|---|-------------|-----------|
| 2  | rodowiska sprzyjaj cego post pom w nauce oraz sposób nauczania w klasie zró nicowanej pod wzgl dem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego   | C.W02       | kolokwium |
| 3  | zna i rozumie współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia - ródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje zasady dydaktyki, metody nauczania, tre ci nauczania i organizacj procesu kształcenia oraz pracy uczniów  | C.W03       | kolokwium |
| 4  | zna i rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budow , modele lekcji i sztuk prowadzenia lekcji, a tak e style i techniki pracy z uczniami interakcje w klasie rodki dydaktyczne   | C.W04       | kolokwium |
| 5  | zna i rozumie konieczno projektowania działa edukacyjnych dostosowanych do zró nicowanych potrzeb i mo liwo ci uczniów, w szczególno ci mo liwo ci psychofizycznych oraz tempa uczenia si , a tak e potrzeb i sposoby wyrównywania szans edukacyjnych, znaczenie odkrywania oraz rozwijania predyspozycji i uzdolnie oraz zagadnienia zwi zane z przygotowaniem uczniów do udziału w konkursach i olimpiadach przedmiotowych autonomi dydaktyczn nauczyciela  | C.W05       | kolokwium |
| 6  | zna i rozumie sposoby i znaczenie oceniania osi gni szkolnych uczniów: ocenianie kształtuj ce w kontek cie efektywno ci nauczania, wewn trzszkolny system oceniania, rodzaje i sposoby przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów zewn trznych tematyk oceny efektywno ci dydaktycznej nauczyciela i jako ci działalnoci szkoły oraz edukacyjn warto dodan  | C.W06       | kolokwium |
| 7  | zna i rozumie miejsce danego przedmiotu lub rodzaju zaj w ramowych planach nauczania na poszczególnych etapach edukacyjnych   | D.1/E.1.W01 | kolokwium |
| 8  | zna i rozumie podstaw programow danego przedmiotu, cele kształcenia i tre ci nauczania przedmiotu lub prowadzonych zaj na poszczególnych etapach edukacyjnych, przedmiot lub rodzaj zaj w kontek cie wcze niejszego i dalszego kształcenia, struktur wiedzy w zakresie przedmiotu nauczania lub prowadzonych zaj oraz kompetencje kluczowe i ich kształtowanie w ramach nauczania przedmiotu lub prowadzenia zaj  | D.1/E.1.W02 | kolokwium |
| 9  | zna i rozumie integracj wewn trz- i mi dzyprzedmiotow zagadnienia zwi zane z programem nauczania - tworzenie i modyfikacj , analiz , ocen , dobór i zatwierdzanie oraz zasady projektowania procesu kształcenia oraz rozkładu materiału   | D.1/E.1.W03 | kolokwium |
| 10 | zna i rozumie kompetencje merytoryczne, dydaktyczne i wychowawcze nauczyciela, w tym potrzeb zawodowego rozwoju, tak e z wykorzystaniem technologii informacyjnokomunikacyjnej, oraz dostosowywania sposobu komunikowania si do poziomu rozwoju uczniów i stymulowania aktywno ci poznawczej uczniów, w tym kreowania sytuacji dydaktycznych znaczenie autorytetu nauczyciela oraz zasady interakcji ucznia i nauczyciela w toku lekcji moderowanie interakcji mi dzy uczniami rol nauczyciela jako popularyzatora wiedzy oraz znaczenie współpracy nauczyciela w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym | D.1/E.1.W04 | kolokwium |
| 11 | zna i rozumie metodyk realizacji poszczególnych tre ci kształcenia w obr bie przedmiotu lub zaj - rozwi zania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływa do potrzeb i mo liwo ci uczniów lub grup uczniowskich o ró nym potencjale i stylu uczenia si , typowe dla przedmiotu lub rodzaju zaj bldy uczniowskie, ich rol i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym   | D.1/E.1.W06 | kolokwium |
| 12 | zna i rozumie rol diagnozy, kontroli i oceniania w pracy dydaktycznej ocenianie i jego rodzaje: ocenianie bie ce, semestralne i roczne, ocenianie wewn trzne i zewn trzne funkcje oceny   | D.1/E.1.W10 | kolokwium |
| 13 | zna i rozumie egzaminy ko cz ce etap edukacyjny i sposoby konstruowania testów, sprawdzianów oraz innych narz dzi przydatnych w procesie oceniania uczniów w ramach nauczanego przedmiotu   | D.1/E.1.W11 | kolokwium |
| 14 | zna i rozumie diagnoz wstp n grupy uczniowskiej i ka dego ucznia w kontek cie nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zaj oraz sposoby wspomagania rozwoju poznawczego uczniów potrzeb kształtowania poj , postaw, umiej tno ci praktycznych, w tym rozwi zywania problemów, i wykorzystywania wiedzy metody i   | D.1/E.1.W12 | kolokwium |

|    |   |             |                    |
|----|---|-------------|--------------------|
| 14 | techniki skutecznego uczenia się metody strukturyzacji wiedzy oraz konieczność powtarzania i utrwalania wiedzy i umiejętności   | D.1/E.1.W12 | kolokwium          |
| 15 | zna i rozumie znaczenie rozwijania umiejętności osobistych i społeczno-emocjonalnych uczniów: potrzeb kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów oraz budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów, a także kształtowania kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych                                      | D.1/E.1.W13 | kolokwium          |
| 16 | zna teorie dotyczące wychowania, nauczania i uczenia się, ma pogłębioną wiedzę na temat praw wyjątkowych mechanizmów oddziaływania na ciało i psychikę wychowanka w procesie wychowania fizycznego i zna zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności pedagogicznej;   | WF2_W05     | kolokwium          |
| 17 | ma rozbudowaną wiedzę z zakresu profilaktyki urazów sportowych, rozumie potrzeby i specyfikę prowadzenia ćwiczeń ruchowych z osobami sprawnymi, wybitnie sprawnymi oraz niepełnosprawnymi w grupie młodzieży i dorosłych  | WF2_W08     | kolokwium          |
| 18 | potrafi rozpoznawać potrzeby, możliwości i uzdolnienia uczniów oraz projektować i prowadzić działania wspierające integralny rozwój uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym   | 1.2.03      | wykonanie zadania  |
| 19 | potrafi odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia, z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku   | 1.2.13      | wykonanie zadania  |
| 20 | potrafi skutecznie realizować działania wspomagające uczniów w wiadomym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych  | 1.2.14      | wykonanie zadania  |
| 21 | potrafi identyfikować typowe zadania szkolne z celami kształcenia, w szczególności z wymaganiami ogólnymi podstawy programowej, oraz z kompetencjami kluczowymi   | D.1/E.1.U01 | wykonanie zadania  |
| 22 | potrafi przeanalizować rozkład materiału  | D.1/E.1.U02 | wykonanie zadania  |
| 23 | potrafi identyfikować powiązania treści nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć z innymi treściami nauczania   | D.1/E.1.U03 | wykonanie zadania  |
| 24 | posiada umiejętność pisemnego przedstawienia programu zamierzonych działań oraz dokumentowania wyników pracy swojej lub zespołu, zgodnie z wymaganiami instytucji oświatowych, wykorzystując posiadaną wiedzę;  | WF2_U03     | wykonanie zadania  |
| 25 | posiada umiejętność identyfikowania potencjału motorycznego, formułowania i rozwiązywania problemów typowych dla działalności nauczycielskiej, komunikowania się z osobami w każdym wieku w celu nauczania sekwencji ruchowych, ich doskonalenia i poprawiania błędów, formułując i testując w ten sposób hipotezy związane z prostymi problemami wdrożeniowymi w zakresie ruchu; | WF2_U10     | wykonanie zadania  |
| 26 | przekazuje młodym zawodnikom zasad szlachetnej rywalizacji, zwalczania dopingu we wszystkich postaciach, oraz zasad równości szans w sporcie przestrzegając i wdrażając w ten sposób zasady etyki zawodowej   | WF2_K06     | obserwacja zachowa |
| 27 | uwzględniając zmieniające się potrzeby społeczne jest gotów do pełnienia roli zawodowej i realizowania zadań specjalisty gimnastyki korekcyjnej   | WF2_K07     | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykłady, praca w grupach, prezentacje multimedialne, praca z podręcznikiem, dyskusja)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

| Warunki zaliczenia   |               |
|--|---------------|
| <p>Frekwencja, przygotowanie do zajęć, pozytywne zaliczenie wyznaczonych prac, pozytywne zaliczenie sprawdzianów pisemnych w poszczególnych semestrach - 1, 2, 3. Egzamin ustny po semestrze 3.<br/>           Aktywność na zajęciach, frekwencja, oceny ze sprawdzianów pisemnych, oceny z wyznaczonych prac.</p>   |               |
| Treści programowe (opis skrócony)  |               |
| <p>Pogłębienie i doskonalenie wiadomości oraz umiejętności planowania, dokumentowania i oceny pracy w nowoczesnym wychowaniu fizycznym na różnych poziomach kształcenia.</p>   |               |
| Content of the study programme (short version)   |               |
|  |               |
| Treści programowe  |               |
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 1   |               |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>  |               |
| <p>Wychowanie fizyczne w Polsce na tle krajów europejskich. Opinie i oczekiwania uczniów szkół europejskich wobec wychowania fizycznego. Wymagania na stopie nauczyciela dyplomowanego i profesora o wiaty. Planowanie pracy w rozwoju zawodowym nauczyciela. Dokumentowanie i ocena pracy w rozwoju zawodowym. Planowanie pracy i organizacja zajęć z wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych. Kwalifikacje i kompetencje współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego. Nowatorstwo pedagogiczne w wychowaniu fizycznym. Praca innowacyjno badawcza nauczyciela wychowania fizycznego. Specyfika pracy z uwzględnieniem prawideł rozwoju ontogenetycznego w szkołach ponadpodstawowych i wyższych. Badanie jakości pracy szkoły w zakresie kultury fizycznej. Badanie jakości pracy nauczyciela wf.</p>   | 15            |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>   |               |
| <p>Reformowanie edukacji fizycznej na różnych poziomach kształcenia. Analiza podstaw programowych i programów dla szkół ponadpodstawowych. Zasady konstruowania i oceny programów autorskich - praca w grupach. Zasady konstruowania planu wychowania fizycznego dla klasy i wynikowego w szkołach ponadpodstawowych - praca w grupach. Zasady konstruowania planu rozwoju zawodowego na stopie nauczyciela dyplomowanego - praca w grupach.</p>   | 15            |
| Semestr: 2   |               |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>   |               |
| <p>Istota i rozumienie nowoczesności w szkolnym wychowaniu fizycznym. Wykorzystanie technologii informatycznej w procesie wychowania fizycznego - przykłady praktycznych rozwiązań. Różne aspekty realizacji lekcji wychowania fizycznego. Toki niekonwencjonalnych lekcji wf w szkołach ponadpodstawowych - przykłady praktycznych rozwiązań. Konstruowanie lekcji w formie obwodu stacyjnego - praca w grupach. Konstruowanie lekcji w formie torów przeszkód - praca w grupach. Konstruowanie lekcji w terenie - praca w grupach. Konstruowanie lekcji aerobiku - praca w grupach. Konstruowanie lekcji sztuk walki - praca w grupach. Kompetencje uczniów w szkołach ponadpodstawowych i ich ocena. Konstruowanie kryteriów oceny ucznia z wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych - praca w grupach.</p> | 30            |
| Semestr: 3   |               |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>  |               |
| <p>Współpraca środowiska szkolnego i rodzinnego w zakresie edukacji fizycznej - przykłady praktycznych rozwiązań. Charakterystyka wybranych nietypowych form aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych - prezentacje multimedialne w grupach. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój i funkcjonowanie człowieka w poszczególnych okresach rozwoju ontogenetycznego. Skutki braku aktywności fizycznej.</p>   | 15            |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>   |               |
| <p>Czynniki determinujące aktywność fizyczną człowieka - raporty z badań. Rodziskowe uwarunkowania aktywności fizycznej. Rola rodziny w rozwoju człowieka i jego aktywności fizycznej. Zadania szkoły w procesie przygotowania uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej.</p>   | 15            |
| Literatura   |               |

|  |
|--|
| Podstawowa   |
| Acman J., Ryll R., Awans zawodowy nauczyciela, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa-Łódź 2005   |
| Denek K., Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna, Wydawnictwo WSP i A, Poznań 2009  |
| Kosiba G., Doskonalenie i rozwój zawodowy nauczycieli wychowania fizycznego, Studia i Monografie AWF, Kraków 2009  |
| Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2018 |
| Pospiech J., Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań, Wydawnictwo PWSZ, Racibórz 2006   |
| Uzupełniająca  |

**Dane jako ciowe**

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej    |             |
|--|-------------------------------|-------------|
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                               |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |             |
| Udział w zajęciach   | 90                            |             |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |             |
| Udział w egzaminie   | 1                             |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 25                            |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 25                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 7                             |             |
| Inne   | 0                             |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>150</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                               |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>6</b>                      |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>              | <b>ECTS</b> |
|  | 93                            | 3,7         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS        |
|  | 100                           | 4,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |              |               |                   |          |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Motoryka w sporcie                    |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Motor Skills in Sport                 |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE     |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208290                                | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                                     | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 2                                     | Semestr:     | 4             |                   |          |
| Rok                        | Semestr                               | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 2                          | 4                                     | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                       | W            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                       |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | dr Marcin Krawczyk                    |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Marcin Krawczyk                    |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski             |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj :** obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowa wiedza z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu oraz antropomotoryki oraz teorii sportu |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna reguły, prawidłowoci i zasady treningowe niezb dne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych  | WF2_W12                         | kolokwium                            |
| 2   | potrąfi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami lub efektami treningu sportowego  | WF2_U06                         | wykonanie zadania                    |
| 3   | potrąfi przygotowa plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedz plyn c z pedagogiki, psychologii i teorii sportu zrealizowa go w praktyce | WF2_U16                         | wykonanie zadania                    |

|  |  |         |                    |
|--|--|---------|--------------------|
| 4  | uwzgl dniaj c zmieniaj ce si potrzeby społeczne jest gotów do pełnienia roli zawodowej i realizowania zada trenera | WF2_K06 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>   |  |         |                    |
| (Wykład, dyskusja, prezentacja multimedialna, praca indywidualna, praca dwójkowa)  |  |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>  |  |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |  |         |                    |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego)   |  |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)  |  |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |  |         |                    |
| Frekwencja, zaliczenia częściowe z kolokwium ocenianych poziom wiedzy  |  |         |                    |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |  |         |                    |
| Podstawy kształtowania siły fizycznej w sporcie. Programowanie efektywnych sesji treningu siłowego. Plyometria i szybkość w sporcie. Wydolność fizyczna i jej rola w sporcie. Perodyzacja treningu motorycznego. Analiza wymagań motorycznych poszczególnych dyscyplin sportowych.       |  |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |  |         |                    |
| <b>Treści programowe</b>   |  |         |                    |
|  |  |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 4   |  |         |                    |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>  |  |         |                    |
| Rozwijanie i doskonalenie szybkości. Rola rozgrzewki i związanie z nią rozwijania gibkości. Rozwijanie wydolności fizycznej i wkomponowanie jej w trening techniki i taktyki w grach zespołowych. Planowanie i perodyzacja treningu motorycznego. Trening motoryczny dzieci i młodzieży. |  |         | 15                 |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>   |  |         |                    |
| Charakterystyka wymagań motorycznych w wybranych dyscyplinach sportowych.  |  |         | 15                 |
| <b>Literatura</b>  |  |         |                    |
| Podstawowa   |  |         |                    |
| Chmura J., Rozgrzewka: podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014  |  |         |                    |
| Ronikier A., Fizjologia sportu, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001  |  |         |                    |
| Sozański H. , Podstawy teorii treningu sportowego,, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999  |  |         |                    |
| Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., , Kompleksowe związanie siły mięśniowej sportowców, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001  |  |         |                    |
| Wilczewski A., Chaliburda I., Saczuk J., Antropomotoryka : przewodnik do wiczeń , Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2011  |  |         |                    |
| Uzupełniająca  |  |         |                    |

#### Dane jako ciowe

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>Przyporządowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>                   | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                                   |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [w godz.]     |
| Udział w zajęciach   | <b>30</b>                         |
| Konsultacje z prowadzącym  | <b>2</b>                          |
| Udział w egzaminie   | <b>0</b>                          |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 3                |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 10               |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 5                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 32               | 1,3         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 20               | 0,8         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.



# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Naukowe podstawy treningu      |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Scientific Basics of Training  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208118                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         |                      | 4                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4                              |                  | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
|                            |                                | W                | 15                   | Egzamin                 | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | dr Marcin Krawczyk             |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Marcin Krawczyk             |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytorjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawy anatomii, antropologii, biochemii, fizjologii, psychologii ogólnej i rozwojowej |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | ma rozbudowan wiedz na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, zna w stopniu pogł bionym fizjologi wysiłku fizycznego   | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2  | zna teorie dotycz ce nauczania i uczenia si , ma pogł bion wiedz na temat praw wyja niaj cych mechanizmy oddziaływania na ciało i psychik wychowanka w procesie treningu sportowego i zna zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalnoci zawodowej | WF2_W05                         | obserwacja zachowa                   |
| 3  | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych,   | WF2_W14                         | kolokwium                            |

|    |   |                          |                    |
|----|---|--------------------------|--------------------|
| 4  | potrafi monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły   | 1.2.11                   | wykonanie zadania  |
| 5  | potrafi zaprojektować, zrealizować i w razie potrzeby zmodyfikować program aktywności fizycznej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku   | WF2_U02                  | wykonanie zadania  |
| 6  | potrafi przygotować plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu zrealizować go w praktyce  | WF2_U16                  | wykonanie zadania  |
| 7  | umie ocenić prawidłowo doboru obciążeń treningowych oraz dobrać rodzaje i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej, wieku osób ćwiczących oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikować przeciwwskazania do sportu oraz błędy i zaniedbania i potrafi je korygować w praktyce | WF2_U17                  | wykonanie zadania  |
| 8  | jest gotów do adaptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów   | D.1/E.1.K01              | obserwacja zachowa |
| 9  | jest gotów do zachęcania uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej   | D.1/E.1.K03, D.1/E.1.K05 | obserwacja zachowa |
| 10 | jest gotów do kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów  | D.1/E.1.K05              | obserwacja zachowa |
| 11 | uwzględniając zmieniające się potrzeby społeczne jest gotów do pełnienia roli zawodowej i realizowania zadań trenera  | WF2_K05                  | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykłady i prezentacje multimedialne. Ćwiczenia angażujące pracę własną studenta.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Kolokwium sprawdzające oraz aktywność frekwencja na zajęciach. Egzamin.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Kompleksowe przygotowanie zawodnika do startu z wykorzystaniem podstaw naukowych. Przygotowanie motoryczne w oparciu o fizjologię wysiłku, przygotowanie techniczne w oparciu o biomechanikę sportu, przygotowanie psychologiczne.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 4

Forma zajęć: **wykład**

Przygotowanie sprawnościowe w sporcie wyczynowym. Rodzaje siły mięśniowej i jej znaczenie w poszczególnych dyscyplinach sportu. Metody rozwijania siły mięśniowej niezbędnej do poszczególnych konkurencji. Siła, moc i lokalna wytrzymałość siłowa. Moc a skoczność (różnica między mocą mięśni a skocznością). Znaczenie i istota ćwiczeń plyometrycznych oraz balistycznych. Wytrzymałość aerobowa i anaerobowa sportowca. Specyficzne i niespecyficzne metody treningu wytrzymałości.

