

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Analiza ruchu				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafił/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego;	WF1_W05	praca pisemna
2	rozumie specyfikę działalności sportowej w sensie biologicznym, społecznym i psychologicznym, w tym specyfikę zachowań zdrowotnych sportowca;	WF1_W16	praca pisemna
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	obserwacja wykonania zadań
4	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej.	WF1_U02	obserwacja wykonania zadań
5	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami oceny postawy ciała lub sprawności fizycznej lub efektów treningu sportowego;	WF1_U04	obserwacja wykonania zadań
6	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	obserwacja wykonania zadań
7	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	obserwacja wykonania zadań
8	prawidłowo przygotowuje plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu zrealizuje go w praktyce	WF1_U20	obserwacja wykonania zadań
9	prawidłowo dobiera obciążenia treningowe oraz środki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej podopiecznych	WF1_U21	obserwacja wykonania zadań
10	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
11	szanuje współpracowników, zawodników, podopiecznych oraz rywali, propagując zasady szlachetnej rywalizacji.	WF1_K07	obserwacja zachowań

12	docenia pracę i postępy poczynione przez podwładnych oraz jest wyrozumiały wobec ich porażek.	WF1_K08	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu, referatu, eseju, raportu np. z ćwiczeń) umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych)			
Warunki zaliczenia			
Kolokwia częściowe realizowane w trakcie semestru, sprawdziany umiejętności praktycznych polegające na zaprezentowaniu na współwiczającym określonej techniki lub ćwiczenia, obecność na zajęciach, wyniki kolokwiiw częściowych, praca grupowa i indywidualna na zajęciach Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zapoznanie z podstawowymi pojęciami dotyczącymi postawy i mechanizmami jej stabilizacji w sytuacjach statycznych i dynamicznych, analiza jakości postawy ciała i jakości wykonywanych ruchów. Przedstawienie definicji i obrazu klinicznego urazów narządu ruchu najczęściej występujących w sporcie. Zaprezentowanie wybranych metod, których celem jest diagnozowanie dysfunkcji i technik mających te dysfunkcje eliminować. Zapoznanie z filozofia kontroli posturalnej i kinetycznej.			
Treści programowe			
Semestr: 3			
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne			
Definicja postawy ciała, cechy charakterystyczne postawy prawidłowej, mechanizm stabilizacji biernej i czynnej postawy ciała. Podział mięśni na stabilizatory lokalne oraz globalne jedno i wielostawowe. Funkcje poszczególnych grup mięśniowych, rodzaje skurczów mięśniowych, pojęcie hamowania reciproknego i kokontrakcji. Pojęcie hypermobilności i ograniczenia zakresu ruchu. Teoria taśm anatomicznych („anatomy trains”), przebieg i funkcja taśmy powierzchownej przedniej i tylnej oraz taśmy spiralnej. Definicje i objawy wybranych rodzajów urazów narządu ruchu: skręcenia, podwinięcia, zwichnięcia, niestabilności, stłuczenia, złamania zmęczeniowego. Przykłady najczęściej występujących, charakterystycznych dla danej dyscypliny sportu, dysfunkcji mechanicznych stawu skokowego, kolanowego, biodrowego, łokciowego, barkowego i nadgarstkowego. Najczęstsze przyczyny dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa, pojęcie dyskopatii. Algorytm bólu kręgosłupa o tle zapalnym i mechanicznym. Wybrane metody stosowane w prewencji i terapii urazów sportowych: Kinetic Control, taping medyczny, metoda Feldenkraisa, energizacja mięśni, rolfing, technika Aleksandra, terapia punktów spustowych, metoda Mulligana, ćwiczenia sensomotoryczne na powierzchniach niestabilnych. Nauka analizy postawy ciała w pozycji stojącej, w siadzie na podwyższeniu i w ruchu, w czasie wykonywania codziennych czynności: chodzenie, dźwiganie, wstawanie, sięganie itp. („body reading”). Obserwacja zależności pomiędzy antagonistycznymi i agonistycznymi grupami mięśniowymi, analiza „tamingu”, czyli kolejności włączania się poszczególnych mięśni do pracy. Nauka rozpoznawania cech niestabilności i restrykcji. Zapoznanie z wybranymi testami funkcjonalnymi służącymi ocenie jakości ruchu i postawy (np. test sekwencjonowania, orientacyjna ocena ruchomości kręgosłupa, zmodyfikowany test Thomasa itd.) oraz elementarnymi testami klinicznymi pomocnymi w diagnozowaniu urazów narządu ruchu (testy oceniające stabilność więzadeł stawu kolanowego, testy łokotowe, wykrywanie zablokowania stawów krzyżowo-biodrowych, testy stawu biodrowego, diagnozowanie zespołu cieni nadgarstka, łokcia tenisisty, dysfunkcji stawu barkowo-obończykowego i stożka rotatorów). Pokaz i ćwiczenia praktyczne elementów tapingu medycznego, metody Kinetic Control, metody Feldenkraisa i innych metod omawianych na wykładach.			