15

Forma zajęć: **wiczenia audytoryjne**

Przygotowanie sprawnościowe w sporcie wyczynowym. Rodzaje siły mięśniowej i jej znaczenie w poszczególnych dyscyplinach sportu. Metody rozwijania siły mięśniowej niezbędnej do poszczególnych konkurencji. Siła, moc i lokalna wytrzymałość siłowa. Moc a skoczność (różnica między mocą mięśni a skocznością). Znaczenie i istota ćwiczeń plyometrycznych oraz balistycznych. Wytrzymałość aerobowa i

15

|  |    |
|--|----|
| anaerobowa sportowca. Specyficzne i niespecyficzne metody treningu wytrzymało ci.  | 15 |
| <b>Literatura</b>  |    |
| Podstawowa   |    |
| Bompa T., Przygotowanie sprawno ciowe w zespołowych grach sportowych, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice 2013 |    |
| Ronikier A., Fizjologia sportu, Centralny O rodek Sportu, Warszawa 2001  |    |
| Soza ski H. , Podstawy teorii treningu sportowego, Centralny O rodek Sportu, Warszawa 1999   |    |
| Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., Kompleksowe zwi kszanie siły mi niowej sportowców, Centralny O rodek Sportu, Warszawa 2001                               |    |
| Uzupełniają ca   |    |

**Dane jako ciowe**

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | <b>30</b>                         |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>2</b>                          |             |
| Udział w egzaminie  | <b>1</b>                          |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                          |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>12</b>                         |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | <b>18</b>                         |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>12</b>                         |             |
| Inne  | <b>0</b>                          |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>75</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>3</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | <b>33</b>                         | <b>1,3</b>  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 20                                | 0,8         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Nowoczesne formy ruchu         |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Modern Forms of Movement       |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208109                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                              | P                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>15</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordinator:               | dr Beata Nowak                 |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Beata Nowak                 |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |   |                                 |                                      |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| koordynacja ruchowa                  |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |   |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | wypowied ustna                       |
| 2                                    | potrafi rozwija kreatywno i umiej tno samodzielnego, krytycznego my lenia uczniów   | 1.2.08                          | wykonanie zadania                    |
| 3                                    | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w poszczególnych dyscyplinach      | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|  |  |         |                   |
|--|--|---------|-------------------|
| 4  | umie wykorzysta muzyk do zaj ruchowych, w tym w nowoczesnych formach ruchu, potrafi nauczy podstawowych kroków wybranych ta ców narodowych i towarzyskich  | WF2_U08 | wykonanie zadania |
| 5  | posiada umie tno identyfikowania potencjału motorycznego, formułowania i rozwi zywania problemu typowego dla działaln ci zawodowej, komunikowania si z osobami w ka dym wieku w celu nauczania sekwencji ruchowych, ich doskonalenia i poprawiania bł dów, formułuj c i testuj c w ten sposób hipotezy zwi zane z prostymi problemami wdro eniowymi w zakresie ruchu | WF2_U10 | wykonanie zadania |
| 6  | posiada umie tno s dziowania podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu młodzie owego, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich wiod c rol   | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |  |         |                   |
| (zaj cia praktyczne na sali fitness, wykład informacyjny, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna, pokaz wicze , prezentacje multimedialne)   |  |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>   |  |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłu szej);  |  |         |                   |
| <b>umiej tno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)   |  |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |  |         |                   |
| zaliczenie z ocen (praktyczne)   |  |         |                   |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>   |  |         |                   |
| Zapoznanie z technik wicze siłowych z mo liwo ci wykorzystania ich w sposób bezpieczny w ramach autousprawniania oraz w procesie szkolnego wychowania fizycznego. Zapoznanie ze rodkami gimnastycznymi realizowanymi poprzez wiczenia aerobowe z elementami ta ca przy muzyce w celu kształtowania sprawno ci fizycznej. Umo liwienie zdobycia wiedzy na temat kształcenia sprawno ci fizycznej, ze szczególnym wskazaniem na wytrzymało , za pomoc ró norodnych form fitness. Zapoznanie z technik wykonywania wicze w wodzie z uwzgl dnieniem aqua fitness i elementów pływania.   |  |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |  |         |                   |
| <b>Tre ci programowe</b>   |  |         |                   |
|  |  |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 3   |  |         |                   |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |  |         |                   |
| <p>Kształtowanie siły mi niowej w ród osób pocz tkuj cych, metodyka nauczania oraz technika wykonywania wicze anga uj cych poszczególne grupy mi niowe</p> <p>Kształtowanie wytrzymało ci siłowej. Charakterystyka metody obwodowej oraz H.I.T. Metody mieszane treningu siły mi niowej.</p> <p>Trening aerobowy w wiczeniach siłowych</p> <p>Metodyka prowadzenia zaj w wodzie: podstawowe kroki i wiczenia w aqua-aerobiku, zasady bezpiecze stwa podczas zaj w wodzie, tok lekcji dla ró nych rodzajów zaj w wodzie, dobór muzyki do ró nych typów zaj aquafitness</p> <p>Basic Step aerobik i jego odmiany, Pilates, wiczenia z oporem własnego ciała, wiczenia z przyborami, BOSU, wariacje i kombinacje kroków bazowych i zaawansowanych w wiczeniach wzmacniaj cych, obwody stacyjne (wzmacniaj ce, wytrzymało ciowe, rozci gaj ce)</p> <p>Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapisu</p> <p>Nordic Walking - nauka kroku podstawowego stosowanego w NW, nauka kroku klasycznego stosowanego w NW, nauka prowadzenia rozgrzewki Nordic Walking – ró ne warianty miejsca i terenu do prowadzenia zaj Nordic Walking.</p> |  |         | 15                |
| <b>Literatura</b>  |  |         |                   |
| Podstawowa   |  |         |                   |
| Burger D. , Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycj , Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o, Warszawa 2007  |  |         |                   |
| Dorota Groffik, Aqua fitness, AWF, Katowice 2012   |  |         |                   |
| Jessica Mentrup , Gimnastyka i taniec, Toru 2007   |  |         |                   |

## Dane jako ciowe

| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   |  | nauki o kulturze fizycznej   |      |
|---|--|------------------------------|------|
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |  |                              |      |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             |  | Obci enia studenta [w godz.] |      |
| Udział w zaj ciach  |  | 15                           |      |
| Konsultacje z prowadz cym   |  | 2                            |      |
| Udział w egzaminie  |  | 0                            |      |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) |  | 0                            |      |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  |  | 3                            |      |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   |  | 3                            |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   |  | 2                            |      |
| Inne  |  | 0                            |      |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   |  | <b>25</b>                    |      |
| Liczba punktów ECTS   |  |                              |      |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |  | 1                            |      |
| Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego   |  | L. godzin                    | ECTS |
|   |  | 17                           | 0,7  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   |  | L. godzin                    | ECTS |
|   |  | 18                           | 0,7  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                                  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Obóz letni   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Summer Training Camp   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                                 |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208120   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 6  | Rodzaj zaj :     |                      | fakultatywny            |             |
| Rok studiów:               | 2  | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3  | T                | 75                   | Zaliczenie z ocen       | 6           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>75</b>            |                         | <b>6</b>    |
| Koordynator:               | magister Przemysław Markowicz                                  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Piotr Kuczek, mgr Przemysław Markowicz, dr Mariusz Pocięcha |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski                                      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Zaliczone kursy kajakarstwa ze studiów I stopnia oraz uzyskane efekty ksztalcenia na pierwszym stopniu studiów |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | zna i rozumie rol nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowa uczniów  | 1.1.03                          | kolokwium                            |
| 2  | w pogł bionym stopniu zna poj cia z zakresu kultury fizycznej, posiada wiedz na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej zwi zków z naukami pokrewnymi, zna społeczno-kulturowe warto ci kultury fizycznej i zło one zale no ci mi dzy nimi | WF2_W01                         | kolokwium                            |
| 3  | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy                            | WF2_W06                         | kolokwium                            |

|   |   |         |                    |
|---|---|---------|--------------------|
| 4 | posiada wysokie umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych, prezentuje poziom sprawności ruchowej umożliwiający prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w poszczególnych dyscyplinach  | WF2_U01 | wykonanie zadania  |
| 5 | potrafi zaprojektować, zrealizować i w razie potrzeby zmodyfikować program aktywności fizycznej/prozdrowotnej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku   | WF2_U02 | wykonanie zadania  |
| 6 | posiada umiejętność identyfikowania potencjału motorycznego, formułowania i rozwiązywania problemu typowego dla działalności zawodowej, komunikowania się z osobami w każdym wieku w celu nauczania sekwencji ruchowych, ich doskonalenia i poprawiania błędów, formułowania i testowania w ten sposób hipotezy związane z prostymi problemami wdrożeniami w zakresie ruchu | WF2_U10 | wykonanie zadania  |
| 7 | posiada umiejętność działania podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje pracami zespołów i podejmuje w nich odpowiedzialność  | WF2_U11 | wykonanie zadania  |
| 8 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazuje wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne   | WF2_K02 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Zajęcia praktyczne realizowane zgodnie ze specyfikacją poszczególnych przedmiotów: opis, instrukcja, pokaz, ćwiczenia praktyczne; prezentacja multimedialna; metody: zabawowa, syntetyczna; praca indywidualna i w grupie)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Pełna frekwencja na zajęciach lub regulaminowe usprawiedliwienie nieobecności.  
Zaliczenie praktyczne prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia techniki kajakarskiej, sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. Uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianów praktycznych z wszystkich przedmiotów realizowanych na obozie tj. atletyka terenowa, kajakarstwo, pływanie, wioślarstwo deskowe, gry i zabawy w terenie.  
Uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu teoretycznego obejmującego wyżej wymienione przedmioty.  
Wypełnianie regulaminu obozu, regulaminu obozowego, na którym obóz się odbywa i stosowanie się do zarządzeń kierownika obozu.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Teoretyczne podstawy wybranych dziedzin aktywności lub dyscyplin sportowych umożliwiających do realizacji jedynie poza murami szkoły: wioślarstwo deskowe, pływanie na wodach otwartych z elementami ratownictwa, kajakarstwo, atletyka terenowa, gry i ćwiczenia terenowe.  
Teoria i metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki kajakarskiej. Teoretyczne podstawy kajakarstwa rekreacyjnego.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

|  | Liczba godzin |
|--|---------------|
| Semestr: 3   |               |
| Forma zajęć : <b>wiczenia specjalistyczne (terenowe)</b>   |               |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodyka nauczania podstawowych elementów i ewolucji kajakarskich (wsiadanie do i wysiadanie z kajaka w różnych warunkach akwenu)</li> <li>2. Metodyka nauczania podstawowych formacji porzdkowych na wodzie (tratwa, rozeta etc.)</li> <li>3. Metodyka nauczania elementów technicznych w formie zabawowej na wodzie, sztafety, wyścigi i rzdy.</li> <li>4. Metodyka nauczania wiosłowania w dwójkach w różnych pozycjach w kajaku.</li> <li>5. Organizacja festynu kajakarskiego</li> <li>6. Zachowania i akcje ratownicze z użyciem kajaka (ratowanie tonącego, holowanie, asekuracja etc.)</li> </ol> <p>Praktyczna nauka i doskonalenie wybranych elementów podstawowych podanych wyżej dziedzin aktywności fizycznej. Nauczanie startu i zwrotów na desce z aplem, nauczanie wiosłowania po kursie</p> | 75            |



|   |    |
|---|----|
| ostrym i odpadaj cym. Nauczanie holowania, postugiwania si kołem ratunkowym i rzutk , przeprowadzenia akcji bezpo redniej oraz doskonalenie pływania na dystansie. Obsługa kajaka, nauczanie skr tów ostrych i łagodnych, dobijanie do pomostu i brzegu, oraz transport kajaka drog l dow . Marszbiegi w terenie z wykorzystaniem przeszkód terenowych, wykorzystywanie cie ki zdrowia. Nauczanie postugiwania si busol i map , orientacji w terenie, zasad organizacji biwaku. Organizowanie zwiadów, tropienia oraz patroli terenowych. Nauczanie zasad organizacji wycieczki szkolnej w góry oraz prowadzenia grupy turystycznej szlakami turystycznymi. | 75 |
|---|----|

|   |  |
|---|--|
| <b>Literatura</b>   |  |
| Podstawowa  |  |
| Berne I., Zaj cia w terenie., WSiP, Warszawa 1984                     |  |
| Cholewa J., Wybrane elementy turystyki kajakowej, AWF, Kraków 2004    |  |
| Hakke C., Nonas N., Wycieczki i zaj cia terenowe, WSiP, Warszawa 1986 |  |
| Ostrowski Andrzej, , Wodne Sporty Rekreacyjne, AWF, Kraków 1992       |  |
| Rynkiewicz T., Kajakarstwo klasyczne, AWF, Pozna 2009                 |  |
| Waade Barbara, Pływanie sportowe i ratunkowe, AWF, Gda sk 2005        |  |
| Wirga Z , Windsurfing dla wszystkich, Almapress , Warszawa 2001       |  |
| Uzupełniaj ca   |  |

**Dane jako ciowe**

| Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej   |             |
|---|------------------------------|-------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach  | 75                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 10                           |             |
| Udział w egzaminie  | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 20                           |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 25                           |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 18                           |             |
| Inne  | 2                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>150</b>                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>6</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|   | 85                           | 3,4         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                    | ECTS        |
|   | 0                            | 0,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                                  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Obóz zimowy  |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Winter Training Camp   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                                 |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208121   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 6  | Rodzaj zaj :     |                      | fakultatywny            |             |
| Rok studiów:               | 2  | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3  | T                | 75                   | Zaliczenie z ocen       | 6           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>75</b>            |                         | <b>6</b>    |
| Koordinator:               | dr Mariusz Pocięcha  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Piotr Kuczek, mgr Przemysław Markowicz, dr Mariusz Pocięcha |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski                                      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                     |   |                                 |                                      |
|--|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Przeci tny poziom sprawno ci fizycznej |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |   |                                 |                                      |
| Lp.                                    | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                      | zna i rozumie rol nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowa uczniów   | 1.1.03                          | kolokwium                            |
| 2                                      | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 3                                      | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w poszczególnych dyscyplinach      | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|   |   |         |                    |
|---|---|---------|--------------------|
| 4 | posiada umiejętność identyfikowania potencjału motorycznego, formułowania i rozwiązywania problemu typowego dla działalności zawodowej, komunikowania się z osobami w każdym wieku w celu nauczania sekwencji ruchowych, ich doskonalenia i poprawiania błędów, formułuje i testuje w ten sposób hipotezy związane z prostymi problemami wyzwanymi w zakresie ruchu | WF2_U10 | wykonanie zadania  |
| 5 | posiada umiejętność stosowania podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich odpowiedzialność  | WF2_U11 | wykonanie zadania  |
| 6 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona jej, umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty   | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| 7 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazuje wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne   | WF2_K02 | obserwacja zachowa |
| 8 | jest gotów angażować uczniów do wspólnego inicjowania i przeżywania wydarzeń sportowych, przewodzi grupie i ponosi za nią odpowiedzialność, orientuje się na bieżąco w wydarzeniach związanych ze sportem i kulturą fizyczną realizując w ten sposób działania na rzecz interesu społecznego, myśli i działa w sposób przedsiębiorczy                               | WF2_K04 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(prezentacja multimedialna; omówienie, instruktaż, pokaz; metody: zabawowa, zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu, analityczna, syntetyczna, kompleksowa)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne jazdy na nartach, sprawdzian wiadomości w formie pisemnej  
Pełna frekwencja na zajęciach lub regulaminowe usprawiedliwienie nieobecności.  
Wypełnianie regulaminu obozu, regulaminu ośrodka, na którym obóz się odbywa i stosowanie się do zarządzeń kierownika obozu.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Teoria i metodyka doskonalenia techniki narciarstwa zjazdowego. Teoretyczne i praktyczne aspekty narciarstwa alpejskiego.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 3

Forma zajęć: **wiczenia specjalistyczne (terenowe)**

1. Organizacja i realizacja obozów rekreacyjno-sportowych - 5h
2. Zasady doboru sprzętu i ekwipunku narciarskiego - 2h.
3. Podstawy teoretyczne techniki jazdy na nartach zjazdowych - 2h.
4. Dekalog narciarski - 2h.
5. Nauczanie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego (upadanie i podnoszenie się, zwroty, podchodzenie, pozycje zjazdowe, zjazd w linii i w skos stoku, ze lizgi, pług, jazda wyciągiem, skryty płucone) - 7h.
6. Historia narciarstwa - 2h
7. Nauczanie i doskonalenie skrętów z półpługu i podstawowych skrętów równoległych - 7h.
8. Nauczanie i doskonalenie skrętu równoległego NW - 7h.
9. Metodyka nauczania elementów i ewolucji narciarskich - 2h.
10. Warunki niegowe i ekologia oraz środowisko naturalne - 2h
11. Nauczanie i doskonalenie miju - 7h.

75

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 12. | Jazda terenowa w ró nych warunkach niegowiska - 14h.             | 75 |
| 13. | Narciarski Regulamin sportowy - 2h.                              |    |
| 14. | Obsługa, konserwacja i drobne naprawy sprz tu narciarskiego - 5h |    |
| 15. | Zaliczenie praktyczne - 7h.                                      |    |
| 16. | Zaliczenie teoretyczne - 2h.                                     |    |

|  |  |
|--|--|
| <b>Literatura</b>  |  |
| Podstawowa   |  |
| Marasek A., Bezpiecze stwo w górach - Ratownictwo., SITN- PZN, Kraków 2002         |  |
| Stawarz P. (red.), Program nauczania narciarstwa zjazdowego, SITN-PZN, Kraków 2018 |  |
|  |  |
| Uzupełniaj ca  |  |

**Dane jako ciowe**

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | 75                                |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                                 |             |
| Udział w egzaminie  | 0                                 |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                                 |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 20                                |             |
| Przygotowanie do kolokwii i egzaminu  | 25                                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 18                                |             |
| Inne  | 10                                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>150</b>                        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>6</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | 77                                | 3,1         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 0                                 | 0,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Organizacja w sporcie          |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Organisation in Sport          |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208114                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                              | Rodzaj zaj :     |                      | fakultatywny            |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                              |                  | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>15</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordynator:               | dr hab. Andrzej Nowakowski     |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Andrzej Nowakowski     |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowa znajomo wyniesiona ze studiów licencjackich w zakresie struktur organizacyjnych sportu polskiego |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie struktur i funkcje systemu o wiaty - cele, podstawy prawne, organizacj i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opieku czych, a tak e alternatywne formy edukacji  | 1.1.08                          | kolokwium                            |
| 2   | zna i rozumie podstawy prawne systemu o wiaty niezbd ne do prawidłowego realizowania prowadzonych działa edukacyjnych   | 1.1.09                          | kolokwium                            |
| 3   | zna i rozumie prawa dziecka i osoby z niepełnosprawno ci  | 1.1.10                          | kolokwium                            |
| 4   | zna i rozumie system o wiaty: organizacj i funkcjonowanie systemu o wiaty, podstawowe zagadnienia prawa o wiatowego, krajowe i mi dzynarodowe regulacje dotycz ce praw człowieka, dziecka, ucznia oraz osób z niepełnosprawno ciami, znaczenie pozycji szkoły | B.2.W01                         | kolokwium                            |

|    |  |             |                   |
|----|--|-------------|-------------------|
| 4  | jako instytucji edukacyjnej, funkcje i cele edukacji szkolnej, modele współczesnej szkoły, pojęcie ukrytego programu szkoły, alternatywne formy edukacji, zagadnienie prawa wewnątrzszkolnego, podstaw programów w kontekście programu nauczania oraz działania wychowawczo-profilaktyczne, tematyki oceny jako działalności szkoły lub placówki systemu oświaty   | B.2.W01     | kolokwium         |
| 5  | zna i rozumie rolę nauczyciela i koncepcje pracy nauczyciela: etyki zawodowej nauczyciela, prawniczych aspektów zawodów - prawa i obowiązki nauczycieli, zasady odpowiedzialności i prawnej opieki nad uczniami, nauczyciela, wychowawcy i za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów, tematyki oceny jako pracy nauczyciela, zasady projektowania własnego rozwoju zawodowego, rolę początkującego nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela                               | B.2.W02     | kolokwium         |
| 6  | zna i rozumie organizację pracy w klasie szkolnej i grupach: potrzeb indywidualizacji nauczania, zagadnienie nauczania interdyscyplinarnego, formy pracy specyficzne dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć: wycieczki, zajęcia terenowe i laboratoryjne, doświadczenia i konkursy oraz zagadnienia związane z pracą domową   | D.1/E.1.W07 | kolokwium         |
| 7  | zna i rozumie sposoby organizowania przestrzeni klasy szkolnej, z uwzględnieniem zasad projektowania uniwersalnego: środki dydaktyczne (podręczniki i pakiety edukacyjne), pomoce dydaktyczne - dobór i wykorzystanie zasobów edukacyjnych, w tym elektronicznych i obcojęzycznych, edukacyjne zastosowania mediów i technologii informacyjno-komunikacyjnej, metody nauczania w rozwiązywaniu problemów w zakresie nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć, potrzeb wyszukiwania, adaptacji i tworzenia elektronicznych zasobów edukacyjnych i projektowania multimediów | D.1/E.1.W08 | kolokwium         |
| 8  | zna i rozumie metody kształcenia w odniesieniu do nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć, a także znaczenie kształtowania postawy odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej  | D.1/E.1.W09 | kolokwium         |
| 9  | zna i rozumie warsztat pracy nauczyciela, właściwe wykorzystanie czasu lekcji przez ucznia i nauczyciela, zagadnienia związane ze sprawdzaniem i ocenianiem jako kształcenia oraz jej ewaluacją, a także z koniecznością analizy i oceny własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej  | D.1/E.1.W14 | kolokwium         |
| 10 | zna i rozumie potrzeby kształtowania u ucznia pozytywnego stosunku do nauki, rozwijania ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej, logicznego i krytycznego myślenia, kształtowania motywacji do uczenia się danego przedmiotu i nawyków systematycznego uczenia się, korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu, oraz przygotowania ucznia do uczenia się przez całe życie przez stymulowanie go do samodzielnej pracy   | D.1/E.1.W15 | kolokwium         |
| 11 | ma poszerzoną wiedzę na temat roli turystyki i rekreacji w życiu człowieka, rozumie pojęcia związane z turystyką i rekreacją, zna zasady podejmowania aktywności fizycznej, której celem jest zwiększenie wydolności organizmu i podnoszenie jakości życia   | WF2_W07     | kolokwium         |
| 12 | zna i rozumie prawne, ekonomiczne, etyczne uwarunkowania działalności zawodowej związanej ze szkolnictwem, sportem i kulturą fizyczną, w tym zasady higieny i bezpieczeństwa pracy, zasady ochrony praw autorskich i własności przemysłowej oraz podstawowe zasady przedsiębiorczości w działalności zawodowej   | WF2_W11     | kolokwium         |
| 13 | potrafi organizować i zarządzać imprezami sportowymi w oparciu o obowiązujące przepisy prawa w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym  | WF2_U18     | wykonanie zadania |

**Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)**

(Aktywność na wyczeniach, podejmowanie konkretnych tematów w formie wypowiedzi, referatów.)

**Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się**

**wiedza:**

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

**umiejętności:**

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wyczeniach)

| Warunki zaliczenia  |               |
|---|---------------|
| Frekwencja i aktywność na wiczeniach, pozytywne oceny z dwóch kolokwium w trakcie semestru.   |               |
| Treści programowe (opis skrócony)   |               |
| Prawno-organizacyjne postawy działalności w zakresie kultury fizycznej w współczesnej Polsce.   |               |
| Content of the study programme (short version)  |               |
|   |               |
| Treści programowe   |               |
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 3  |               |
| Forma zajęć : <b>wiczenia audytorne</b>   |               |
| Konstytucyjne podstawy kultury fizycznej . Ustawa o sporcie z 25 czerwca 2010 r. i jej znaczenie. Wychowanie fizyczne i współzawodnictwo sportowe: 1) uczniów, 2) studentów, 3) pozostałej populacji i jego uwarunkowania prawne. Podstawowe formy organizacyjne kultury fizycznej w Polsce (kluby sportowe, polskie związki sportowe, inne stowarzyszenia kultury fizycznej). Specyficzne formy organizacyjne szkolnej kultury fizycznej. Zarządzanie kulturą fizyczną na szczeblu centralnym (rządowym) i lokalnym (samorządowym). Zapobieganie i zwalczanie dopingu w sporcie. | 15            |
| Literatura  |               |
| Podstawowa  |               |
| Cajsel W., Ustawa o sporcie – komentarz, Warszawa 2011  |               |
| Nowakowski A. , Zarządzanie kulturą fizyczną w Polsce w latach 1944-2001, Rzeszów 2005  |               |
| Szwarc Andrzej, Sportowa odpowiedzialność dyscyplinarna z tytułu dopingu w sporcie, Poznań 2017   |               |
| Uzupełniająca   |               |

#### Dane jakościowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej    |      |
|--|-------------------------------|------|
| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                       | Obciążenie studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 15                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |      |
| Udział w egzaminie   | 0                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w szczególnych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 3                             |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 3                             |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 2                             |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>25</b>                     |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>1</b>                      |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 17                            | 0,7  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 0                             | 0,0  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymaganych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.



# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego          |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                    |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Organizacja w turystyce i rekreacji    |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Organisation in Tourism and Recreation |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                            |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE         |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208115                                 | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                                      | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 2                                      | Semestr:         | 3                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                         | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                                      |                  | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>15</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordinator:               | dr hab. Andrzej Nowakowski             |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Andrzej Nowakowski             |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski              |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |   |                                 |                                      |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |   |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie struktur i funkcje systemu o wiaty - cele, podstawy prawne, organizacj i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opieku czych, a tak e alternatywne formy edukacji  | 1.1.08                          | kolokwium                            |
| 2                                    | ma poszerzon wiedz na temat roli turystyki i rekreacji w yciu człowieka, rozumie poj cia zwi zane z turystyk i rekreacj , zna zasady podejmowania aktywno ci fizycznej, której celem jest zwi kszanie wydolno ci organizmu i podnoszenie jako ci ycia   | WF2_W07                         | kolokwium                            |
| 3                                    | zna i rozumie prawne, ekonomiczne, etyczne uwarunkowania działalno ci zawodowej zwi zanej ze szkolnictwem, sportem i kultur fizyczn , w tym zasady higieny i bezpiecze stwa pracy, zasady ochrony praw autorskich i własno ci przemysłowej oraz podstawowe zasady przedsi biorczo ci w działalno ci zawodowej | WF2_W11                         | kolokwium                            |

|   |  |             |                    |
|---|--|-------------|--------------------|
| 4 | potrafi kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowanych uczniów oraz popularyzacji wiedzy       | D.1/E.1.U05 | wykonanie zadania  |
| 5 | jest gotów do popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym                                 | D.1/E.1.K02 | obserwacja zachowa |
| 6 | jest gotów do rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia | D.1/E.1.K07 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykład wzbogacony konkretnymi przykładami, w tym z aktualnie obowiązującego ustawodawstwa dotyczącego turystyki i rekreacji.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Pisemne kolokwium w zakresie treści programowych objętych wykładem.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Student zna podstawowe zasady w zakresie zarządzania sferą turystyki i rekreacji.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 3

Forma zajęć: **wiczenia audytoryjne**

Przedmiot obejmuje podstawowe elementy wiedzy w zakresie zarządzania turystyką i rekreacją, w tym rynkiem usług turystycznych i rekreacyjnych. W skład przedmiotu wchodzi wiedza o prawnych podstawach działalności turystyczno-rekreacyjnych wraz z omówieniem praw i obowiązków stron (władziodawców i odbiorców tych usług). Przedmiot wyposaża studenta w niezbędne wiadomości do zatrudnienia na stanowiskach związanych ze świadczeniem usług w branżach turystycznej i rekreacyjnej, a także do prowadzenia działalności gospodarczej w tych obszarach na własny rachunek

15

#### Literatura

Podstawowa

Borzyszkiewicz J., Organizacja i zarządzanie turystyką w Polsce, Warszawa 2011

Marcinkiewicz C., Zarządzanie produktem turystycznym (z elementami psychologii), Sosnowiec 2010

Michałowski K., Ziółkowski R., Zarządzanie turystyką, Białystok 2008

Uzupełniająca

#### Dane jako ciowe

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej                         | nauki o kulturze fizycznej    |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 15                            |
| Konsultacje z prowadzącym  | 0                             |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Udział w egzaminie   | 0                |             |
| Bezporedni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 5                |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 5                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 0                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>25</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>1</b>         |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 15               | 0,6         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 5                | 0,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |              |               |                   |          |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Pedagogika                     |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Pedagogy                       |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208103                         | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 3                              | Rodzaj zaj : |               | obowi zkowy       |          |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:     |               | 2                 |          |
| Rok                        | Semestr                        | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2                              |              | 30            | Zaliczenie z ocen | 2        |
|                            |                                | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                |              | <b>45</b>     |                   | <b>3</b> |
| Koordinator:               | dr Wanda Kulesza               |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Wanda Kulesza               |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski      |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowa wiedza pedagogiczna       |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie system o wiaty: organizacj i funkcjonowanie systemu o wiaty, podstawowe zagadnienia prawa o wiatowego, krajowe i mi dzynarodowe regulacje dotycz ce praw człowieka, dziecka, ucznia oraz osób z niepełnosprawno ciami, znaczenie pozycji szkoły jako instytucji edukacyjnej, funkcje i cele edukacji szkolnej, modele współczesnej szkoły, poj cie ukrytego programu szkoły, alternatywne formy edukacji, zagadnienie prawa wewn trzszkolnego, podstaw programow w kontek cie programu nauczania oraz działania wychowawczo-profilaktyczne, tematyk oceny jako ci działalno ci szkoły lub placówki systemu o wiaty | B.2.W01                         | kolokwium                            |

|    |   |         |                   |
|----|---|---------|-------------------|
| 2  | zna i rozumie rolę nauczyciela i koncepcje pracy nauczyciela: etyka zawodowa nauczyciela, nauczycielska pragmatyka zawodowa - prawa i obowiązki nauczycieli, zasady odpowiedzialności i prawnej opieki nad nauczyciela, wychowawcy i za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów, tematykę oceny jako części pracy nauczyciela, zasady projektowania własnego rozwoju zawodowego, rolę psychologii nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela  | B.2.W02 | kolokwium         |
| 3  | zna i rozumie wychowanie w kontekście rozwoju: ontologiczne, aksjologiczne i antropologiczne podstawy wychowania i funkcje wychowania oraz proces wychowania, jego struktury, właściwości i dynamiki, pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole - regulacje prawne, formy i zasady udzielania wsparcia w placówkach systemu oświaty, a także znaczenie współpracy rodziny ucznia i szkoły oraz szkoły ze środowiskiem pozaszkolnym   | B.2.W03 | kolokwium         |
| 4  | zna i rozumie zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej nauczyciela: obowiązki nauczyciela jako wychowawcy klasy, metody pracy wychowawczej, program pracy wychowawczej, style kierowania klasą, ład i dyscyplina, poszanowanie godności dziecka, ucznia lub wychowanka, różnicowanie, indywidualizacja i personalizacja pracy z uczniami, funkcjonowanie klasy szkolnej jako grupy społecznej, procesy społeczne w klasie, rozwiązywanie konfliktów w klasie lub grupie wychowawczej, animowanie życia społeczno-kulturalnego klasy, wspieranie samorealizacji i autonomii uczniów, rozwijanie umiejętności społecznych niezbędnych do nawiązywania poprawnych relacji poprzez integrację i inkluzję sytuacji dziecka z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną w szkole ogólnodostępnej, problemy dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i ich funkcjonowanie, problemy dzieci zaniedbanych i pozbawionych opieki oraz szkolnych sytuacji dzieci z doświadczeniem migracyjnym, problematyka dziecka w sytuacji kryzysowej lub traumatycznej zagrożenia dzieci i młodzieży: zjawiska agresji i przemocy, w tym agresji elektronicznej, oraz uzależnienia, w tym od środków psychoaktywnych i komputera, a także zagadnienia związane z grupami nieformalnymi, podkulturami młodzieżowymi i sektami; | B.2.W04 | kolokwium         |
| 5  | zna i rozumie sytuację uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: specjalne potrzeby edukacyjne uczniów i ich uwarunkowania (zakres diagnozy funkcjonalnej, metody i narzędzia stosowane w diagnozie), konieczność dostosowywania procesu kształcenia do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów (projektowanie wsparcia, konstruowanie indywidualnych programów) oraz tematykę oceny skuteczności wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi  | B.2.W05 | kolokwium         |
| 6  | zna i rozumie zasady pracy z uczniem z trudnościami w uczeniu się: przyczyny i przejawy trudności w uczeniu się, zapobieganie trudnościom w uczeniu się i ich wczesne wykrywanie, specyficzne trudności w uczeniu się - dysleksja, dysgrafia, dysortografia i dyskalkulia oraz trudności w uczeniu się wynikające z dysfunkcji sfery percepcyjno-motorycznej oraz zaburzenia rozwoju zdolności, w tym językowych i arytmetycznych, i sposoby ich przezwyciężenia, zasady dokonywania diagnozy nauczycielskiej i techniki diagnostyczne w pedagogice   | B.2.W06 | kolokwium         |
| 7  | zna i rozumie doradztwo zawodowe: wspomaganie ucznia w projektowaniu własnego rozwoju edukacyjno-zawodowego, metody i techniki określania potencjału ucznia oraz potrzeb przygotowania uczniów do uczenia się przez całe życie.   | B.2.W07 | kolokwium         |
| 8  | w pogłębionym stopniu zna pojęcia z zakresu kultury fizycznej, posiada wiedzę na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej związków z naukami pokrewnymi, zna społeczno-kulturową wartość kultury fizycznej i jej rolę w życiu człowieka  | WF2_W01 | kolokwium         |
| 9  | zna teorie dotyczące wychowania, nauczania i uczenia się, ma pogłębioną wiedzę na temat praw wyjątkowych mechanizmów oddziaływania na ciało i psychikę wychowanka w procesie edukacji i zna zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej   | WF2_W05 | kolokwium         |
| 10 | potrafi obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz   | 1.2.01  | wykonanie zadania |

|    |   |         |                    |
|----|---|---------|--------------------|
| 10 | proponowa rozwiązania problemów   | 1.2.01  | wykonanie zadania  |
| 11 | potrafi pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem migracyjnym, pochodzącymi z środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego | 1.2.12  | wykonanie zadania  |
| 12 | potrafi odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia, z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku   | 1.2.13  | wykonanie zadania  |
| 13 | potrafi skutecznie i wiadomo komunikować się;   | B.1.U03 | wykonanie zadania  |
| 14 | potrafi porozumieć się w sytuacji konfliktowej;   | B.1.U04 | wykonanie zadania  |
| 15 | potrafi wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów  | B.2.U01 | wykonanie zadania  |
| 16 | potrafi zaprojektować cele własnego rozwoju zawodowego  | B.2.U02 | wykonanie zadania  |
| 17 | potrafi formułować oceny etyczne związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela   | B.2.U03 | wykonanie zadania  |
| 18 | potrafi nawiązywać współpracę z nauczycielami oraz ze środowiskiem pozaszkolnym   | B.2.U04 | wykonanie zadania  |
| 19 | potrafi rozpoznawać sytuacje zagrożenia i uzależnienia uczniów  | B.2.U05 | wykonanie zadania  |
| 20 | potrafi zdiagnozować potrzeby edukacyjne ucznia i zaprojektować dla niego odpowiednie wsparcie  | B.2.U06 | wykonanie zadania  |
| 21 | potrafi określić przybliżony potencjał ucznia i doradzić mu cele rozwoju.   | B.2.U07 | wykonanie zadania  |
| 22 | posiada pogłębione umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania  | WF2_U04 | wykonanie zadania  |
| 23 | jest gotów do okazywania empatii uczniom oraz zapewniania im wsparcia i pomocy  | B.2.K01 | obserwacja zachowa |
| 24 | jest gotów do profesjonalnego rozwiązywania konfliktów w klasie szkolnej lub grupie wychowawczej  | B.2.K02 | obserwacja zachowa |
| 25 | jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej;   | B.2.K03 | obserwacja zachowa |
| 26 | jest gotów do współpracy z nauczycielami i specjalistami w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy  | B.2.K04 | obserwacja zachowa |
| 27 | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokonania, umie korzystać z dorobku innych i wie kiedy zasięgnąć opinii specjalisty  | WF2_K01 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykład konwersatoryjny, dyskusja w oparciu o literaturę i treści wkładu, metoda pracy własnej, prezentacja)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

| Warunki zaliczenia  |               |
|---|---------------|
| Egzamin: uzyskanie pozytywnej ceny z egzaminu testowego ( kryteria według punktacji ustalonej na zaj ciach )<br>Zaliczenie z ocen : obecno na zaj ciach (80%), pozytywna ocena z prezentacji i kolokwium  |               |
| Tre ci programowe (opis skrócony)   |               |
| Nowe trendy i kierunki w teoriach pedagogicznych. Nauczyciel, jego rola społeczno ? zawodowa, kompetencje zawodowe. rodowisko szkolne. Problemy szkolne uczniów.  |               |
| Content of the study programme (short version)  |               |
|   |               |
| Tre ci programowe   |               |
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 2  |               |
| Forma zaj : <b>wykład</b>   |               |
| To samo pedagogiki jako nauki i praktyki społecznej . Współczesne pr dy i kierunki w pedagogice . Koncepcje człowieka w uj ciu teorii behawiorystycznej, humanistycznej, społecznej . Paradygmaty w wychowaniu . Metody bada w pedagogice . Edukacja jutra – wyzwania i problemy . Współczesna wiedza o edukacji . „Uczenie si „ jako centralna kategoria poj ciowa współczesnej praktyki edukacyjnej . „Uczenie si ” jako przedsi wzie cie na całe ycie. Nauczyciel – jego kompetencje i funkcje . Modele rozwoju zawodowego nauczyciela | 15            |
| Forma zaj : <b>wiczenia audytoryjne</b>   |               |
| System szkolny . Zmiany strukturalne. Szkoła jako rodowisko wychowawcze. Socjalizacja szkolna. Klasa jako grupa społeczna. Kierownicza organizacyjna i integruj ca rola nauczyciela. Współpraca nauczyciela z rodzicami. Klimat szkoły. Problemowe zachowania uczniów. Zjawiska patologii w szkole. Agresywne zachowania uczniów – przyczyny, prewencji. Program wychowawczy szkoły.  | 30            |
| Literatura  |               |
| Podstawowa  |               |
| Arends R.I., Uczymy si naucza , PWN , Warszawa 1995   |               |
| Hejnicka – Bezwi skaT., Pedagogika ogólna, Warszawa 2008  |               |
| Kron F.W., Pedagogika. Kluczowe zagadnienia. Podr cznik akademicki 2012   |               |
| Nowak M. , Teorie i koncepcje wychowania, Warszawa 2008   |               |
| Uzupełniaj ca   |               |

#### Dane jako ciowe

| Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej   |
|---|------------------------------|
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |                              |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |
| Udział w zaj ciach  | 45                           |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                            |
| Udział w egzaminie  | 1                            |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 5                            |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | 15                           |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 7                            |
| Inne  | 0                            |

|   |           |      |
|---|-----------|------|
| Sumaryczne obciążenie prac studenta                                 | 75        |      |
| Liczba punktów ECTS   |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 3         |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | L. godzin | ECTS |
|   | 48        | 1,9  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym                                   | L. godzin | ECTS |
|   | 10        | 0,4  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.



# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Pierwsza pomoc przedmedyczna   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | First Pre-Medical Aid          |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208095                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3                              | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         | 1                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                              | M                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 3           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | magister Zdzisław Wolak        |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Zdzisław Wolak             |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie zasady bezpiecze stwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opieku nych oraz odpowiedzialno ci prawnej nauczyciela w tym zakresie, a tak e zasady udzielania pierwszej pomocy | 1.1.11                          | kolokwium                            |
| 2                                    | ma rozbudowan wiedz na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka   | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 3                                    | potrafi udziela pierwszej pomocy   | 1.2.17                          | wykonanie zadania                    |
| 4                                    | ma umiej tno ci zwi zane z udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej niezb dne w sytuacjach krytycznych  | WF2_U07                         | wykonanie zadania                    |

| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>  |               |
|---|---------------|
| e-learning - metody i techniki kształcenia na odległość, (objaśnienie, pokaz, prezentacja, instruktaż, ćwiczenia przedmiotowe, obserwacja, samokształcenie)   |               |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>   |               |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (Kolokwium w formie testu z zamkniętymi pytaniami. Do zaliczenia kolokwium konieczne uzyskanie 70% poprawnych odpowiedzi)   |               |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)   |               |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |               |
| Kolokwium, ocena z aktywnością na zajęciach. Kolokwium w formie pisemnej: test jednokrotnego wyboru (po 1 pkt. za prawidłową odpowiedź oraz 70% prawidłowych odpowiedzi).<br>Pisemny test jednokrotnego wyboru<br>Wiedza:<br>- aktywność studenta, odpowiedzi ustne<br>- niezobowiązująca obecność na zajęciach, znajomość zasad udzielania pomocy, niezobowiązująca do zaliczenia testu<br>Umiejętności:<br>- wykonywanie ruchów koczynowych resuscytacyjnych<br>- rozwiązanie symulowanych sytuacji na fantomach<br>- jakość podejmowanych interwencji resuscytacyjnych i doraźnych w zagrożeniu zdrowia w warunkach symulowanych.<br>Kompetencje:<br>Obserwacja pod kątem właściwej oceny konsekwencji podejmowanych działań, samodzielności i odpowiedzialności za podejmowane decyzje.   |               |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>  |               |
| Przedmiotem zajęć jest postępowanie reanimacyjne w stanach bezpośredniego zagrożenia życia, oraz pomoc doraźna w innych stanach zagrożenia zdrowia i życia, z wykorzystaniem fantomów do nauki zabiegów ratowniczych. Zapoznanie z podstawowymi aktami prawnymi w obszarze ratownictwa medycznego, oraz organizacji udzielania pomocy w zdarzeniach pojedynczych, mnogich i katastrofach.   |               |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |               |
|   |               |
| <b>Treści programowe</b>  |               |
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 1  |               |
| Forma zajęć : <b>wiczenia specjalistyczne (medyczne)</b>  |               |
| Zasady pierwszej pomocy w nagłych zdarzeniach, wypadkach, katastrofach i klęskach żywiołowych. Nagłe zatrzymanie krążenia. Proces umierania. Mechanizmy śmierci. Definicja śmierci. Rozpoznawanie nagłego zatrzymania krążenia. Warunki prowadzenia reanimacji. Postępowanie z nieprzytomnym. Pozycja boczna bezpieczna. Udronienie górnych dróg oddechowych – sposoby bezprzyrządowe i przyrządowe. Przyczyny i rozpoznanie częściowej/całkowitej niedrożności oddechowej. Technika ruchów koczynowych Heimlicha. Sztuczna wentylacja płuc – metody bezprzyrządowe i przyrządowe. Ocena skuteczności sztucznej wentylacji. Worek Ambu – zasady stosowania. Mechanizmy nagłego zatrzymania krążenia. Rozpoznanie ostrej niewydolności krążenia. Pośrednia masa serca – 1v.2 ratowników. Reanimacja dorosłych, noworodków, dzieci, kobiet ciężarnych, osób starszych, z zastosowaniem AED. Nagła utrata przytomności. Omdlenie. Udar mózgowy, napad drgawkowy. Zatrucia, uszkodzenia. Ostre stany chorobowe – zawał mięśnia sercowego, stany powikłkowe, obrzęk krtani, astma. Utonięcie. Zachłyśnięcie. Rana przedmiotowa i piorunem. Uraz – rana, krwotok, wstrząs krwotoczny. Tamowanie krwotoku, bandażowanie. Zwężenia, złamania otwarte/zamknięte. Unieruchomienie transportowe. Uraz kręgosłupa. Oparzenia. Wydobywanie ofiar wypadków z samochodów. Apteczka I pomocy. | 30            |
| <b>Literatura</b>   |               |
| Podstawowa  |               |
| Mariusz Goniewicz, Pierwsza pomoc, podręcznik dla studentów, PZWL, Warszawa 2016  |               |
| red. A. Zawadzki, Medycyna ratunkowa i katastrof, PZWL, Warszawa 2015   |               |
| Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji 2015, www.prc.krakow.pl 2015  |               |
| Uzupełniająca   |               |

Dane jako ciowe

|  |                              |             |
|--|------------------------------|-------------|
| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>   |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                              | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach   | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym  | 3                            |             |
| Udział w egzaminie   | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wype lniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 12                           |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 15                           |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 15                           |             |
| Inne   | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>75</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>3</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|  | 33                           | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin                    | ECTS        |
|  | 50                           | 2,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Piłka no na                    |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Football                       |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208105                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                              | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordinator:               | magister Krzysztof Tomalski    |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Krzysztof Tomalski         |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |   |                                 |                                      |
|--|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Studenci spełniaj je w momencie zaliczenia przedmiotu na studiach licencjackich. |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |   |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | ma uporz dkowan i poszerzon wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk piłki no nej, zna przepisy i praktyczne zastosowanie tej wiedzy   | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2  | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania | WF2_W14                         | kolokwium                            |
| 3  | posiada umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie piłki no nej, prezentuje wła ciwy poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki piłki no nej       | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|  |   |         |                   |
|--|---|---------|-------------------|
| 4  | posiada umiejętność działania piłki nożnej na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje pracą zespołów i podejmuje w nich różne role   | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| 5  | umie ocenić prawidłowo doboru obciążeń i ćwiczeń oraz dobrać metody i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej, wieku osób i stopnia zaawansowania, potrafi identyfikować przeciwwskazania do sportu oraz błędy i zaniedbania i potrafi je korygować w praktyce | WF2_U17 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>   |   |         |                   |
| (pokazywanie, prezentacja, objaśnienie, instrukcje, metoda problemowa, samokształcenie)  |   |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>  |   |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium pisemnego)  |   |         |                   |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)  |   |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |   |         |                   |
| Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz pozytywna ocena z wszystkich sprawdzianów, prowadzonych ćwiczeń i działania. Sprawdzian praktycznych umiejętności technicznych. Sprawdzian teoretyczny. Ocena prowadzonych przez studentów ćwiczeń/zajęć. Służenie i organizacja meczów piłki nożnej.   |   |         |                   |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |   |         |                   |
| Poszerzenie wiadomości, umiejętności i kompetencji wykonywania i nauczania elementów techniki i taktyki z zakresu piłki nożnej niezbędnych do prowadzenia zajęć w szkołach podstawowych i średnich. Przygotowanie i przeprowadzenie zawodów/turniejów piłki nożnej. Doskonalenie służenia.   |   |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |   |         |                   |
| Expanding knowledge, skills and competences of performing and teaching elements of techniques and tactic regarding football, which are essential to conduct classes in primary and secondary schools. Preparation and organisation of football competitions. Perfecting refereeing.  |   |         |                   |
| <b>Treści programowe</b>   |   |         |                   |
|  |   |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 3   |   |         |                   |
| Forma zajęć: <b>wiczenia praktyczne</b>  |   |         |                   |
| Organizacja tej dyscypliny w Polsce i na świecie (FIFA,UEFA,PZPN) i prowadzone przez nie rozgrywki.<br>-Zasady i sposoby prowadzenia rozgrzewki przed treningiem i przed zawodami.<br>- Podniesienie sprawności ogólnej i specjalnej studentów (wiczenia kształtujące zdolności motoryczne).<br>- Doskonalenie wszystkich technik piłkarskich w różnych formach treningowych.<br>- Taktyczne umiejętności indywidualne i zespołowe.<br>- Poznanie i zrozumienie założeń taktycznych piłki nożnej w systemach 1-4-3-3,1-4-4-2,1-4-2-3-1.<br>- Kształtowanie sprawności fizycznej.<br>- Poznanie ćwiczeń w formie gier i zabaw doskonałych elementów technicznych i taktycznych.<br>- Rodzaje i zastosowanie gier pomocniczych w piłce nożnej<br>- Szkolenie dzieci i młodzieży: polskie i europejskie nazewnictwo grup szkoleniowych oraz przygotowanie techniczne i taktyczne na różnych etapach szkolenia.<br>- Teoretyczne i praktyczne doskonalenie przepisów gry w piłkę nożną i futsal.<br>- Umiejętności organizacji i przeprowadzenia zawodów/turniejów piłki nożnej. |   |         | 30                |
| <b>Literatura</b>  |   |         |                   |
| Podstawowa   |   |         |                   |
| Bednarski L., Piłka nożna - zajęcia treningowe w rocznym cyklu szkoleniowym, Extrema, Kraków 2000  |   |         |                   |
| Bednarski L.,Komin A., Piłka nożna, AWF, Kraków 1998   |   |         |                   |
| Dorna M., Narodowy Model Gry, PZPN, Warszawa 2016  |   |         |                   |

|   |
|---|
| Uzupełniaj ca   |
| Talaga J. , Atlas wicze piłkarskich- technika, Warszawa 1999                                      |
| Przepisy gry w futsal, TONOBIS, Warszawa 2013   |
| Przepisy gry w piłk no n , PZPN - dost p: <a href="https://www.pzpn.pl/">https://www.pzpn.pl/</a> |

#### Dane jako ciowe

| Przyorz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
|---|------------------------------|-------------|
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach  | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 0                            |             |
| Udział w egzaminie  | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 0                            |             |
| Przygotowanie do kolokwów i egzaminu  | 0                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 0                            |             |
| Inne  | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>30</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>1</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|   | 30                           | 1,0         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                    | ECTS        |
|   | 30                           | 1,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Piłka r czna                   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Handbal                        |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208106                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 1                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                              | Semestr:         |                      | 3                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3                              | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>1</b>    |
| Koordinator:               | magister Przemysław Markowicz  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Kazimierz Mróz             |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Posiadanie efektów uczenia si w zakresie piłki r cznej realizowanej na studiach I stopnia |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2   | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania                                     | WF2_W14                         | kolokwium                            |
| 3   | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w poszczególnych dyscyplinach      | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|  |  |         |                   |
|--|--|---------|-------------------|
| 4  | posiada umiejtno s dziovania podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu mlodzie owego, wspoldziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich wiod c rol   | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| 5  | umie ocenia prawidłowo doboru obci e treningowych oraz doбира rodki i metody pracy szkoleniowej w zale no ci od sprawno ci fizycznej, wieku osób wicz cych oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikowa przeciwwskazania do sportu oraz bł dy i zaniedbania i potrafi je korygowa w praktyce | WF2_U17 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |  |         |                   |
| (obja nienie, wyja nienie, omówienie, pokaz, metody: analityczna, syntetyczna, kompleksowa instruktarz metody sytuacyjne, metody aktywizuj ce, Samokształcenie)  |  |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>   |  |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |  |         |                   |
| <b>umiejtno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |  |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |  |         |                   |
| Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecno ci oraz ocena pozytywna z wszystkich sprawdzianów.  |  |         |                   |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>   |  |         |                   |
| Geneza i rozwój piłki r cznej w Polsce i na wiecie. Przepisy gry, s dziovanie. Terminologia, systematyka, metodyka. Planowanie i nauczanie techniki, taktyki gry w piłk r czn . Opanowanie elementów technicznych i taktycznych umo liwiają cych nauczanie piłki r cznej w szkołach (wszystkie etapy kształcenia) i uczniowskich klubach sportowych. Zasady organizacji prowadzenia zawodów sportowych w piłce r cznej.  |  |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |  |         |                   |
| <b>Tre ci programowe</b>   |  |         |                   |
|  |  |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 3   |  |         |                   |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |  |         |                   |
| Geneza piłki r cznej w kraju i na wiecie. Charakterystyka gry, przygotowanie motoryczne i fizyczne, systematyka elementów technicznych. Powtórzenie elementów technicznych zrealizowanych na studiach I stopnia: sposoby poruszania si w obronie i ataku, chwyt i podania, kozłowanie, rzuty (z przeskokiem, w wyskoku, z padem), zwody, zasłony, technika gry na pozycji bramkarza. Kompleksowe wiczenia doskonal ce technik pod presj przeciwnika i wi kszego obci enia fizycznego. Systematyka elementów taktycznych. Doskonalenie elementów taktyki indywidualnej w obronie i w atakowaniu.<br>- atak szybki (bezpo redni, po redni, szybkie wznowienie gry po stracie bramki<br>- atak pozycyjny (2 : 1 : 3 i 2 : 2 : 2)<br>Doskonalenie taktyki zespołowej obrony: obrony ka dy swego, obrony strefowe (6 : 0 i 5 : 1)<br>Nauka i doskonalenie innych systemów gry w ataku i obronie (gra w przewadze, gra w osłabieniu)<br>Wskazówki metodyczne: zasady, metody, formy nauczania, korygowanie bł dów, typy lekcji, konstruowanie konspektów. Prowadzenie lekcji na podstawie opracowanego konspektu.<br>Szkolenie sportowe dzieci i mlodzie y– etapy i struktura treningu. Organizacja zawodów, systemy rozgrywek<br>Zaliczenie praktyczne, kolokwium. Bezpo rednia obserwacja meczu. |  |         | 30                |
| <b>Literatura</b>  |  |         |                   |
| Podstawowa   |  |         |                   |
| Czerwi ski J. , Charakterystyka gry w piłk r czn , AWF, Gda sk 1999  |  |         |                   |
| Jans W. , Atlas wicze piłkarza r cznego 1997   |  |         |                   |
| Krowicki L. , Piłka r czna 555 wicze , ZPRP, Warszawa 2006   |  |         |                   |
| Majorek S. , Konspekty do nauczania piłki r cznej, MZPR, Kraków 2007   |  |         |                   |



|  |
|--|
| Majorek S. , Program zajęć pozalekcyjnych w piłce ręcznej, MZPR, Kraków 2007         |
| Skutnik R., Walczyk L. , Piłka ręczna, C.O.S. , Warszawa 2006                        |
| Spieszny M., Walczyk L. , Program szkolenia dzieci i młodzieży, C.O.S, Warszawa 2001 |
| Uzupełniająca  |

**Dane jakościowe**

| Przygotowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej    |             |
|---|-------------------------------|-------------|
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>  |                               |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                            | Obciążenia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zajęciach  | 30                            |             |
| Konsultacje z prowadzącym   | 0                             |             |
| Udział w egzaminie  | 0                             |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w cięle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia   | 0                             |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu   | 0                             |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.   | 0                             |             |
| Inne  | 0                             |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>  | <b>30</b>                     |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                               |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>1</b>                      |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>              | <b>ECTS</b> |
|   | 30                            | 1,0         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym   | L. godzin                     | ECTS        |
|   | 30                            | 1,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Piłka siatkowa                 |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Volleyball                     |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208099                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         |                      | 2                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2                              | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordynator:               | magister Jan Salamon           |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Jan Salamon                |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |   |                                 |                                      |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |   |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk nauczania gry w piłk siatkow , zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w tej grze oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2                                    | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportoworekreacyjnych z zakresu gry w piłk siatkow , rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania                                       | WF2_W14                         | kolokwium                            |
| 3                                    | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie gry w piłk siatkow , prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w tej dyscyplinie                | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|  |   |         |                   |
|--|---|---------|-------------------|
| 4  | posiada umiejętność działania gry w piłkę siatkową na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje pracą zespołów i podejmuje w nich właściwe role  | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| 5  | umie ocenić prawidłowo doboru obciążeń treningowych oraz dobrać rodzaje i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej, wieku osób ćwiczących oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikować przeciwwskazania do sportu oraz błędy i zaniedbania i potrafi je korygować w praktyce | WF2_U17 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>   |   |         |                   |
| (Pokaz, objaśnienie, zastosowanie metod nauczania techniki gry w zależności od celów nauczania. Wykorzystanie środków audiowizualnych. Obserwacja zawodów)   |   |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>  |   |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |   |         |                   |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)  |   |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |   |         |                   |
| Zaliczenie z ocen.<br>Teoria: pisemny sprawdzian związany z metodami nauczania techniki i taktyki gry w piłkę siatkową.<br>Praktyka: zaliczenie związane z umiejętnościami modelowego pokazu wszystkich elementów systematyki gry w piłkę siatkową.<br>Praktyka: zaprezentowanie skutecznych działań związanych z techniką gry w piłkę siatkową.   |   |         |                   |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |   |         |                   |
| Ugruntowanie wiedzy w zakresie metodyki nauczania gry w piłkę siatkową.<br>Poznanie taktyki gry w poszczególnych etapach nauczania.<br>Umiejętność organizacji turniejów.<br>Prowadzenie szkolenia specjalistycznego i przygotowanie zespołu do rozgrywek ligowych.  |   |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |   |         |                   |
| <b>Treści programowe</b>   |   |         |                   |
|  |   |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 2   |   |         |                   |
| Forma zajęć: <b>wiczenia praktyczne</b>  |   |         |                   |
| Teoria:<br>1) Technika:<br>- zasady, metody, formy i rodzaje nauczania i doskonalenia techniki; 4 godz.<br>- filmy szkoleniowe 2 godz.<br>2) Struktura zespołu 1 godz.<br>3) Taktyka zespołowa i indywidualna 2 godz.<br>4) Kontrola techniki i sprawności fizycznej 2 godz.<br>5) Przepisy gry, działanie, protokolowanie 1 godz.   |   |         | 30                |
| Praktyka:<br>1) Systematyka techniki gry i metodyka nauczania. 4 godz.<br>2) Taktyka zespołowa w ataku i obronie 4 godz.<br>3) Gra w poszczególnych etapach szkolenia 2 godz.<br>4) Przygotowanie sprawnościowe 2 godz.<br>5) Kontrola treningu – praktyczne sprawdziany wybranych elementów techniki gry i zdolności motorycznych 2 godz.<br>6) Przygotowanie i prowadzenie zajęć 4 godz. |   |         |                   |
| <b>Literatura</b>  |   |         |                   |
| Podstawowa   |   |         |                   |
| Polska Akademia Siatkówki 2016., Program szkolenia dzieci i młodzieży  |   |         |                   |

Grz dziel G., Ljach W.J., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób wicze , COS, Warszawa 2000

Klocek T., Szczepanik M., Siatkówka na lekcjach wychowania fizycznego, COS , Warszawa 2003

Uzupełniaj ca

**Dane jako ciowe**

| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | <b>30</b>                         |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>2</b>                          |             |
| Udział w egzaminie  | <b>0</b>                          |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypelniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                          |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>4</b>                          |             |
| Przygotowanie do kolokwiiów i egzaminu  | <b>9</b>                          |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>5</b>                          |             |
| Inne  | <b>0</b>                          |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | <b>32</b>                         | <b>1,3</b>  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 35                                | 1,4         |

**1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin**

**W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .**

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                        |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Pływanie   |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Swimming   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208094   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 4  | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1  | Semestr:         |                      | 1, 2                    |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                                       | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
|                            | 2  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>60</b>            |                         | <b>4</b>    |
| Koordinator:               | magister Ryszard Mróz                                |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Ryszard Mróz                                     |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski, semestr: 2 - j zyk polski |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk pływania, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dotycz ce pływania oraz podstawy sportowego treningu pływackiego i umiej tno praktycznego zastosowania tej wiedzy; | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2                                    | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo - rekreacyjnych z zakresu sportu pływackiego, rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania;   | WF2_W14                         | kolokwium                            |
| 3                                    | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie pływania, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w pływaniu;  | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|   |   |         |                   |
|---|---|---------|-------------------|
| 4 | posiada umie tno s dziowania zawodów pływackich na poziomie sportu młodzie owego, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich wiod c rol ;   | WF2_U11 | wykonanie zadania |
| 5 | umie ocenia prawidłowo doboru pływackich obci e treningowych oraz dobiera rodki i metody pracy szkoleniowej w zale no ci od sprawno ci fizycznej, wieku osób wicz cych oraz stopnia zaawansowania, potrafi identyfikowa przeciwwskazania do pływania oraz bł dy i zaniedbania i potrafi je korygowa w praktyce; | WF2_U17 | wykonanie zadania |

#### Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)

(Prezentacja i omówienie techniki i metodyki nauczania pływania i elementów ratownictwa wodnego, działania praktyczne.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umie tno ci:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie teorii i umie tno ci praktycznych po sem. 1 i 2.

Sprawdzian umie tno ci pływania z wykorzystaniem nawrotów, ocena techniki i rezultatów czasowych, sprawdzian umie tno ci prowadzenia akcji ratowniczej indywidualnie i zespołowo. Pisemny sprawdzian z zakresu metodyki treningu, zasad organizacji zawodów oraz ratownictwa wodnego.

#### Tre ci programowe (opis skrócony)

Zasady bezpiecze stwa podczas zaj w wodzie, doskonalenie pływania, startów i nawrotów w oparciu o metodyk treningu pływackiego, sposoby prowadzenia akcji ratowniczej.

#### Content of the study programme (short version)

#### Tre ci programowe

Liczba godzin

Semestr: 1

Forma zaj : **wiczenia specjalistyczne (sportowe)**

Praktyka: Doskonalenie techniki, startów i nawrotów przy zastosowaniu metod treningu pływackiego ( w. techniczne: kształtowanie „czucia wody”, pozycja, rotacja, chwyt wody). wiczenia na I dzie, kształtowanie wytrzymał ci i szybko ci, nurkowanie ze sprz tem ABC, prowadzenia akcji ratowniczej indywidualnie i zespołowo z u yciem sprz tu ratowniczego.

30

Semestr: 2

Forma zaj : **wiczenia specjalistyczne (sportowe)**

Zasady bezpiecze stwa na pływalniach, systematyka i metodyka nauczania pływania, startów i nawrotów. podstawy treningu pływackiego dzieci i młodzie y, organizacja pływania sportowego w Polsce i na wiecie, formy rekreacji w wodzie, wybrane zagadnienia z ratownictwa wodnego.

30

#### Literatura

Podstawowa

Bartkowiak E., Pływanie sportowe, Centralny O rodek Sportu, Warszawa 1999

Czaba ski B., Fiłon M., Zato K., Elementy teorii pływania, AWF, Wrocław 2003

Dybi ska Ewa., Nauczanie pływania dzieci w wieku 1 do 4 lat, Kasper, Kraków 2000

Ryszard Karpi ski, „ Zabawy i rekreacja w wodzie, WSiP, Warszawa 2004

Ryszard Mróz, Teoria pływania, PWSZ, Tarnów 2009

Uzupełniają ca

#### Dane jako ciowe

Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej

nauki o kulturze fizycznej

| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
|--|-------------------------------|------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenia studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 60                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |      |
| Udział w egzaminie   | 1                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 12                            |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 17                            |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 8                             |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>100</b>                    |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| Liczba punktów ECTS  | 4                             |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 63                            | 2,5  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 80                            | 3,2  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego     |              |               |                   |          |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne               |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Podstawy kinezyterapii            |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Kinesitherapy Basics              |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                       |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                   |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208264                            | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                                 | Rodzaj zaj : |               | obowi zkowy       |          |
| Rok studiów:               | 2                                 | Semestr:     |               | 4                 |          |
| Rok                        | Semestr                           | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 2                          | 4                                 | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                   | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                   |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordynator:               | dr Beata Nowak                    |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Beata Nowak                    |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski         |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | ma rozbudowan wiedz na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodz ce w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu pogł bionym fizjologi wysiłku fizycznego, dysponuje poszerzon wiedz na temat nieprawidłowo ci postawy ciała, wad postawy ciała i zaburze przebiegu ruchu | WF2_W04                         | kolokwium                            |
| 2                                    | ma rozbudowan wiedz z zakresu profilaktyki urazów sportowych potrzeb i specyfik prowadzenia wicze ruchowych z osobami sprawnymi, wybitnie sprawnymi oraz niepełnosprawnymi w grupie młodzie y, rozumie i dorosłych   | WF2_W08                         | kolokwium                            |



|   |  |         |                   |
|---|--|---------|-------------------|
| 3 | ma wiedz na temat zmian postawy ciała w ontogenezie, rodzajów wad postawy ciała, czynników ryzyka ich rozwoju i konsekwencji dla zdrowia   | WF2_W15 | kolokwium         |
| 4 | zna metody stosowane w diagnostyce wad postawy ciała i analizie ruchu, ma wiedz niezb dn do sporz dzenia raportu z badania postawy ciała i przeprowadzenia analizy wyników takiego badania | WF2_W16 | wykonanie zadania |
| 5 | potrafi dokona oceny postawy ciała oraz rozpozna podstawowe schorzenia narz du ruchu charakterystyczne dla wieku rozwojowego dobra metody przeciwdziałania ewentualnym zaburzeniom         | WF2_U19 | wykonanie zadania |
| 6 | potrafi wykorzysta elementy masa u klasycznego, jako uzupełnienie gimnastyki korekcyjnej w terapii wad postawy ciała   | WF2_U21 | wykonanie zadania |

#### Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)

(Wykłady, prezentacje power point, filmy edukacyjne, wiczenia praktyczne, pokaz i obja nienie, wiczenia w parach, autoobserwacja, praca w grupach.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### umiej tno ci:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

#### Warunki zaliczenia

Kolokwia cz stkowe realizowane w trakcie semestru, sprawdziany umiej tno ci praktycznych polegaj ce na zaprezentowaniu na współ wicz cym okre lonej techniki lub wiczenia.

#### Tre ci programowe (opis skrócony)

Zapoznanie z definicj , celami i rodkami leczniczymi wykorzystywanymi w fizjoterapii, ze szczególnym uwzgl dnieniem metod przydatnych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego.

#### Content of the study programme (short version)

#### Tre ci programowe

Liczba godzin

Semestr: 4

Forma zaj : **wykład**

Wpływ zabiegów fizykalnych na organizm człowieka; wpływa wicze na organizm; wpływ zmniejszonej aktywno ci fizycznej na zdrowie; poj cia: kompensacja, adaptacja, regeneracja; podstawowe dysfunkcje narz du ruchu; podział wicze i zabiegów leczniczych

15

Forma zaj : **wiczenia praktyczne**

Poj cie ruchu niekontrolowanego; sposoby reedukacji niekontrolowanego ruchu; ła cuchy mi niowo-powi ziowe – współzale no ci mi niowo-powi ziowe i kostno-stawowe a postawa ciała; „czytanie ciała” i techniki rozlu niania powi ziowego – informacje podstawowe; podstawowe poj cia w terapii manualnej: gra stawowa, lizg, czucie ko cowe; zało enia metod Mulligana, mo liwo ci wykorzystania tapingu medycznego w terapii urazów sportowych

15

#### Literatura

Podstawowa

Chaitow L. , Techniki energii mi niowej, Urban&Partner, Wrocław 2011

Nowotny Janusz, Podstawy fizjoterapii cz.1-3, Wyd. Kasper, Kraków 2004

Uzupełniaj ca

#### Dane jako ciowe

Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej

nauki o kulturze fizycznej

| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |      |
|--|-------------------------------|------|
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |      |
| Udział w zajęciach   | 30                            |      |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |      |
| Udział w egzaminie   | 1                             |      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 3                             |      |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 9                             |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 5                             |      |
| Inne   | 0                             |      |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>                     |      |
| Liczba punktów ECTS  |                               |      |
| Liczba punktów ECTS  | 2                             |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 33                            | 1,3  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS |
|  | 15                            | 0,6  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                            |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                      |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Praktyka zawodowa: Dydaktyczna w szkole ponadpodstawowej |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Field Experience: Teaching Practice in Secondary School  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                           |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208125   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 7  | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2  | Semestr:         |                      | 4                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4  | PR               | 70                   | Zaliczenie z ocen       | 7           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>70</b>            |                         | <b>7</b>    |
| Koordinator:               | magister Jan Salamon                                     |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Renata Błyszczuk                                      |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski                                |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe wiadomo ci z zakresu praktyki i teorii sportu młodzie owego, oraz metodycznych podstaw treningu |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | zna i rozumie normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalno ci pedagogicznej (wychowanie przedszkolne, nauczanie w szkołach podstawowych i rednich ogólnokształc cych, technikach i szkołach bran owych, szkołach specjalnych i oddziałach specjalnych oraz integracyjnych, w ró nego typu o rodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym) | 1.1.04                          | wypowied ustna                       |
| 2  | zna i rozumie sposoby projektowania i prowadzenia działa diagnostycznych w praktyce pedagogicznej  | 1.1.07                          | wypowied ustna                       |
| 3  | zna i rozumie zadania charakterystyczne dla szkoły lub placówki systemu o wiaty oraz rodowisko, w jakim one działają   | B.3.W01                         | wypowied ustna                       |

|    |  |             |                   |
|----|--|-------------|-------------------|
| 4  | zna i rozumie organizację, statut i plan pracy szkoły, program wychowawczo-profilaktyczny oraz program realizacji doradztwa zawodowego   | B.3.W02     | wypowiedź ustna   |
| 5  | zna i rozumie zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią  | B.3.W03     | wypowiedź ustna   |
| 6  | zna i rozumie zadania dydaktyczne realizowane przez szkołę lub placówkę systemu oświaty  | D.2/E.2.W01 | wypowiedź ustna   |
| 7  | zna i rozumie sposób funkcjonowania oraz organizacji pracy dydaktycznej szkoły lub placówki systemu oświaty  | D.2/E.2.W02 | wypowiedź ustna   |
| 8  | zna i rozumie rodzaje dokumentacji działalności dydaktycznej prowadzonej w szkole lub placówce systemu oświaty   | D.2/E.2.W03 | wypowiedź ustna   |
| 9  | potrafi projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zroznicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów   | 1.2.04      | wykonanie zadania |
| 10 | potrafi tworzyć sytuacje wychowawczo-dydaktyczne motywujące uczniów do nauki i pracy nad sobą, analizować ich skuteczność oraz modyfikować działania w celu uzyskania pożądaných efektów wychowania i kształcenia  | 1.2.06      | wykonanie zadania |
| 11 | potrafi rozwijać kreatywność i umiejętność samodzielnego, krytycznego myślenia uczniów   | 1.2.08      | wykonanie zadania |
| 12 | potrafi skutecznie animować i monitorować realizację zespołowych działań edukacyjnych uczniów  | 1.2.09      | wykonanie zadania |
| 13 | potrafi wyciągać wnioski z obserwacji pracy wychowawcy klasy, jego interakcji z uczniami oraz sposobu, w jaki planuje i przeprowadza zajęcia wychowawcze   | B.3.U01     | wykonanie zadania |
| 14 | potrafi wyciągać wnioski z obserwacji sposobu integracji działań opiekuńczo-wychowawczych i dydaktycznych przez nauczycieli przedmiotów  | B.3.U02     | wykonanie zadania |
| 15 | potrafi wyciągać wnioski, w miarę możliwości, z bezpośrednio obserwowanej pracy rady pedagogicznej i zespołu wychowawców klas  | B.3.U03     | wykonanie zadania |
| 16 | potrafi dobierać metody pracy klasy oraz środki dydaktyczne, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zroznicowane potrzeby edukacyjne   | D.1/E.1.U07 | wykonanie zadania |
| 17 | potrafi merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać prace uczniów wykonywane w klasie i w domu   | D.1/E.1.U08 | wykonanie zadania |
| 18 | potrafi skonstruować sprawdzian słuchający oceny danych umiejętności uczniów   | D.1/E.1.U09 | wykonanie zadania |
| 19 | potrafi rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzysta je w procesie dydaktycznym  | D.1/E.1.U10 | wykonanie zadania |
| 20 | potrafi przeprowadzić wstępne diagnozy umiejętności ucznia   | D.1/E.1.U11 | wykonanie zadania |
| 21 | potrafi wyciągać wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcji z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych aktywnie obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywane pomoce dydaktyczne, a także sposoby oceniania uczniów oraz zadawania i sprawdzania pracy domowej | D.2/E.2.U01 | wykonanie zadania |
| 22 | potrafi zaplanować i przeprowadzić pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych serie lekcji lub zajęć   | D.2/E.2.U02 | wykonanie zadania |
| 23 | potrafi analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzonych zajęć w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczone w czasie praktyk   | D.2/E.2.U03 | wykonanie zadania |
| 24 | kieruje pracą zespołu, potrafi zachęcać uczniów do pracy w zespole i wie jak zachęcać do działania zespołowego   | WF2_U14     | wykonanie zadania |

|    |  |             |                    |
|----|--|-------------|--------------------|
| 25 | przekazuje podopiecznym idee uczenia się przez całe życie, potrafi aktywizować uczniów, wdraża ich do samokontroli, potrafi ocenić wkład pracy i postępy poczynione przez jego podopiecznych w sposób motywujący   | WF2_U15     | wykonanie zadania  |
| 26 | jest gotów do posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka  | 1.3.01      | obserwacja zachowa |
| 27 | jest gotów do budowania relacji opartej na wzajemnym zaufaniu między wszystkimi podmiotami procesu wychowania i kształcenia, w tym rodzicami lub opiekunami ucznia, oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej  | 1.3.02      | obserwacja zachowa |
| 28 | jest gotów do porozumiewania się z osobami pochodzącymi z różnych środowisk i o różnej kondycji emocjonalnej, dialogowego rozwiązywania konfliktów oraz tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w klasie szkolnej i poza nią  | 1.3.03      | obserwacja zachowa |
| 29 | jest gotów do podejmowania decyzji związanych z organizacją procesu kształcenia w edukacji włączającej   | 1.3.04      | obserwacja zachowa |
| 30 | jest gotów do rozpoznawania specyfiki środowiska lokalnego i podejmowania współpracy na rzecz dobra uczniów i tego środowiska  | 1.3.05      | obserwacja zachowa |
| 31 | jest gotów do projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu obojczy oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji   | 1.3.06      | obserwacja zachowa |
| 32 | jest gotów do pracy w zespole, pełnienia w nim różnych ról oraz współpracy z nauczycielami, pedagogami, specjalistami, rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej  | 1.3.07      | obserwacja zachowa |
| 33 | jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i z nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy   | B.3.K01     | obserwacja zachowa |
| 34 | jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych   | D.2/E.2.K01 | obserwacja zachowa |
| 35 | dba o bezpieczeństwo swoich wychowanków, odpowiedzialnie pełni rolę zawodową, obowiązkowo wykonuje z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa pracy, tworząc wzory właściwego postępowania w pracy i w życiu   | WF2_K03     | obserwacja zachowa |
| 36 | jest gotów angażować uczniów do wspólnego inicjowania i przeżywania wydarzeń sportowych, przewodzi grupie i ponosi za nie odpowiedzialność, orientuje się na bieżąco w wydarzeniach związanych ze sportem i kulturą fizyczną, realizując w ten sposób działania na rzecz interesu społecznego, myśli i działa w sposób przedsiębiorczy | WF2_K04     | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wszystkie formy i metody poznane w ramach przedmiotu metodyka wychowania fizycznego.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną w semestrze 4. Ocena łączna na podstawie zgromadzonej dokumentacji oraz ocena opiekuna praktyki z ramienia klubu sportowego

#### Treści programowe (opis skrócony)

Nabywanie praktycznych umiejętności prowadzenia lekcji różnego typu i rodzaju, sposobu oceniania ucznia oraz wiedzy teoretycznej związanej z planowaniem oraz realizacją programu przez nauczyciela szkoły ponadpodstawowej.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

|   |               |
|---|---------------|
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 4  |               |
| Forma zaj : <b>praktyka zawodowa</b>  |               |
| Ilo godzin i forma zaj (ł cznie 70 godzin)<br>5 godzin - poznanie struktur funkcjonowania szkoły, pracy Rady Pedagogicznej, Rady Rodziców, uczestniczenie w zebraniach i innych formach pracy szkoły.<br>10 godzin - hospitacji lekcji różnego typu i rodzaju<br>5 godzin- hospitacji zaj pozalekcyjnych<br>30 godzin - samodzielne prowadzenie lekcji<br>10 godzin – prowadzenie zaj pozalekcyjnych<br>5 godzin – zapoznanie i analiza dokumentacji nauczyciela wf<br>5 godzin – doskonalenie własne | 70            |
| <b>Literatura</b>   |               |
| Podstawowa  |               |
| Literatura do przedmiotu metodyka wychowania fizycznego   |               |
| Uzupełniają ca  |               |

#### Dane jako ciowe

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | <b>70</b>                         |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>10</b>                         |             |
| Udział w egzaminie  | <b>0</b>                          |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                          |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>30</b>                         |             |
| Przygotowanie do kolokwów i egzaminu  | <b>30</b>                         |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>30</b>                         |             |
| Inne  | <b>5</b>                          |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>175</b>                        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>7</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | <b>80</b>                         | <b>3,2</b>  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 100                               | 4,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                       |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Praktyka zawodowa: Instruktorska      |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Field Experience: Instructor Practice |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE     |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208286                                | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 5                                     | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                                     | Semestr:         |                      | 4                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                        | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4                                     | PR               | 60                   | Zaliczenie z ocen       | 5           |
| <b>Razem</b>               |                                       |                  | <b>60</b>            |                         | <b>5</b>    |
| Koordynator:               | dr Renata Błyszczuk                   |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Renata Błyszczuk                   |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski             |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe wiadomo ci z zakresu praktyki i teorii sportu młodzie owego, oraz metodycznych podstaw treningu |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | zna i rozumie zagadnienie edukacji wł czaj cej, a tak e sposoby realizacji zasady inkluzji   | 1.1.05                          | wypowied ustna                       |
| 2  | potrafi projektowa i realizowa programy wychowawczo-profilaktyczne w zakresie tre ci i działa wychowawczych i profilaktycznych skierowanych do uczniów, ich rodziców lub opiekunów i nauczycieli                   | 1.2.05                          | wykonanie zadania                    |
| 3  | potrafi podejmowa prac z uczniami rozbudzaj c ich zainteresowania i rozwijaj c ich uzdolnienia, wła ciwie doбира tre ci nauczania, zadania i formy pracy w ramach samokształcenia oraz promowa osi gni cia uczniów | 1.2.07                          | wykonanie zadania                    |

|    |   |         |                                       |
|----|---|---------|---------------------------------------|
| 4  | potrafi zidentyfikować potrzeby dostosowania metod pracy do klasy zróżnicowanej pod względem poziomem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego  | C.U01   | wykonanie zadania                     |
| 5  | potrafi zaprojektować działania służące integracji klasy szkolnej   | C.U02   | wykonanie zadania                     |
| 6  | potrafi dobrać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów   | C.U03   | wykonanie zadania                     |
| 7  | potrafi wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę   | C.U04   | wykonanie zadania                     |
| 8  | potrafi zaplanować pracę z uczniem zdolnym, przygotowując go do udziału w konkursie przedmiotowym lub współzawodnictwie sportowym   | C.U05   | wykonanie zadania                     |
| 9  | potrafi dokonać oceny pracy ucznia i zaprezentować ją w formie oceny kształtującej  | C.U06   | wykonanie zadania                     |
| 10 | przekazuje podopiecznym idee uczenia się przez całe życie, potrafi aktywizować uczniów, wdraża ich do samokontroli, potrafi ocenić wkład pracy i postępy poczynione przez jego podopiecznych w sposób motywujący  | WF2_U15 | wykonanie zadania, obserwacja zachowa |
| 11 | jest gotów do projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu oświaty oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji  | 1.3.06  | obserwacja zachowa                    |
| 12 | jest gotów do pracy w zespole, pełnienia w nim różnych ról oraz współpracy z nauczycielami, pedagogami, specjalistami, rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej   | 1.3.07  | obserwacja zachowa                    |
| 13 | jest gotów do twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępowi uczniów  | C.K01   | obserwacja zachowa                    |
| 14 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne  | WF2_K02 | obserwacja zachowa                    |
| 15 | dba o bezpieczeństwo swoich wychowanków, odpowiedzialnie pełni rolę zawodowca, obowiązków zawodowe wykonuje z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa pracy, tworząc wzorce właściwego postępowania w pracy i w życiu  | WF2_K03 | obserwacja zachowa                    |
| 16 | jest gotów angażować uczniów do wspólnego inicjowania i przeprowadzania wydarzeń sportowych, przewodzi grupie i ponosi za nie odpowiedzialność, orientuje się na bieżąco w wydarzeniach związanych ze sportem i kulturą fizyczną realizując w ten sposób działania na rzecz interesu społecznego, myśli i działa w sposób przedsiębiorczy | WF2_K04 | obserwacja zachowa                    |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wszystkie formy i metody poznane w ramach przedmiotu metodyka wychowania fizycznego i metodyka sportu młodzieżowego i metodyka nauczania poszczególnych dyscyplin sportowych.)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);

##### umiejętności:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną w semestrze 4. Ocena łączna na podstawie zgromadzonej dokumentacji oraz ocena opiekuna praktyki z ramienia klubu sportowego

#### Treści programowe (opis skrócony)

Nabywanie praktycznych umiejętności prowadzenia zajęć treningowych z wybranej dyscypliny sportowej oraz wiedzy teoretycznej związanej z zasadami funkcjonowania klubu sportowego i sekcji sportowej

#### Content of the study programme (short version)



| Treści programowe  |               |
|--|---------------|
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 4   |               |
| Forma zajęć : <b>praktyka zawodowa</b>   |               |
| <p>Ilość godzin i forma zajęć (łącznie 60 godzin)</p> <p>5 godzin - hospitacja zajęć</p> <p>5 godzin- ocena wydolności i sprawności specjalnej trenujących</p> <p>10 godzin- zadania dodatkowe związane z prowadzeniem treningu, przygotowaniem do zajęć, prowadzeniem dokumentacji własnej</p> <p>40 godzin – prowadzenie zajęć treningowych w danej dyscyplinie sportu</p> <p>Tematyka praktyki:</p> <p>Przepisy BHP na Sali lub boisku</p> <p>Warsztat pracy trenera</p> <p>Planowanie pracy szkoleniowej</p> <p>Trening w różnych warunkach: sala, teren, siłownia</p> <p>Zasady treningu w poszczególnych okresach szkoleniowych</p> <p>Trening na obozie sportowym</p> <p>Po zaliczeniu praktyki student powinien:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znać zasady funkcjonowania klubu sportowego i sekcji sportowej</li> <li>2. Nabyć umiejętności prowadzenia zajęć treningowych w wybranej dyscyplinie sportowej</li> <li>3. Umieć ocenić wydolność i sprawność specjalną trenujących</li> <li>4. Prowadzić dokumentację zajęć treningowych</li> </ol> <p>Osoby odpowiedzialne za praktyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyrektor lub prezes klubu</li> <li>- trener, instruktor (opiekun praktyki w klubie)</li> <li>- opiekun z ramienia PWSZ</li> </ul> | 60            |
| Literatura   |               |
| Podstawowa   |               |
| Literatura do przedmiotu teoria sportu oraz dyscypliny sportowej realizowanej podczas praktyki   |               |
| Uzupełniająca  |               |

#### Dane jakościowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej    |
|--|-------------------------------|
| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                           | Obciążenia studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 60                            |
| Konsultacje z prowadzącym  | 10                            |
| Udział w egzaminie   | 0                             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ciętych okresach, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 20                            |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 0                             |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.            | 10               |             |
| Inne   | 25               |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>                                 | <b>125</b>       |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>5</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b> | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 70               | 2,8         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 80               | 3,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |   |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego           |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                     |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Praktyka zawodowa: Korekcyjna           |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Field Experience: Corrective Gymnastics |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                             |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |   |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208259                                  | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 5                                       | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 2                                       | Semestr:         |                      | 4                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                          | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 4                                       | PR               | 60                   | Zaliczenie z ocen       | 5           |
| <b>Razem</b>               |   |                  | <b>60</b>            |                         | <b>5</b>    |
| Koordinator:               | dr Renata Błyszczuk                     |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Wiesław Wojtanowski                  |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 4 - j zyk polski               |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Poszerzone wiadomo ci teoretyczne i praktyczne z zakresu korekcji wad postawy ciała oraz metodyki prowadzenia wicze w ramach kinezyterapii stosowanej w procesie posturogenezy. |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie zagadnienie edukacji wł czaj cej, a tak e sposoby realizacji zasady inkluzji  | 1.1.05                          | wypowied ustna                       |
| 2   | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy | WF2_W06                         | wypowied ustna                       |
| 3   | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania                                     | WF2_W14                         | wypowied ustna                       |

|    |   |         |                    |
|----|---|---------|--------------------|
| 4  | potrafi projektować i realizować programy wychowawczo-profilaktyczne w zakresie treści i działań wychowawczych i profilaktycznych skierowanych do uczniów, ich rodziców lub opiekunów i nauczycieli                       | 1.2.05  | wykonanie zadania  |
| 5  | potrafi podejmować pracę z uczniami rozbudzając ich zainteresowania i rozwijając ich uzdolnienia, właściwie dobiera treści nauczania, zadania i formy pracy w ramach samokształcenia oraz promować osiągnięcia uczniów    | 1.2.07  | wykonanie zadania  |
| 6  | potrafi zidentyfikować potrzeby dostosowania metod pracy do klasy zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego   | C.U01   | wykonanie zadania  |
| 7  | potrafi zaprojektować działania służące integracji klasy szkolnej   | C.U02   | wykonanie zadania  |
| 8  | potrafi dobierać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów   | C.U03   | wykonanie zadania  |
| 9  | potrafi wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę   | C.U04   | wykonanie zadania  |
| 10 | potrafi zaplanować pracę z uczniem zdolnym, przygotowując go do udziału w konkursie przedmiotowym lub współzawodnictwie sportowym   | C.U05   | wykonanie zadania  |
| 11 | potrafi dokonać oceny pracy ucznia i zaprezentować ją w formie oceny kształtującej  | C.U06   | wykonanie zadania  |
| 12 | potrafi promować zdrowotne zachowania i wykorzysta je do zwalczania nierówności i wykluczenia społecznego   | WF2_U09 | wykonanie zadania  |
| 13 | jest gotów do projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu o wiarygodności oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji  | 1.3.06  | obserwacja zachowa |
| 14 | jest gotów do pracy w zespole, pełnienia w nim różnych ról oraz współpracy z nauczycielami, pedagogami, specjalistami, rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej               | 1.3.07  | obserwacja zachowa |
| 15 | jest gotów do twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępowi uczniów  | C.K01   | obserwacja zachowa |
| 16 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne              | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| 17 | dba o bezpieczeństwo swoich wychowanków, odpowiedzialnie pełni rolę zawodowca, obowiązków zawodowych wykonuje z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa pracy, tworząc wzory właściwego postępowania w pracy i w życiu | WF2_K03 | obserwacja zachowa |
| 18 | uwzględniając zmieniające się potrzeby społeczne jest gotów do pełnienia roli zawodowej i realizowania zadań specjalisty gimnastyki korekcyjnej   | WF2_K07 | obserwacja zachowa |

**Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)**

(Wszystkie formy i metody poznane w ramach przedmiotu: Metodyczne podstawy korektywy i Teoria i praktyka postępowania korekcyjnego w ramach pierwszego stopnia nauczania.)

**Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się**

**wiedza:**

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);

**umiejętności:**

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego)

**kompetencje społeczne:**

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

**Warunki zaliczenia**

Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności oraz ocena pozytywna z prowadzenia zajęć korekcyjnych w ramach praktyki.

| Treści programowe (opis skrócony)  |               |
|--|---------------|
| Nabywanie praktycznych umiejętności prowadzenia lekcji z gimnastyki korekcyjnej z różnego typu wadami postawy oraz nabycie wiedzy teoretycznej związanej z zasadami funkcjonowania korektywy w szkole. Opanowanie umiejętności i zastosowanie najnowszych metod terapeutycznych w poszczególnych wadach postawy opartych na terapii manualnej.   |               |
| Content of the study programme (short version)   |               |
| Treści programowe  |               |
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 4   |               |
| Forma zajęć : <b>praktyka zawodowa</b>   |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 godzin hospitacji</li> <li>- 5 godzin diagnostyki postawy ciała z opiekunem lub pielęgniarką</li> <li>- 10 godzin zadań dodatkowych związanych z prowadzeniem lekcji, dokumentacji własnej i organizacji zajęć</li> <li>- 40 godzin prowadzenia lekcji z gimnastyki korekcyjnej z różnymi wadami postawy ciała</li> </ul> Tematyka; <ul style="list-style-type: none"> <li>- przepisy BHP na sali korekcyjnej</li> <li>- warsztat pracy nauczyciela</li> <li>- rozkład materiału i planowanie pracy</li> <li>- lekcja w trudnych warunkach poza salą korekcyjną</li> <li>- współpraca z rodzicami, pielęgniarką i lekarzem szkolnym</li> <li>- udział w posiedzeniu Rady Pedagogicznej</li> </ul> Osoby odpowiedzialne za praktyki ; <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyrektor szkoły</li> <li>- nauczyciel gimnastyki korekcyjnej</li> <li>- nauczyciel metodyk PWSZ w Tarnowie</li> </ul> | 60            |
| Literatura   |               |
| Podstawowa   |               |
| Owczarek S., Atlas ćwiczeń korekcyjnych, WSiP, Warszawa 1998   |               |
| Owczarek S., Zabawy i gry w gimnastyce korekcyjnej, WSiP, Warszawa 1997  |               |
| Patalas R., Program gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej klasy I-III, Wydawnictwo BK, Wrocław 2005   |               |
| Romanowska A., Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna, Wydawnictwo Korepetytor, Płock 2000  |               |
| Uzupełniająca  |               |

#### Dane jakościowe

| Przyporządkowanie zajęć /grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej    |
|--|-------------------------------|
| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                     | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | <b>60</b>                     |
| Konsultacje z prowadzącym  | <b>10</b>                     |
| Udział w egzaminie   | <b>0</b>                      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniać tylko w określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                      |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | <b>30</b>                     |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | <b>0</b>                      |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.            | 10               |             |
| Inne   | 15               |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>                                 | <b>125</b>       |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>5</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b> | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | <b>70</b>        | <b>2,8</b>  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 80               | 3,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |              |               |                   |          |
|----------------------------|--|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne  |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Praktyka zawodowa: Praktyczny udział w organizacji zawodów sportowych          |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Field Experience: Practical Participation in the Organisation of Sports Events |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE   |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |  |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208124   | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2  | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1, 2   | Semestr:     | 2, 4          |                   |          |
| Rok                        | Semestr  | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2  | PR           | 10            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| 2                          | 4  | PR           | 10            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| <b>Razem</b>               |  |              | <b>20</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | magister Przemysław Markowicz  |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Przemysław Markowicz   |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski, semestr: 4 - j zyk polski                           |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |   |                                 |                                      |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| brak                                 |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |   |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalnoci pedagogicznej (wychowanie przedszkolne, nauczanie w szkołach podstawowych i rednich ogólnokształc cych, technikach i szkołach bran owych, szkołach specjalnych i oddziałach specjalnych oraz integracyjnych, w ró nego typu o rodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym) | 1.1.04                          | ocena aktywnoci                      |
| 2                                    | zna i rozumie konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizuj ce i metod projektów, proces uczenia si przez działanie, odkrywanie lub dociekanie naukowe oraz prac badawcz ucznia, a tak e zasady doboru metod nauczania typowych dla danego przedmiotu lub rodzaju zaj   | D.1/E.1.W05                     | ocena aktywnoci                      |

|    |   |             |                    |
|----|---|-------------|--------------------|
| 3  | ma uporządkowaną wiedzę, obejmując terminologię, teorię i metody różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mające powszechne zastosowanie w obojętnej dyscyplinie sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy   | WF2_W06     | ocena aktywności   |
| 4  | ma poszerzoną wiedzę na temat roli turystyki i rekreacji w życiu człowieka, rozumie pojęcia związane z turystyką i rekreacją, zna zasady podejmowania aktywności fizycznej, której celem jest zwiększenie wydolności organizmu i podnoszenie jakości życia  | WF2_W07     | ocena aktywności   |
| 5  | zna procedurę przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, rozumie potrzeby przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania   | WF2_W14     | ocena aktywności   |
| 6  | potrafi wyrażać wnioski z bezpośredniej obserwacji pozalekcyjnych działań opiekuńczo-wychowawczych nauczycieli, w tym podczas dywulgujących na przerwach między lekcyjnymi i zorganizowanymi wyjazdami grup uczniowskich  | B.3.U04     | ocena aktywności   |
| 7  | potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia wychowawcze pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych   | B.3.U05     | ocena aktywności   |
| 8  | potrafi analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzonych zajęć w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczone w czasie praktyk  | B.3.U06     | ocena aktywności   |
| 9  | potrafi zaprojektować, zrealizować i w razie potrzeby zmodyfikować program aktywności fizycznej/prozdrowotnej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku   | WF2_U02     | ocena aktywności   |
| 10 | posiada umiejętności działania podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje pracą zespołów i podejmuje w nich właściwe role  | WF2_U11     | ocena aktywności   |
| 11 | potrafi organizować i zarządzać imprezami sportowymi w oparciu o obowiązujące prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym  | WF2_U18     | ocena aktywności   |
| 12 | jest gotów do stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę  | D.1/E.1.K09 | obserwacja zachowa |
| 13 | jest gotów angażować uczniów do wspólnego inicjowania i przeżywania wydarzeń sportowych, przewodzi grupie i ponosi za nie odpowiedzialność, orientuje się na bieżąco w wydarzeniach związanych ze sportem i kulturą fizyczną realizując w ten sposób działania na rzecz interesu społecznego, myśli i działa w sposób przedsiębiorczy | WF2_K04     | obserwacja zachowa |
| 14 | przekazuje uczniom informacje dotyczące znaczenia jakości postawy ciała dla zdrowia, kształtuje u uczniów postawę prozdrowotną realizując w ten sposób odpowiedzialną rolę zawodowca  | WF2_K08     | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(objaśnienie, wyjaśnienie, omówienie, metoda problemowa, metoda sytuacyjna, metoda eksponująca-zajęcia terenowe, samodzielna praca studentów-samokształcenie, metody praktyczne: pokaz, prezentacja, udział w praktyce)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)

##### umiejętności:

ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest udział w odpowiedniej liczbie godzin podczas organizacji, przeprowadzenia imprez sportowych i rekreacyjnych w instytucjach obojętnych i sportowych działających na terenie miasta Tarnowa oraz w miejscu zamieszkania studenta.



| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |               |
|--|---------------|
| Praktyczny udział studentów w organizacji i prowadzeniu imprez sportowo-rekreacyjnych. Zapoznanie studentów z metodycznymi aspektami organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych w szkole oraz poza szkołą. Wykorzystanie różnych nowoczesnych form rekreacji do uatrakcyjnienia pozaszkolnych zajęć sportowych i rekreacyjnych.   |               |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |               |
|  |               |
| <b>Treści programowe</b>   |               |
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 2   |               |
| Forma zajęć : <b>praktyka zawodowa</b>   |               |
| Praktyczny udział studentów w organizacji i prowadzeniu imprez sportowo-rekreacyjnych. Zapoznanie studentów z metodycznymi aspektami organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych w szkole oraz poza szkołą. Wykorzystanie różnych nowoczesnych form rekreacji do uatrakcyjnienia pozaszkolnych zajęć sportowych i rekreacyjnych. Umiejętność wykorzystania umiejętności i wiedzy podczas praktycznych i teoretycznych zajęć na uczelni. Nabywanie umiejętności samodzielnego decydowania w sytuacji organizacji imprez sportowych. Korzystanie z wiedzy i doświadczenia nauczycieli, trenerów, instruktorów, animatorów w zakresie organizowania, prowadzenia imprez sportowych i rekreacyjnych. | 10            |
| Semestr: 4   |               |
| Forma zajęć : <b>praktyka zawodowa</b>   |               |
| Nabywanie umiejętności samodzielnego prowadzenia imprez sportowo-rekreacyjnych w różnych placówkach o wiatowych (przedszkola, szkoły, uczelnie, domy dziecka) oraz w stowarzyszeniach i klubach sportowych. Zapoznanie studenta z organizacyjno-prawnymi aspektami działalności nauczyciela, trenera, instruktora w zakresie organizacji rekreacji ruchowej, imprez sportowych oraz rekreacyjnych w szkołach oraz w klubach sportowych (rekreacja ruchowa w świetle dzisiejszych przepisów prawnych i ustaw).  | 10            |
| <b>Literatura</b>  |               |
| Podstawowa   |               |
| Gospodarek J., Prawo w turystyce i rekreacji, Warszawa 200   |               |
| Strugarek J., Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, UAM, Poznań 2007   |               |
| Uzupełniająca  |               |

#### Dane jako ciowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej    |
|--|-------------------------------|
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenia studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 20                            |
| Konsultacje z prowadzącym  | 0                             |
| Udział w egzaminie   | 0                             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 20                            |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 0                             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 10                            |

|   |           |      |
|---|-----------|------|
| Inne  | 0         |      |
| Sumaryczne obciążenie prac studenta                                 | 50        |      |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 2         |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | L. godzin | ECTS |
|   | 20        | 0,8  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym                                   | L. godzin | ECTS |
|   | 20        | 0,8  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego     |              |               |                   |          |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne               |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor gimnastyki korekcyjnej |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Psychologia rozwojowa             |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Developmental Psychology          |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                       |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-GK - STACJONARNE |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                   |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208262                            | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                                 | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1                                 | Semestr:     | 2             |                   |          |
| Rok                        | Semestr                           | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2                                 | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                   | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                   |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | dr Waław Srebro                   |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Waław Srebro                   |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski         |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                                  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Student zaliczył kurs psychologii na I roku studiów |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>                |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie proces rozwoju ucznia w okresie dzieci stwa, adolescencji i wczesnej dorosło ci: rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (my lenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pam i ), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, norm rozwojow , rozwój i kształtowanie osobowo ci, rozwój w kontek cie wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzenia zachowania, zagadnienia: nie miało ci i nadpobudliwo ci, szczególnych uzdolnie , zaburze funkcjonowania w okresie dorastania, obni enia nastroju, depresji, krystalizowania | B.1.W02                         | kolokwium                            |

|  |   |         |                    |
|--|---|---------|--------------------|
| 1  | si to samo ci, dorosło ci, identyfikacji z nowymi rolami społecznymi, a tak e kształtowania si stylu ycia   | B.1.W02 | kolokwium          |
| 2  | ma pogł bion wiedz o rozwoju psychicznym człowieka, rozumie prawidłowo ci rz dz ce zwi zkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodz ce mi dzy nimi relacje i zakłócenia   | WF2_W03 | kolokwium          |
| 3  | przekazuje podopiecznym ide uczenia si przez całe ycie, potrafi aktywizowa uczniów, wdra a ich do samokontroli, potrafi oceni wkład pracy i post py poczynione przez jego podopiecznych w sposób motywuj cy wychowanków | WF2_U15 | wykonanie zadania  |
| 4  | jest gotów do krytycznej oceny swojej wiedzy i dokona , umie korzysta z dorobku innych i wie kiedy zasi gn opinii specjalisty   | WF2_K01 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |   |         |                    |
| (Wykłady z wykorzystaniem rodków audiowizualnych natomiast wiczenia z elementami zaj warsztatowych , prezentacjami studentów oraz panelami dyskusyjnymi.)  |   |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>   |   |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |   |         |                    |
| <b>umiej tno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)   |   |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)  |   |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |   |         |                    |
| Zaliczenie z ocen semestr na podstawie obecno ci, aktywno ci na zaj ciach i oceny z pisemnego sprawdzianu wiadomo ci   |   |         |                    |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>   |   |         |                    |
| Kurs obejmuje podstawowe informacje na temat przebiegu i dynamiki rozwoju psychicznego człowieka ze szczególnym uwzgl dnieniem dzieci stwa i młodo ci. Przedstawiono równie wybrane problemy dorastaj cej młodzie y i strategie wychowawcze.   |   |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |   |         |                    |
| <b>Tre ci programowe</b>   |   |         |                    |
|  |   |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 2   |   |         |                    |
| Forma zaj : <b>wykład</b>  |   |         |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Indywidualny charakter zmian rozwojowych w kontek cie zasobów psychologicznych.</li> <li>-Ró nice indywidualne w rozwoju psychicznym.</li> <li>-Matryca rozwojowa w ocenie poziomu rozwoju psychologicznego.</li> <li>-Kształtowanie si osobowo ci w kontek cie zmiany rozwojowej.</li> <li>-Rozwój społeczny i emocjonalny w procesie przygotowania do uczestnictwa w yciu zbiorowym i tworzenia nowych relacji interpersonalnych</li> <li>- Dynamika i zakres zachowa emocjonalno-społecznych w okresie adolescencji.</li> <li>-Konformizm moralny jako przejaw moralno ci okresu dorastania.</li> <li>-Rozwój psychoseksualny. Przyja nie heteroseksualne. Miło kontakty seksualne.</li> </ul>                              |   |         | 15                 |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |   |         |                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Badanie rozwoju psychicznego człowieka w aktywno ci sportowej</li> <li>-Problematyka dorastania w kontek cie rozwojowym</li> <li>-Główne zadania rozwojowe okresu dorastania: samopoznanie i samookre lenie w kontek cie rozwoju psychomotorycznego.</li> <li>-Psychologiczne problemy uzale nie w okresie dojrzewania</li> <li>-Relacje młodzie y z rodzin . Patologia rodziny.</li> <li>-Wychowanie jako czynnik rozwoju jednostki w zakresie zwi zków społecznych.</li> <li>-Matryca rozwojowa w ocenie poziomu rozwoju psychologicznego – praktyczne zastosowanie.</li> <li>-Interakcje wychowawcze i ich rodzaje. Strategia działa wychowawczych.</li> <li>-Wczesna dorosło . Zadania jednostki w tym okresie.</li> </ul> |   |         | 15                 |

|  |    |
|--|----|
| -Funkcjonowanie ludzi starszej cych si w kontek cie aktywno ci fizycznej.                                  | 15 |
| <b>Literatura</b>  |    |
| Podstawowa   |    |
| Kaja B.M. , Psychologia wspomagania rozwoju. Zrozumie wiat ycia czlowieka., GWP, Gda sk 2010               |    |
| Przetacznik –Gierowska M., Włodarski Z. , Psychologia wychowawcza, Wyd. Nauk, PWN, Warszawa 2002           |    |
| Schaffer R.H. , Psychologia rozwojowa. Podstawowe poj cia., Wyd. Uniwersytetu Jagiello skiego, Kraków 2010 |    |
| Strelau J. (red.) , Psychologia. Podr cznik akademicki, GWP, Gda sk 200                                    |    |
| Trempała J. (red.) , Psychologia rozwoju czlowieka, Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2011                          |    |
| Uzupełniaj ca  |    |

**Dane jako ciowe**

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyorz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>   | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | <b>30</b>                         |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>0</b>                          |             |
| Udział w egzaminie  | <b>1</b>                          |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                          |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>10</b>                         |             |
| Przygotowanie do kolokwiiów i egzaminu  | <b>9</b>                          |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>0</b>                          |             |
| Inne  | <b>0</b>                          |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | <b>31</b>                         | <b>1,2</b>  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 20                                | 0,8         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Psychologia społeczna          |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Social Psychology              |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208087                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 3                              | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         | 1                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                              |                  | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
|                            |                                | W                | 15                   | Zaliczenie z ocen       | 1           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>45</b>            |                         | <b>3</b>    |
| Koordinator:               | dr hab. Janusz Zdebski         |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Janusz Zdebski         |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytorijne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Uko czony kurs psychologii ogólnej   |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie procesy komunikowania interpersonalnego i społecznego oraz ich prawidłowo ci i zakłócenia  | 1.1.12                          | kolokwium                            |
| 2                                    | zna i rozumie tre ci nauczania i typowe trudno ci uczniów zwi zane z ich opanowaniem   | 1.1.14                          | kolokwium                            |
| 3                                    | zna i rozumie podstawowe poj cia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mow i j zyk, my lenie i rozumowanie, uczenie si i pami a, rol uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolno ci i uzdolnienia, psychologi ró nic indywidualnych - ró nice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowo ci i stylu poznawczego | B.1.W01                         | kolokwium                            |

|    |  |         |                   |
|----|--|---------|-------------------|
| 4  | zna i rozumie proces rozwoju ucznia w okresie dzieci stwa, adolescencji i wczesnej dorosło ci: rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (my lenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pam i ), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, norm rozwojow , rozwój i kształtowanie osobowo ci, rozwój w kontek cie wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzenia zachowania, zagadnienia: nie miało ci i nadpobudliwo ci, szczególnych uzdolnie , zaburze funkcjonowania w okresie dorastania, obni enia nastroju, depresji, krystalizowania si to samo ci, dorosło ci, identyfikacji z nowymi rolami społecznymi, a tak e kształtowania si stylu ycia | B.1.W02 | kolokwium         |
| 5  | zna i rozumie teori spostrzegania społecznego i komunikacji: zachowania społeczne i ich uwarunkowania, sytuacj interpersonaln , empati , zachowania asertywne, agresywne i uległe, postawy, stereotypy, uprzedzenia, stres i radzenie sobie z nim, porozumiewanie si ludzi w instytucjach, reguły współdziałania, procesy komunikowania si , bariery w komunikowaniu si , media i ich wpływ wychowawczy, style komunikowania si uczniów i nauczyciela, bariery w komunikowaniu si w klasie, ró ne formy komunikacji - autoprezentacj , aktywne słuchanie, efektywne nadawanie, komunikacj niewerbaln , porozumiewanie si emocjonalne w klasie, porozumiewanie si w sytuacjach konfliktowych;   | B.1.W03 | kolokwium         |
| 6  | zna i rozumie proces uczenia si : modele uczenia si , w tym koncepcje klasyczne i współczesne uj cia w oparciu o wyniki bada neuropsychologicznych, metody i techniki uczenia si z uwzgl dnieniem rozwijania metapoznania, trudno ci w uczeniu si , ich przyczyny i strategie ich przewyci nia, metody i techniki identyfikacji oraz wspomaganie rozwoju uzdolnie i zainteresowa , bariery i trudno ci w procesie komunikowania si , techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz mi dzy uczniami;  | B.1.W04 | kolokwium         |
| 7  | zna i rozumie zagadnienia autorefleksji i samorozwoju: zasoby własne w pracy nauczyciela - identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudno ciami, stres i nauczycielskie wypalenie zawodowe.  | B.1.W05 | kolokwium         |
| 8  | posiada poszerzon wiedz na temat wychowania i kształcenia, zna terminologi zwi zan z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka   | WF2_W02 | kolokwium         |
| 9  | ma pogł bion wiedz o rozwoju psychicznym człowieka, rozumie prawidłowo ci rz dz ce zwi zkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodz ce mi dzy nimi relacje i zakłócenia  | WF2_W03 | kolokwium         |
| 10 | potrafi obserwowa sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizowa je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponowa rozwi zania problemów  | 1.2.01  | wykonanie zadania |
| 11 | potrafi obserwowa procesy rozwojowe uczniów;   | B.1.U01 | wykonanie zadania |
| 12 | potrafi obserwowa zachowania społeczne i ich uwarunkowania;  | B.1.U02 | wykonanie zadania |
| 13 | potrafi skutecznie i wiadomie komunikowa si ;  | B.1.U03 | wykonanie zadania |
| 14 | potrafi porozumie si w sytuacji konfliktowej;  | B.1.U04 | wykonanie zadania |
| 15 | potrafi rozpoznawa bariery i trudno ci uczniów w procesie uczenia si ;   | B.1.U05 | wykonanie zadania |
| 16 | potrafi identyfikowa potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnie i zainteresowa ;  | B.1.U06 | wykonanie zadania |
| 17 | potrafi radzi sobie ze stresem i stosowa strategie radzenia sobie z trudno ciami;  | B.1.U07 | wykonanie zadania |

|    |   |                  |                    |
|----|---|------------------|--------------------|
| 18 | potrafi zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie wiadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób.                | B.1.U08          | wykonanie zadania  |
| 19 | posiada pogłębione umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania  | WF2_U04          | wykonanie zadania  |
| 20 | jest gotów do posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka | 1.3.01           | obserwacja zachowa |
| 21 | jest gotów do autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym;   | B.1.K01          | obserwacja zachowa |
| 22 | jest gotów do wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych.  | B.1.K01, B.1.K02 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(Wykład z uwzględnieniem multimedialności, dyskusja problemowa, praca w zespole)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest : obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna ze sprawdzianu oraz kolokwium końcowego

#### Treści programowe (opis skrócony)

Zapoznanie studentów z podstawami psychologii społecznej : funkcjonowanie człowieka w środowisku społecznym, relacje jednostka- grupa, jednostka ? jednostka. Praktyczne zastosowanie wiedzy i umiejętności w pracy zawodowej.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

Liczba godzin

Semestr: 1

Forma zajęć : **wykład**

- Człowiek jako podmiot w relacjach społecznych. Podstawowe pojęcia i źródła wiedzy psychologii społecznej
- Poznanie społeczne – uwaga i odbiór informacji społecznej .Schematy i ich oddziaływanie. Błąd w wydawaniu sądów społecznych.
- Postrzeganie i ocenianie ludzi. Rola komunikatów niewerbalnych. Teorie atrybucji.
- Potrzeba uzasadniania swoich zachowań . Dysonans poznawczy i sposoby jego redukcji. Pułapki racjonalizacji.
- Postawy i zmiany postaw. Siła perswazji i wpływ reklamy.
- Konformizm, informacyjny i normatywny wpływ społeczny.
- Relacje interpersonalne w grupie społecznej. Mechanizmy współpracy i konfliktu.
- Zachowania prospołeczne, ich geneza i determinanty.
- Człowiek wobec ekstremalnych sytuacji społecznych, Hiperuległość , dehumanizacja, wyuczona bezradność .

15

Forma zajęć : **wiczenia audytoryjne**

- Rola psychologii społecznej w wyjaśnianiu i zrozumieniu zachowań innych ludzi
- Wpływ sytuacji społecznych na procesy spostrzegania, pamięci, motywacji i osiągnięć.
- Postrzeganie siebie i innych
- Postawy deklarowane z realizowane w zachowaniu. Mechanizmy zmiany postaw.
- Atrakcyjność interpersonalna i jej uwarunkowania

30



|   |    |
|---|----|
| -Agresja w relacjach międzyludzkich.<br>- Stereotypy , uprzedzenia, dyskryminacja – przyczyny i środki zaradcze<br>-Sztuka przekonywania i perswazji .Podstawowe techniki psychomanipulacji i obrony. | 30 |
|---|----|

**Literatura**

Podstawowa

Aronson E., Wilson T. Akert R. , Psychologia społeczna, Zysk i S-ka, Poznań 2007

Cialdini R. , Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka, GWP , Gdańsk 2007

Doliński D. , Techniki wpływu społecznego , Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2011

Wojciszke B., Psychologia społeczna, Wyd. Nauk. Scholar, Warszawa 2011

Wojciszke B., Doliński D. , Psychologia społeczna, GWP , Gdańsk 2015

Uzupełniająca

**Dane jako ciowe**

| Przyporządkowanie zajęć /grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej    |             |
|--|-------------------------------|-------------|
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                               |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zajęciach   | 45                            |             |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |             |
| Udział w egzaminie   | 0                             |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |             |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczeń, zajęć  | 5                             |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 10                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 13                            |             |
| Inne   | 0                             |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>75</b>                     |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                               |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>3</b>                      |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>              | <b>ECTS</b> |
|  | 47                            | 1,9         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin                     | ECTS        |
|  | 0                             | 0,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |              |               |                   |          |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  | Instruktor przygotowania motorycznego |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Psychologia sportu                    |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Psychology of Sport                   |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z-IS - STACJONARNE     |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208287                                | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                                     | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1                                     | Semestr:     | 2             |                   |          |
| Rok                        | Semestr                               | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2                                     | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                       | W            | 15            | Egzamin           | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                       |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | dr hab. Janusz Zdebski                |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Janusz Zdebski                |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski             |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:                   |  |                                 |                                      |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Uko czony kurs psychologii ogólnej   |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b> |  |                                 |                                      |
| Lp.                                  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1                                    | zna i rozumie proces rozwoju ucznia w okresie dzieci stwa, adolescencji i wczesnej dorosło ci: rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (my lenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pam i ), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, norm rozwojow , rozwój i kształtowanie osobowo ci, rozwój w kontek cie wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzenia zachowania, zagadnienia: nie miało ci i nadpobudliwo ci, szczególnych uzdolnie , zaburze funkcjonowania w okresie dorastania, obni enia nastroju, depresji, krystalizowania | B.1.W02                         | kolokwium                            |

|    |  |         |                    |
|----|--|---------|--------------------|
| 1  | si to samo ci, dorosło ci, identyfikacji z nowymi rolami społecznymi, a tak e kształtowania si stylu ycia  | B.1.W02 | kolokwium          |
| 2  | posiada poszerzon wiedz na temat wychowania i kształcenia, zna terminologi zwi zan z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka   | WF2_W02 | kolokwium          |
| 3  | ma pogł bion wiedz o rozwoju psychicznym człowieka, rozumie prawidłowo ci rz dz ce zwi zkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodz ce mi dzy nimi relacje i zakłócenia  | WF2_W03 | kolokwium          |
| 4  | zna teorie dotycz ce wychowania, nauczania i uczenia si , ma pogł bion wiedz na temat praw wyja niaj cych mechanizmy oddziaływania na ciało i psychik wychowanka w procesie edukacji i zna zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalno ci zawodowej | WF2_W05 | kolokwium          |
| 5  | zna specyfik działalno ci sportowej w sensie społecznym, psychologicznym i biologicznym, w tym specyfik zachowa zdrowotnych sportowca  | WF2_W13 | kolokwium          |
| 6  | potrafi skutecznie i wiadomie komunikowa si ;  | B.1.U03 | wykonanie zadania  |
| 7  | potrafi porozumie si w sytuacji konfliktowej;  | B.1.U04 | wykonanie zadania  |
| 8  | potrafi rozpoznawa bariery i trudno ci uczniów w procesie uczenia si ;   | B.1.U05 | wykonanie zadania  |
| 9  | potrafi radzi sobie ze stresem i stosowa strategie radzenia sobie z trudno ciami;  | B.1.U07 | wykonanie zadania  |
| 10 | jest gotów do profesjonalnego rozwi zywania konfliktów w klasie szkolnej lub grupie wychowawczej   | B.2.K02 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)

(Wykład z uwzgl dnieniem multimediów, dyskusja problemowa, praca w zespole)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiej tno ci:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest : obecno na zaj ciach oraz ocena pozytywna ze sprawdzianu oraz egzaminu ko cowego. Kryteria : 90-100% punktów bdb 89-85% plus db , 84-71% db, 70-66% plus dst. , 50-65% dst

#### Tre ci programowe (opis skrócony)

Kurs obejmuje podstawowe problemy psychologii sportu ze szczególnym uwzgl dnieniem sportu dzieci i młodzie y.

#### Content of the study programme (short version)

#### Tre ci programowe

Liczba godzin

Semestr: 2

Forma zaj : **wykład**

Przedmiot, cele i zadania psychologii sportu.

Sytuacja sportowa – prototyp psychospołeczny. Modele działania w sytuacji sportowej

Strategie rozwoju osi gni sportowych i aktywno ci fizycznej.

Radzenie sobie ze stresem w sporcie

Wsparcie społeczne w sporcie. Sytuacje kryzysowe w sporcie a zapotrzebowanie na wsparcie społeczne.

Motywacja w sporcie. Dynamika procesu. Sposoby motywowania dzieci i młodzie y.

Grupa sportowa. Skuteczne kierowanie. Komunikowanie grupowe. Spójno grupy

15

|  |    |
|--|----|
|  | 15 |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>   |    |
| Uwaga w sporcie .Style uwagi Nideffera.<br>Emocje w sporcie. Przebieg emocji przedstartowych, w trakcie zawodów i po nich.<br>Sport i aktywno fizyczna a jako ycia.<br>Rozwój i kształtowanie zainteresowa sportowych.<br>Psychologiczne aspekty wczesnego uprawiania sportu<br>Wspomaganie mentalne w sporcie<br>Patologia widowiska sportowego<br>Analiza psychologiczna wybranej dyscypliny sportu. | 15 |
| <b>Literatura</b>  |    |
| Podstawowa   |    |
| Blecharz J., Sieka ska M. (red.) , Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie, AWF, Kraków 2009   |    |
| Gracz J., Sankowski T., Psychologia aktywno ci sportowej, AWF, Pozna 2007  |    |
| Jarvis M. , Psychologia sportu, GWP, Gda sk 2003   |    |
| Krawczy ski M. (red.) , Psychologia sportu dzieci i młodzie y Wybrane zagadnienia. , Pomorska Federacja Sportu., Gda sk 2010   |    |
| Łuszczyska A., Psychologia sportu i aktywno ci fizycznej. Zagadnienia kliniczne., PWN , Warszawa 2011  |    |
| Uzupełniaj ca  |    |

#### Dane jako ciowe

| Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej   |             |
|---|------------------------------|-------------|
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach  | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                            |             |
| Udział w egzaminie  | 1                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 3                            |             |
| Przygotowanie do kolokwiiów i egzaminu  | 9                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 5                            |             |
| Inne  | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|   | 33                           | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                    | ECTS        |
|   | 15                           | 0,6         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymaganych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                       |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego         |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                   |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                       |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Reedukacja posturalna                 |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Motor Re-education                    |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                           |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE        |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                       |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208100                                | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                                     | Rodzaj zaj :     |                      | obowi zkowy             |             |
| Rok studiów:               | 1                                     | Semestr:         |                      | 2                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                        | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2                                     | P                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                       |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | dr hab. Agnieszka Jankowicz-Szyma ska |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Agnieszka Jankowicz-Szyma ska |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski             |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomo anatomii topograficznej i czynno ciowej człowieka, fizjologii człowieka, umieo no ci z zakresu metodyki nauczania ruchu |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie zagadnienie edukacji wł czaj cej, a tak e sposoby realizacji zasady inkluzji   | 1.1.05                          | kolokwium                            |
| 2   | zna i rozumie prawa dziecka i osoby z niepełnosprawno ci   | 1.1.10                          | kolokwium                            |
| 3   | zna i rozumie metody nauczania i doboru efektywnych rodków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagaj cych nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zaj , z uwzgl dnieniem zróż nicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów | 1.1.15                          | kolokwium                            |
| 4   | ma wiedz na temat budowy organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, dysponuje wiedz na temat nieprawidłowo ci postawy ciała, wad postawy ciała i zaburze przebiegu ruchu  | WF2_W04                         | kolokwium                            |

|   |   |         |                   |
|---|---|---------|-------------------|
| 5   | potrafi wykorzystywać proces oceniania i udzielania informacji zwrotnych do stymulowania uczniów w ich pracy nad własnym rozwojem   | 1.2.10  | wykonanie zadania |
| 6   | potrafi monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły   | 1.2.11  | wykonanie zadania |
| 7   | potrafi dokonać oceny postawy ciała oraz rozpoznać podstawowe schorzenia narządu ruchu charakterystyczne dla wieku rozwojowego, dobra metody przeciwdziałania ewentualnym zaburzeniom                               | WF2_U19 | wykonanie zadania |
| 8   | posiada umiejętność posługiwania się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała, potrafi zastosować właściwe metody badawcze, potrafi ocenić podstawowe parametry opisujące ruch, np. zakres ruchu | WF2_U20 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>  |   |         |                   |
| (objaśnienie, metoda problemowa, wiczenia praktyczne)   |   |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>   |   |         |                   |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |   |         |                   |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |   |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |   |         |                   |
| Obecność na zajęciach, zaliczenie z ocen na podstawie średniej z ocen cząstkowych   |   |         |                   |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>  |   |         |                   |
| Umiejętność postrzegania aktów ruchowych człowieka w różnym ujęciu procesu uczenia się i nauczania ruchów z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchów; wykorzystywania różnych form aktywności w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych.  |   |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |   |         |                   |
| <b>Treści programowe</b>  |   |         |                   |
|   |   |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 2  |   |         |                   |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>  |   |         |                   |
| Kształcenie umiejętności ruchowych<br>Akty ruchowe w różnych ujęciach - rozwojowym, kinezyologicznym i ergonomicznym. Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych<br>Uwarunkowania i możliwości motorycznej edukacji i reedukacji<br>Etapy opanowywania czynności ruchowych<br>Edukacja i reedukacja posturalna<br>Reedukacja chodu<br>Reedukacja funkcji kończyn górnych<br>Ogólna systematyka wiczeń<br>Układ ciała jako wiczenie lub pozycja wyjściowa do wiczeń<br>wiczenia elongacyjne, w stabilizujących tułowia, w oddechowe i otwierające klatki piersiowej i kończyn dolnych, w na powierzchniach niestabilnych, w funkcjonalne, w wg Felfenkreisa, reedukacja w skoliozie |   |         | 30                |
| <b>Literatura</b>   |   |         |                   |
| Podstawowa  |   |         |                   |
| Comeford M, Mottran S. , Kinetik control. Ocena i reedukacja niekontrolowanego ruchu, Edra Urban & Partner, Wrocław 2016  |   |         |                   |
| Feldenkrais M., wiadomo poprzez ruch, Virgo 2012  |   |         |                   |
| Johnson Jane , Korekcja postawy ciała, Edra Urban & Partner, Wrocław 2016   |   |         |                   |

## Dane jako ciowe

| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej   |  | nauki o kulturze fizycznej   |      |
|---|--|------------------------------|------|
| Sposób okre lenia liczby punktów ECTS   |  |                              |      |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             |  | Obci enia studenta [w godz.] |      |
| Udział w zaj ciach  |  | 30                           |      |
| Konsultacje z prowadz cym   |  | 2                            |      |
| Udział w egzaminie  |  | 0                            |      |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) |  | 0                            |      |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  |  | 0                            |      |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   |  | 9                            |      |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   |  | 9                            |      |
| Inne  |  | 0                            |      |
| Sumaryczne obci enie prac studenta  |  | 50                           |      |
| Liczba punktów ECTS   |  |                              |      |
| Liczba punktów ECTS   |  | 2                            |      |
| Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego   |  | L. godzin                    | ECTS |
|   |  | 32                           | 1,3  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   |  | L. godzin                    | ECTS |
|   |  | 40                           | 1,6  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .



# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                          |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                                    |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Seminarium magisterskie                                |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | M.A. Seminar   |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                         |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208116   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 14   | Rodzaj zaj :     |                      | fakultatywny            |             |
| Rok studiów:               | 2  | Semestr:         |                      | 3, 4                    |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 2                          | 3  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 4           |
|                            | 4  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 10          |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>60</b>            |                         | <b>14</b>   |
| Koordynator:               | dr Andrzej Nosiadek                                    |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr hab. Andrzej Nowakowski, prof. dr hab. Ryszard arów |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 3 - j zyk polski, semestr: 4 - j zyk polski   |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj** : obowi zkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Znajomo podstawowej metodologii bada wyniesiona ze studiów licencjackich |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>                                     |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | posiada umie tno pisemnego przedstawienia programu zamierzonych działań oraz dokumentowania wyników pracy swojej lub zespołu, zgodnie z wymaganiami instytucji o wiatowych wykorzystuj c posiadani wiedz | WF2_U03                         | wykonanie zadania                    |
| 2  | potrafi wła ciwie dobrać ró dła informacji, dokonywa korzysta z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenie i analizowania danych   | WF2_U05                         | wykonanie zadania                    |
| 3  | potrafi interpretowa dane liczbowe b d ce wynikami oceny postawy ciała, sprawno ci fizycznej lub efektami treningu sportowego  | WF2_U06                         | wykonanie zadania                    |

|  |  |         |                   |
|--|--|---------|-------------------|
| 4  | potrafi uczestniczyć w debacie, zaprezentować ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przeżyć w sposób precyzyjny i merytoryczny, wykorzystując przy tym wiedzę innych autorów oraz praw i teorii z zakresu kultury fizycznej, komunikować się na tematy specjalistyczne z różnymi kręgami odbiorców | WF2_U12 | wykonanie zadania |
| <b>Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)</b>   |  |         |                   |
| (Aktywne współdziałanie magistrantów z prowadzącym seminarium (promotorem) w toku całego seminarium.)  |  |         |                   |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>  |  |         |                   |
| <b>umiejętności:</b>   |  |         |                   |
| ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)   |  |         |                   |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |  |         |                   |
| Wypełnienie warunków stawianych przez osobę prowadzącą seminarium (promotora), rzetelne i terminowe ukończenie pracy będącej istotnych fragmentów  |  |         |                   |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |  |         |                   |
| Systematycznie sporządzanie pracy dyplomowej (magisterskiej) zgodnie z zalecanymi współczesnymi zasadami metodologii nauk.   |  |         |                   |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |  |         |                   |
| <b>Treści programowe</b>   |  |         |                   |
|  |  |         | Liczba godzin     |
| Semestr: 3   |  |         |                   |
| Forma zajęć: <b>seminarium dyplomowe</b>   |  |         |                   |
| Przedstawienie przez prowadzącego warunków formalno-merytorycznych przyszłej pracy. Wskazanie zakresu tematyczno-chronologicznego badania. Ustalenie narzędzi badawczych, zgodnie z charakterem pracy. |  |         | 30                |
| Semestr: 4   |  |         |                   |
| Forma zajęć: <b>seminarium dyplomowe</b>   |  |         |                   |
| Bieżąca kontrola i weryfikacja pracy. Finalizacja pracy (kontrola antyplagiatowa), dopuszczenie jej do obrony i zakończenie egzaminu magisterskiego.   |  |         | 30                |
| <b>Literatura</b>  |  |         |                   |
| Podstawowa   |  |         |                   |
| Kuc.R.B, Funkcje nauki. Wstęp do metodologii. Nauka nie jest grą, Warszawa 2012  |  |         |                   |
| Zenderowski J., Praca magisterska, licencjat: krótki przewodnik po metodologii pisania i obrony pracy dyplomowej, Warszawa 2009  |  |         |                   |
| Zieliński J., Metodologia pracy naukowej, Warszawa 2012  |  |         |                   |
| Uzupełniająca  |  |         |                   |

#### Dane jako ciowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej    |
|---|-------------------------------|
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>  |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                              | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach  | <b>60</b>                     |
| Konsultacje z prowadzącym   | <b>40</b>                     |
| Udział w egzaminie  | <b>0</b>                      |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w cielnie określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>10</b>                     |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia   | <b>85</b>                     |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu   | <b>80</b>                     |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.            | <b>60</b>        |             |
| Inne   | <b>15</b>        |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>                                 | <b>350</b>       |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>14</b>        |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b> | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | <b>110</b>       | <b>4,4</b>  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 200              | 8,0         |

**1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin**

**W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć .**

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |  |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                                  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne  |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Sport do wyboru: narciarstwo alpejskie                         |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Optional Sport: Alpine Skiing                                  |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne  |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                                 |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |  |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208126   | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2  | Rodzaj zaj :     |                      | fakultatywny            |             |
| Rok studiów:               | 1  | Semestr:         |                      | 1                       |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>   | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1  | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |  |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordynator:               | dr Mariusz Pocięcha  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Piotr Kuczek, mgr Przemysław Markowicz, dr Mariusz Pocięcha |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski                                      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Zaliczony kurs narciarstwa alpejskiego na poziomie studiów I stopnia |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>                                 |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | w pogł bionym stopniu zna poj cia z zakresu kultury fizycznej, posiada wiedz na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej zwi zków z naukami pokrewnymi, zna społeczno-kulturowe warto ci kultury fizycznej i zło one zale no ci mi dzy nimi | WF2_W01                         | kolokwium                            |
| 2  | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych, zna przepisy, maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy                            | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 3  | posiada wysokie umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki w poszczególnych dyscyplinach                                 | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |

|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 4 | posiada umiejętność działania podstawowych dyscyplin sportu na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich wiodące role                                    | WF2_U11 | wykonanie zadania  |
| 5 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne | WF2_K02 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(omówienie, instruktaż, pokaz;  
prezentacja multimedialna;  
metody: zabawowa, zadaniowa, analityczna, syntetyczna, kompleksowa)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne jazdy na nartach, sprawdzian wiadomości w formie pisemnej

#### Treści programowe (opis skrócony)

Teoria i metodyka doskonalenia techniki narciarstwa zjazdowego. Teoretyczne aspekty narciarstwa alpejskiego.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

|  |               |
|--|---------------|
|  | Liczba godzin |
|--|---------------|

Semestr: 1

#### Forma zajęć : wiczenia specjalistyczne (sportowe)

|  |    |
|--|----|
| 1. Doskonalenie podstawowych elementów techniki narciarstwa zjazdowego - 6h. | 30 |
| 2. Doskonalenie skrótów z półpługu i podstawowych skrótów równoległych - 5h. |    |
| 3. Doskonalenie skrótów równoległego NW - 5h.                                |    |
| 4. Doskonalenie migu - 5h.   |    |
| 5. Jazda terenowa w różnych warunkach niegowiska - 5h.                       |    |
| 6. Zaliczenie praktyczne - 3h.   |    |
| 7. Zaliczenie teoretyczne - 1h.  |    |

#### Literatura

##### Podstawowa

Marasek A. , Bezpieczeństwo w górach - Ratownictwo., SITN- PZN, Kraków 2002

Stawarz P. (red.) , Program nauczania narciarstwa zjazdowego, SITN-PZN, Kraków 2018

##### Uzupełniająca

#### Dane jako ciowe

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej                         | nauki o kulturze fizycznej    |
| <b>Sposób określenia liczby punktów ECTS</b>   |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.) | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 30                            |
| Konsultacje z prowadzącym  | 2                             |

|  |                  |             |
|--|------------------|-------------|
| Udział w egzaminie   | 0                |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                |             |
| Przygotowanie do laboratorium, ćwiczenia, zajęcia  | 10               |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 8                |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literaturą, wykładami itp.  | 0                |             |
| Inne   | 0                |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>   | <b>50</b>        |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                  |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>         |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b> | <b>ECTS</b> |
|  | 32               | 1,3         |
| Zajęcia o charakterze praktycznym  | L. godzin        | ECTS        |
|  | 45               | 1,8         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Sport do wyboru: wspinaczka    |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Optional Sport: Climbing       |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208127                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         | 1                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                              | S                | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | magister Marcin Bibro          |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Marcin Bibro               |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Wiadomo ci i umiej tno ci z metodyki nauczania ruchu oraz podstaw ksztalcenia ruchowego, minimum rednia sprawno fizyczna |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk wspinaczki sportowej, zna przepisy, oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy   | WF2_W06                         | wypowied ustna                       |
| 2  | posiada wystarczaj ce umiej tno ci techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych konkurencji wspinaczkowych, prezentuje poziom sprawno ci ruchowej umo liwiaj cy prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki we wspinaczce | WF2_U01                         | wykonanie zadania                    |
| 3  | posiada umiej tno s dziaowania podstawowych konkurencji wspinaczkowych na poziomie sportu młodzie owego, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich wiod c rol   | WF2_U11                         | wykonanie zadania                    |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>                                    |  |                                 |                                      |
| (pokaz, instrukta , dzialanie praktyczne - indywidualne i grupowe, samokształcenie)                                      |  |                                 |                                      |

| Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się   |               |
|--|---------------|
| <b>wiedza:</b><br>ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);  |               |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)   |               |
| Warunki zaliczenia   |               |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest: obecność na zajęciach zgodnie z Regulaminem Studiów, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie do zajęć, przygotowanie i poprowadzenie wybranych technik wspinaczkowych. Szczegółowe kryteria oceny podaje prowadzący na pierwszych zajęciach.   |               |
| Treści programowe (opis skrócony)  |               |
| 1. Zapoznanie ze sztucznymi ścianami 2. Podstawowe informacje o sprzęcie 3. Zasady asekuracji 4. Wzrosty i ich zastosowanie 5. Nauczanie techniki wspinania 6. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.  |               |
| Content of the study programme (short version)   |               |
|  |               |
| Treści programowe  |               |
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 1   |               |
| Forma zajęć : <b>wiczenia specjalistyczne (sportowe)</b>   |               |
| Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wspinaczkowych. Regulamin korzystania z sali gimnastycznej, ścianki wspinaczkowej. Zasady asekuracji: właściwe ubranie i zapięcie uprzędy, przywiązanie do niej liny, asekuracja na wódkach (obsługa kubka lub płytki); właściwa postawa asekurującego, asekuracja w trakcie boulderingu. Podstawowe techniki wspinania: wykorzystanie chwytów i stopni; ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna; wspinaczka statyczna i dynamiczna; poruszanie się w terenie przewieszonym. Współzawodnictwo sportowe, zawody z cyklu Pucharu Wiatra oraz Mistrzostw Wiatra, konkurencje i kategorie wiekowe. Zawody organizowane w Polsce. | 30            |
| Literatura   |               |
| Podstawowa   |               |
| C. Luebben, Wspinaczka w skałach, Galaktyka 2012   |               |
| E. J. Horst, Trening wspinaczkowy, Warszawa 2014   |               |
| Łukasz Kaczmarek, Trening uzupełniający dla wspinaczy i nie tylko, Góry Books, 2015  |               |
| Uzupełniająca  |               |

#### Dane jakościowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej   | nauki o kulturze fizycznej    |
|--|-------------------------------|
| Sposób określenia liczby punktów ECTS  |                               |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obciążenie studenta [w godz.] |
| Udział w zajęciach   | 30                            |
| Konsultacje z prowadzącym  | 0                             |
| Udział w egzaminie   | 0                             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ściśle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia  | 10                            |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu  | 8                             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.  | 2                             |
| Inne   | 0                             |



|   |           |      |
|---|-----------|------|
| Sumaryczne obciążenie prac studenta                                 | 50        |      |
| Liczba punktów ECTS   |           |      |
| Liczba punktów ECTS   | 2         |      |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego | L. godzin | ECTS |
|   | 30        | 1,2  |
| Zajęcia o charakterze praktycznym                                   | L. godzin | ECTS |
|   | 40        | 1,6  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć/grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |              |               |                   |          |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Sport osób niepełnosprawnych   |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Sport for the Disabled         |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208090                         | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:     | 1             |                   |          |
| Rok                        | Semestr                        | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 1                              | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |                                | W            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| <b>Razem</b>               |                                |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordynator:               | magister Bartłomiej Tott       |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Bartłomiej Tott            |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Wiadomo ci i umiej tno ci z metodyki nauczania ruchu oraz podstaw kształcenia ruchowego. Podstawy lekkoatletyki oraz gier zespołowych osób niepełnosprawnych. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | ma uporz dkowan wiedz , obejmuj c terminologi , teori i metodyk ró nych dyscyplin sportowych w sporcie osób niepełnosprawnych, zna przepisy maj ce powszechne zastosowanie w o wiacie dyscyplin sportu paraolimpijskiego oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy w treningu z osobami z niepełnosprawno ciami | WF2_W06                         | kolokwium                            |
| 2   | ma rozbudowan wiedz z zakresu profilaktyki urazów sportowych, rozumie potrzeb i specyfik prowadzenia wicze ruchowych z osobami z niepełnosprawno ciami które s sprawne w ró nym stopniu oraz niepełnosprawnymi w grupie młodzie y i dorosłych  | WF2_W08                         | kolokwium                            |

|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 3 | zna procedur przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych w środowisku sportu osób niepełnosprawnych, rozumie potrzeb przestrzegania podstaw prawnych i dostrzega inne uwarunkowania, zna podstawy klasyfikacji medycznej obowijcej w sporcie osób niepełnosprawnych | WF2_W14 | kolokwium          |
| 4 | potrafi promować zachowania zdrowotne i wykorzystuje je do zwalczania dysproporcji, dyskryminacji oraz wykluczenia społecznego osób niepełnosprawnych  | WF2_U09 | wykonanie zadania  |
| 5 | posiada umiejętności dzielenia podstawowych dyscyplin sportu osob niepełnosprawnych, współdziała z innymi, kieruje prac zespołów i podejmuje w nich właściwe role  | WF2_U11 | wykonanie zadania  |
| 6 | docenia znaczenie profesjonalizmu w kulturze fizycznej, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazuje wyrozumiałość dla ich słabości i problemów wypełniając w ten sposób zobowiązania społeczne  | WF2_K02 | obserwacja zachowa |

#### Stosowane metody osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się (metody dydaktyczne)

(wykład tradycyjny z wykorzystaniem prezentacji i demonstracji przykładów, odczyt, wykład (wykład, omówienie), metody aktywizujące, metoda problemowa, metoda sytuacyjna, pokaz, prezentacja, materiał audiowizualny, zajęcia terenowe, Samokształcenie)

#### Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

##### wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

##### umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)

##### kompetencje społeczne:

obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

#### Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności, ocena pozytywna zaliczenia końcowego, aktywność na wiczeniach np. w formie opracowania referatów.

Aktywność uczestnika na zajęciach, kolokwia i sprawdziany praktyczne zaliczone na ocenę pozytywną.

Ocena efektów kształcenia na podstawie:

- frekwencji zgodnej z Regulaminem studiów w PWSZ;
  - zaliczenia kolokwium z pytaniami otwartymi, na ocenę :  
93% - 100 % max liczby punktów - bardzo dobry  
88% - 92% max liczby punktów - plus dobry  
80% - 87% max liczby punktów - dobry  
75% - 79% max liczby punktów - plus dostateczny  
60% - 74% max liczby punktów - dostateczny
- Szczegółowe kryteria oceny prezentowane są na pierwszych zajęciach w danym semestrze.

#### Treści programowe (opis skrócony)

Historia i współczesność oraz perspektywy rozwoju sportu niepełnosprawnych. Zapoznanie z przepisami i klasyfikacją w sporcie niepełnosprawnych. Specyfika wybranych konkurencji paraolimpijskich. Przygotowanie zawodnika oraz organizacja zawodów i specyfika dzielenia wybranych dyscyplin paraolimpijskich.

#### Content of the study programme (short version)

#### Treści programowe

|  | Liczba godzin |
|--|---------------|
| Semestr: 1   |               |
| Forma zajęć : <b>wykład</b>  |               |
| Podstawowe przepisy dzielenia wybranych dyscyplin paraolimpijskich (lekkoatletyk, piłka siatkowa, goalball). Specyfika treningu i przygotowania do zawodów osoby niepełnosprawnej. Praktyczne zapoznanie się z wybranymi konkurencjami i dyscyplinami paraolimpijskimi.        | 15            |
| Forma zajęć : <b>wiczenia praktyczne</b>   |               |
| Wprowadzenie do przedmiotu i podstawowe pojęcia. Historia paraolimpizmu i jego rozwój we współczesnym świecie. Klasyfikacja niepełnosprawności i grupy IPC. Sprzęt sportowy stosowany w sporcie niepełnosprawnych ze szczególnym uwzględnieniem ich odrębności i wyjątkowości. | 15            |

|  |
|--|
| <b>Literatura</b>  |
| Podstawowa   |
| Bolach E. , Sportowe gry zespołowe w uprawianiu osób niewidomych, AWF, Wrocław 1999        |
| Kosmol A. , Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, AWF, Warszawa 2008                 |
| Molik B.: Morgulec-Adamowicz N.,, Kosmol A., Zespołowe gry sportowe osób niepełnosprawnych |
| PKPar , Dyscypliny Paraolimpijskie, Warszawa 2017  |
| PZSN Start , VADEMECUM Sport Niepełnosprawnych, Warszawa 2007                              |
| Uzupełniają ca   |

#### Dane jako ciowe

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporz dkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | <b>30</b>                         |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | <b>2</b>                          |             |
| Udział w egzaminie  | <b>0</b>                          |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | <b>0</b>                          |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | <b>8</b>                          |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu   | <b>6</b>                          |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | <b>4</b>                          |             |
| Inne  | <b>0</b>                          |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                          |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | <b>32</b>                         | <b>1,3</b>  |
| Zaj cia o charakterze praktycznym   | L. godzin                         | ECTS        |
|   | 25                                | 1,0         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Statystyka matematyczna        |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Mathematical Statistics        |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208122                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj :     | fakultatywny         |                         |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         | 2                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 2                              | ZTI              | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | mgr. in . Piotr Kisilewicz     |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr in . Piotr Kisilewicz      |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |   |                                 |                                      |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| Umiej tno wykonywania oblicze i tworzenia wykresów w programie MS Excel               |   |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |   |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:  | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna programy komputerowe i testy statystyczne oraz metody obliczeniowe stosowane celem wymiennego wyra nia obserwacji poczynionych w praktyce sportowej, wychowawczej i korekcyjnej                     | WF2_W09                         | wykonanie zadania                    |
| 2   | posiada umiej tno pisemnego przedstawienia programu zamierzonych działa oraz dokumentowania wyników pracy swojej lub zespołu, zgodnie z wymaganiami instytucji o wiatowych wykorzystuj c posiadán wiedz | WF2_U03                         | wykonanie zadania                    |
| 3   | potrąfi wła ciwie dobrać róda informacji, dokonywa korzysta z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenie i analizowania danych  | WF2_U05                         | wykonanie zadania                    |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b> |   |                                 |                                      |
| ( wiczenia, pokaz i obja nienie z wykorzystaniem rodków audiowizualnych.)             |   |                                 |                                      |

| Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się  |               |
|---|---------------|
| <b>wiedza:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |               |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |               |
| Warunki zaliczenia  |               |
| Zaliczenie z ocen na podstawie pozytywnej oceny 60% wicze przesyłanych z wykorzystaniem poczty internetowej oraz zaliczenia kolokwium.  |               |
| Treści programowe (opis skrócony)   |               |
| Zastosowanie programu Statistica (StatSoft Polska) do obliczeń statystycznych.<br>Zastosowanie rozszerzonych sposobów obliczania i diagnozowania w statystyce   |               |
| Content of the study programme (short version)  |               |
|   |               |
| Treści programowe   |               |
|   | Liczba godzin |
| Semestr: 2  |               |
| Forma zajęć : <b>zajęcia z technologii informacyjnych</b>   |               |
| Praktyczne obliczanie podstawowych charakterystyk dla prób jednej zmiennej. Narzędzia statystyki opisowej dostępne w programie Statistica. Tworzenie histogramu i dystrybuanty. Praktyczne wiczenia w zastosowaniu wybranych testów istotności. Poszerzone zagadnienia testu T studenta i testu Shapiro-Wilka. Poszerzone informacje obliczeń regresji i korelacji; test istotności korelacji, prognozowanie. | 30            |
| Literatura  |               |
| Podstawowa  |               |
| Adam Łomnicki, Wprowadzenie do statystyki dla przyrodników, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003  |               |
| Mieczysław Sobczyk, Statystyka,, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2007  |               |
| Uzupełniająca   |               |

#### Dane jakościowe

| Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej    |             |
|---|-------------------------------|-------------|
| Sposób określenia liczby punktów ECTS   |                               |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie sprawozdania, itp.)                            | Obciążenie studenta [w godz.] |             |
| Udział w zajęciach  | 30                            |             |
| Konsultacje z prowadzącym   | 0                             |             |
| Udział w egzaminie  | 0                             |             |
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w cięle określonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                             |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze, zajęcia   | 4                             |             |
| Przygotowanie do kolokwium i egzaminu   | 12                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatury, wykładami itp.   | 4                             |             |
| Inne  | 0                             |             |
| <b>Sumaryczne obciążenie prac studenta</b>  | <b>50</b>                     |             |
| Liczba punktów ECTS   |                               |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | <b>2</b>                      |             |
| <b>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>              | <b>ECTS</b> |
|   | 30                            | 1,2         |

|                                   |           |      |
|-----------------------------------|-----------|------|
| Zajęcia o charakterze praktycznym | L. godzin | ECTS |
|                                   | 40        | 1,6  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

|                            |                                |                  |                      |                         |             |
|----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|-------------|
| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego  |                  |                      |                         |             |
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne            |                  |                      |                         |             |
| Specjalno /Specjalizacja:  |                                |                  |                      |                         |             |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Turystyka i rekreacja          |                  |                      |                         |             |
| Course / group of courses: | Tourism and Recreation         |                  |                      |                         |             |
| Forma studiów:             | stacjonarne                    |                  |                      |                         |             |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE |                  |                      |                         |             |
| Nazwa bloku zaj :          |                                |                  |                      |                         |             |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208091                         | Kod Erasmus:     |                      |                         |             |
| Punkty ECTS:               | 2                              | Rodzaj zaj :     | obowi zkowy          |                         |             |
| Rok studiów:               | 1                              | Semestr:         | 1                    |                         |             |
| <b>Rok</b>                 | <b>Semestr</b>                 | <b>Forma zaj</b> | <b>Liczba godzin</b> | <b>Forma zaliczenia</b> | <b>ECTS</b> |
| 1                          | 1                              |                  | 30                   | Zaliczenie z ocen       | 2           |
| <b>Razem</b>               |                                |                  | <b>30</b>            |                         | <b>2</b>    |
| Koordinator:               | magister Przemysław Markowicz  |                  |                      |                         |             |
| Prowadz cy zaj cia:        | mgr Przemysław Markowicz       |                  |                      |                         |             |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 1 - j zyk polski      |                  |                      |                         |             |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:   |  |                                 |                                      |
|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Efekty uczenia si po pierwszym stopniu studiów z zakresu teorii turystyki i rekreacji. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>   |  |                                 |                                      |
| Lp.  | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrąfi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1  | ma rozbudowan wiedz z zakresu profilaktyki urazów sportowych, rozumie potrzeb i specyfik prowadzenia wicze ruchowych z osobami sprawnymi, wybitnie sprawnymi oraz niepełnosprawnymi w grupie młodzie y i dorosłych | WF2_W08                         | kolokwium                            |
| 2  | potrafi organizowa i zarz dza imprez sportow w oparciu obowi zuj ce prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, równie na zaawansowanym poziomie sportowym  | WF2_U18                         | wykonanie zadania                    |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>  |  |                                 |                                      |



|  |               |
|--|---------------|
| (wykład tradycyjny z wykorzystaniem prezentacji<br>objaśnienie,<br>wykład problemowy<br>wykład konwersatoryjny,<br>metoda problemowa,<br>metoda sytuacyjna,<br>wycieczka, zajęcia terenowe,<br>samokształcenie.)   |               |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się</b>  |               |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)  |               |
| <b>umiejętności:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)  |               |
| <b>Warunki zaliczenia</b>  |               |
| Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności, ocena pozytywna z wszystkich sprawdzianów oraz wykonanie prezentacji na temat turystyki i rekreacji.  |               |
| <b>Treści programowe (opis skrócony)</b>   |               |
| Zapoznanie studentów z metodycznymi aspektami organizacji imprez rekreacyjnych i turystycznych w szkole oraz poza szkołą. Wykorzystanie różnych nowoczesnych form rekreacji ruchowej do uatrakcyjnienia obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole jak i pozaszkolnych, ponadobowiązkowych. Wykorzystanie różnych form turystyki do uatrakcyjnienia zajęć obowiązkowych w szkole jak i pozaszkolnych, ponadobowiązkowych. Wykorzystanie różnych form turystycznych do poznania regionu.  |               |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>  |               |
| <b>Treści programowe</b>   |               |
|  | Liczba godzin |
| Semestr: 1   |               |
| Forma zajęć : <b>wiczenia audytoryjne</b>  |               |
| Rekreacja – jako szerokie znaczenie wykorzystania czasu wolnego. Podstawowe pojęcia: rodzaje rekreacji, formy rekreacji, czas wolny i jego rodzaje – sposoby wykorzystania czasu wolnego. Determinanty czynności wolnoczasowych, funkcje rekreacji. Motywy czynności wolnoczasowych. Bariery, które ograniczają rekreację. Zachowania prozdrowotne dzieci i młodzieży, osób dorosłych oraz starszych. Zagospodarowanie czasu wolnego różnych grup społecznych. Diagnozowanie potrzeb rekreacyjnych dzieci w wieku szkolnym oraz potrzeb rekreacyjnych osób dorosłych. Najnowsze metody i rodzaje rekreacji. Współczesne narzędzia diagnostyki aktywności fizycznej. Nowoczesne formy rekreacji ruchowej, które można wykorzystać do prowadzenia zajęć w szkole. Turystyka – podstawowe pojęcia: turysta, ruch turystyczny. Geneza aktywności turystycznej, turystyka jako źródło zaspokajania potrzeb ludzkich. Wakacyjny wypoczynek dzieci i młodzieży. Formy letniego i zimowego wypoczynku dzieci i młodzieży, procedury organizacji kolonii lub obozu szkolnego. Treści realizowane podczas kolonii lub obozu, zasady organizacji bezpiecznego wypoczynku. Formy turystyki szkolnej. Zasady organizacji wycieczki szkolnej. Etapy organizacji wycieczki, cele wycieczki, przepisy prawne, karta wycieczki. Atrakcyjność turystyczna na przykładzie województwa małopolskiego, podkarpackiego, wielkopolskiego. Oferta turystyki szkolnej w biurach podróży. Bezpieczeństwo na zajęciach turystycznych. Bezpieczeństwo nad wodą, w czasie korzystania ze środków komunikacji miejskiej, w czasie poruszania się po drogach, w czasie zwiedzania miasta. | 30            |
| <b>Literatura</b>  |               |
| Podstawowa   |               |
| Strugarek J., Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, UAM, Poznań 2007   |               |
| Wojtasik L., Tauber R.D., Turystyka i rekreacja we współczesnym świecie, Wydział Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań 2011   |               |
| Wojtycza J., Organizacja turystyki młodzieży szkolnej, Kraków 2000   |               |
| Kukowska-Kowalska K., Medyczne aspekty turystyki i rekreacji, Wrocław 2005   |               |
| Uzupełniająca  |               |

## Dane jako ciowe

|  |                              |             |
|--|------------------------------|-------------|
| Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej  | nauki o kulturze fizycznej   |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>   |                              |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                              | Obci enia studenta [w godz.] |             |
| Udział w zaj ciach   | 30                           |             |
| Konsultacje z prowadz cym  | 2                            |             |
| Udział w egzaminie   | 0                            |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wype lniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                            |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj   | 5                            |             |
| Przygotowanie do kolokwiów i egzaminu  | 7                            |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.  | 6                            |             |
| Inne   | 0                            |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>  | <b>50</b>                    |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   |                              |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>   | <b>2</b>                     |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>   | <b>L. godzin</b>             | <b>ECTS</b> |
|  | 32                           | 1,3         |
| Zaj cia o charakterze praktycznym  | L. godzin                    | ECTS        |
|  | 5                            | 0,2         |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zaj wymagaj cych bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym mo e si ró ni od ł cznej liczby punktów ECTS dla zaj /grup zaj .

# SYLABUS ZAJ /GRUPY ZAJ

## Dane ogólne:

| Jednostka organizacyjna:   | Katedra Wychowania Fizycznego                     |              |               |                   |          |
|----------------------------|---|--------------|---------------|-------------------|----------|
| Kierunek studiów:          | Wychowanie fizyczne                               |              |               |                   |          |
| Specjalno /Specjalizacja:  |   |              |               |                   |          |
| Nazwa zaj / grupy zaj :    | Wychowanie prozdrowotne                           |              |               |                   |          |
| Course / group of courses: | Physical Education: Sports and Leisure Activities |              |               |                   |          |
| Forma studiów:             | stacjonarne                                       |              |               |                   |          |
| Nazwa katalogu:            | WOZ-WF-II-22/23Z - STACJONARNE                    |              |               |                   |          |
| Nazwa bloku zaj :          |   |              |               |                   |          |
| Kod zaj /grupy zaj :       | 208097  | Kod Erasmus: |               |                   |          |
| Punkty ECTS:               | 2   | Rodzaj zaj : | obowi zkowy   |                   |          |
| Rok studiów:               | 1   | Semestr:     | 2             |                   |          |
| Rok                        | Semestr   | Forma zaj    | Liczba godzin | Forma zaliczenia  | ECTS     |
| 1                          | 2   | P            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
|                            |   | W            | 15            | Zaliczenie z ocen | 1        |
| <b>Razem</b>               |   |              | <b>30</b>     |                   | <b>2</b> |
| Koordinator:               | dr Wiesław Wojtanowski                            |              |               |                   |          |
| Prowadz cy zaj cia:        | dr Wiesław Wojtanowski                            |              |               |                   |          |
| J zyk wykładowy:           | semestr: 2 - j zyk polski                         |              |               |                   |          |

## Obja nienia:

**Rodzaj zaj : obowi zkowe, do wyboru.**

Forma prowadzenia zaj : W - wykład, - wiczenia audytoryjne, L - lektorat, S - seminarium dyplomowe, P - wiczenia praktyczne, M - wiczenia specjalistyczne (medyczne), K - wiczenia specjalistyczne (kliniczne), LO - wiczenia laboratoryjne, LI - laboratorium informatyczne, ZTI - zaj cia z technologii informacyjnych, P - wiczenia projektowe, ZS - zaj cia seminaryjne, ZT - zaj cia terenowe, T - wiczenia specjalistyczne (terenowe), AP - wiczenia specjalistyczne (artystyczne/projektowe), S - wiczenia specjalistyczne (sportowe), F - wiczenia specjalistyczne (fizjoterapeutyczne), L - wiczenia specjalistyczne (laboratoryjne), PD - pracownia dyplomowa, PR - praktyka zawodowa, SK - samokształcenie

## Dane merytoryczne

| Wymagania wst pne:  |  |                                 |                                      |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| Podstawowe wiadomo ci z zakresu zdrowego stylu ycia, ekologii i fizjologii człowieka. |  |                                 |                                      |
| <b>Szczegółowe efekty uczenia si</b>  |  |                                 |                                      |
| Lp.   | Student, który zaliczył zaj cia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:   | Kod efektu dla kierunku studiów | Sposób weryfikacji efektu uczenia si |
| 1   | zna i rozumie zagadnienie edukacji włączaj cej, a tak e sposoby realizacji zasady inkluzji   | 1.1.05                          | kolokwium                            |
| 2   | zna i rozumie źród nicowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i wynikaj ce z nich zadania szkoły dotycz ce dostosowania organizacji procesu kształcenia i wychowania   | 1.1.06                          | kolokwium                            |
| 3   | zna teorie dotycz ce wychowania, nauczania i uczenia si , ma pogł bion wiedz na temat praw wyja niaj cych mechanizmy oddziaływania na ciało i psychik wychowanek w procesie edukacji i zna zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalno ci zawodowej | WF2_W05                         | kolokwium                            |

|   |  |         |                    |
|---|--|---------|--------------------|
| 4   | zna widz niezbd dn do przygotowania programu zaj gimnastyki korekcyjnej dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, zna wskazania i przeciwwskazania dotycz ce rodzajów wicze i aktywno ci fizycznej dla poszczególnych rodzajów wad postawy, uwzgl dniaj c w swojej działałno ci zawodowej uwarunkowania i skutki tych działał | WF2_W17 | kolokwium          |
| 5   | posiada umiej tno pisemnego przedstawienia programu zamierzonych działał oraz dokumentowania wyników pracy swojej lub zespołu, zgodnie z wymaganiami instytucji o wiatowych wykorzystuj c posiadana wiedz  | WF2_U03 | wykonanie zadania  |
| 6   | potrafi dokona oceny postawy ciała oraz rozpozna podstawowe schorzenia narz du ruchu charakterystyczne dla wieku rozwojowego dobra metody przeciwdziałałania ewentualnym zaburzeniom   | WF2_U19 | wykonanie zadania  |
| 7   | przekazuje uczniom informacje dotycz ce znaczenia jako ci postawy ciała dla zdrowia, kształtuje u uczniów postaw prozdrowotn realizuj c w ten sposób odpowiedzialn rol zawodow   | WF2_K08 | obserwacja zachowa |
| <b>Stosowane metody osi gania zakładanych efektów uczenia si (metody dydaktyczne)</b>   |  |         |                    |
| (obja nienie, metoda problemowa, metoda sytuacyjna, metody aktywizuj ce, samokształcenie)   |  |         |                    |
| <b>Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia si</b>  |  |         |                    |
| <b>wiedza:</b><br>ocena kolokwium (ocena kolokwium)   |  |         |                    |
| <b>umiej tno ci:</b><br>ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na wiczeniach)  |  |         |                    |
| <b>kompetencje społeczne:</b><br>obserwacja zachowa (obserwacja zachowa indywidualnych i zespołowych pod k tem kompetencji społecznych)   |  |         |                    |
| <b>Warunki zaliczenia</b>   |  |         |                    |
| Warunkiem zaliczenia jest prawidłowa frekwencja oraz ocena pozytywna z wszystkich sprawdzianów i prezentacji.   |  |         |                    |
| <b>Tre ci programowe (opis skrócony)</b>  |  |         |                    |
| Dostarczenie, pogł bienie i doskonalenie wiadomo ci z zakresu teorii edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i ekologizmu. Wpływ aktywno ci fizycznej na funkcjonowanie organizmu. Sposoby post powania maj ce zapewni utrzymanie wydolno ci prozdrowotnej człowieka w ró nych etapach jego rozwoju. Zasady zdrowego stylu ycia (ruch, dieta oraz strona emocjonalna). Trening fizyczny i warunki jego bezpiecze stwa w wybranych jednostkach chorobowych.  |  |         |                    |
| <b>Content of the study programme (short version)</b>   |  |         |                    |
| <b>Tre ci programowe</b>  |  |         |                    |
|   |  |         | Liczba godzin      |
| Semestr: 2  |  |         |                    |
| Forma zaj : <b>wykład</b>   |  |         |                    |
| 1. historia wychowania zdrowotnego, definicja zdrowia, edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz współczesne podej cie do problematyki zdrowia,<br>2. podstawowe poj cia ekologiczne: populacja, zasoby przyrody, ekosystem, działałania na rzecz ochrony rodowiska,<br>3. wska niki zdrowia (długo ycia, „jako ycia”, poziom od ywienia, współczynniki chorobowo ci i umieralno ci),<br>4. czynniki warunkuj ce zdrowie – genetyczne i rodowiskowe (biologiczne, społeczne i ekonomiczne).<br>5. wielosektorowe i wielodyscyplinarne podej cie do problemów edukacji zdrowotnej i ekologicznej,<br>6. zachowania prozdrowotne (prawidłowa dieta, ekologia ywienia, aktywno ruchowa, znaczenie wypoczynku i rekreacji, umiej tno radzenia sobie w trudnych sytuacjach (kontrola poziomu stresu),<br>Zasady prowadzenia treningu prozdrowotnego dla osób z nadwag i otyło ci . |  |         | 15                 |
| Forma zaj : <b>wiczenia praktyczne</b>  |  |         |                    |
| Przykładowe zagadnienia do prezentacji:<br>Wychowanie do niepalenia tytoniu.  |  |         | 15                 |

|  |    |
|--|----|
| <p>Wychowanie do trze wo ci.</p> <p>Narkotyki i rodki psychotropowe (podziały, działanie, dost pno ).</p> <p>Choroby cywilizacyjne (sercowo-naczyniowe, reumatoidalne).</p> <p>Choroby wirusowe o szczególnym znaczeniu dla zdrowia społecze stwa – AIDS (etiologia, drogi szerzenia za zaka enia, profilaktyka).</p> <p>Zagro enia chorobami nowotworowymi (rodzaje, charakterystyka, profilaktyka)Stres i depresja we współczesnym społecze stwie.</p> <p>Przemoc w rodzinie, wykorzystywanie seksualne dzieci – charakterystyka patologii. Problemy psychiczne młodego pokolenia: stres, depresja, bulimia, anoreksja.</p> <p>Choroby ywieniowe.</p> <p>Edukacja ywieniowa i diety ywieniowe.</p> <p>Niepełnosprawno fizyczna i psychiczna.</p> <p>Sport niepełnosprawnych.</p> <p>Doping w sporcie – rodzaje dopingu i jego wpływ na organizm.</p> | 15 |
|--|----|

|  |
|--|
| <b>Literatura</b>  |
| Podstawowa   |
| Demel M., Pedagogika zdrowia., WSiP, Warszawa., Warszawa. 1980 -   |
| Ku ski H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Medsportpress, Warszawa 2003  |
| Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M., Problemy rozwoju, zdrowia, edukacji prozdrowotnej i ekologicznej, WSP, Cz stochowa 1996 |
| Sło ska Z., Edukacja zdrowotna a promocja zdrowia w: Promocja zdrowia, Ignis, Warszawa 1999                            |
| Woynarowska B. , Zdrowie i szkoła. , PZWS,IGNIS, , Warszawa. 2000  |
| Uzupełniaj ca  |

**Dane jako ciowe**

|   |                                   |             |
|---|-----------------------------------|-------------|
| <b>Przyporzkowanie zaj /grup zaj do dyscypliny naukowej/artystycznej</b>  | <b>nauki o kulturze fizycznej</b> |             |
| <b>Sposób okre lenia liczby punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| Forma nakładu pracy studenta (udział w zaj ciach, aktywno , przygotowanie sprawozdania, itp.)                             | Obci enia studenta [w godz.]      |             |
| Udział w zaj ciach  | 30                                |             |
| Konsultacje z prowadz cym   | 2                                 |             |
| Udział w egzaminie  | 0                                 |             |
| Bezpo redni kontakt z nauczycielem - inne (pole wypełniane tylko w ci le okre lonych, dobrze udokumentowanych sytuacjach) | 0                                 |             |
| Przygotowanie do laboratorium, wicze , zaj  | 4                                 |             |
| Przygotowanie do kolokwów i egzaminu  | 9                                 |             |
| Indywidualna praca własna studenta z literatur , wykładami itp.   | 5                                 |             |
| Inne  | 0                                 |             |
| <b>Sumaryczne obci enie prac studenta</b>   | <b>50</b>                         |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  |                                   |             |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>  | 2                                 |             |
| <b>Zaj cia wymagaj ce bezpo redniego udziału nauczyciela akademickiego</b>  | <b>L. godzin</b>                  | <b>ECTS</b> |
|   | 32                                | 1,3         |

|                                   |           |      |
|-----------------------------------|-----------|------|
| Zajęcia o charakterze praktycznym | L. godzin | ECTS |
|                                   | 5         | 0,2  |

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i o charakterze praktycznym może się różnić od łącznej liczby punktów ECTS dla zajęć /grup zajęć.