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Anatomia				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
	2	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	2
Razem			90		7

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy organizmu człowieka oraz poszczególnych narządów	WF1_W05	egzamin, kolokwium
2	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała	WF1_U02	wykonanie zadania
3	właściwie interpretuje dane liczbowe	WF1_U04	wykonanie zadania
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
5	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych)

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Kolokwia pisemne po każdej opracowanej części materiału są podstawą do uśrednionej oceny z zaliczenia każdego semestru. Ocena aktywności i pracy na ćwiczeniach, wykonania zadań. Samoocena.

Zaliczenie z oceną:

warunkiem uzyskania zaliczenia jest:

- brak nieusprawiedliwionych nieobecności na zajęciach
- pozytywne zaliczenie kolokwium częściowych

Egzamin:

warunkiem przystąpienia do egzaminu jest: -uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń w semestrze pierwszym i drugim -obecność na wykładach zgodnie z Regulaminem Studiów Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Tematyka obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu: -prawidłowej budowy biernego układu ruchu z uwzględnieniem elementów kostnych wykorzystywanych do oceny postawy ciała, połączeń stawowych i ich ruchomości, znajomości osi i płaszczyzn ruchu -budowy czynnego układu ruchu -ogólnej budowy, położenia i znaczenia narządów wewnętrznych oraz układu naczyniowego - ogólnej budowy centralnego układu nerwowego, położenia głównych ośrodków nerwowych i ich znaczenia dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: wykład Wprowadzenie do przedmiotu. Budowa tkanki kostnej i jej właściwości. Topografia szkieletu. Rodzaje kości i ich połączeń. Osie i płaszczyzny ruchu. Budowa kręgosłupa, połączenia kostno –stawowe i ich możliwości ruchowe. Ogólna budowa czaszki, jej funkcje i połączenia z kręgosłupem. Budowa i funkcje klatki piersiowej. Połączenia żeber z mostkiem i z kręgosłupem. Rodzaje torów oddechowych. Budowa pasa barkowego i jego możliwości ruchowe. Budowa i funkcje kończyny górnej. Budowa obręczy biodrowej. Budowa i znaczenie kończyny dolnej. Wiadomości wstępne z układu mięśniowego jako czynnego układu ruchu: rodzaje tkanek mięśniowych, budowa mięśnia szkieletowego i jego właściwości, rodzaje mięśni somatycznych i ich położenie w zależności od przynależnych im funkcji, urządzenia pomocnicze mięśni. Mięśnie powierzchowne i głębokie grzbietu. Mięśnie karku i szyi. Lokalizacja i działanie mięśni klatki piersiowej i brzucha. Mięśnie obręczy barkowej i kończyny górnej. Mięśnie obręczy miednicznej i kończyny dolnej – działanie.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne Układ kostny. Budowa kostna kręgosłupa, połączenia stawowe i możliwości ruchowe w jego poszczególnych odcinkach, krzywizny kręgosłupa i ich znaczenie. Konstrukcja kostna, połączenia i funkcje klatki piersiowej. Ocena ruchomości opisywanych stawów z wykorzystaniem modeli, atlasów, plansz. Budowa pasa barkowego i kończyny górnej. Połączenia stawowe oraz możliwości ruchowe. Znaczenie kończyny górnej. Budowa obręczy miednicznej i kończyny dolnej - budowa dużych stawów. Konstrukcja stopy i jej znaczenie. Wybrane mięśnie grzbietu i karku, ich położenie oraz znaczenie w utrzymaniu głowy i pionowej postawy ciała. Wybrane mięśnie klatki piersiowej i brzucha, ich położenie i funkcje w procesach oddychania i pionizacji postawy. Pojęcie tłoczni brzusznej. Wybrane mięśnie obręczy miednicznej i kończyny dolnej - działanie na duże stawy. Znaczenie mięśni w prawidłowym ustawieniu stopy. Wybrane mięśnie pasa barkowego i kończyny górnej, ich rola w chwytnej funkcji ręki. Zaliczenie biernego i czynnego układu ruchu.
Semestr: 2
Forma zajęć: wykład Narządy trzewne. Ogólna charakterystyka układów: pokarmowego, oddechowego i wydalniczego. Ogólna budowa i znaczenie wątroby, trzustki oraz nerek. Lokalizacja, budowa i funkcja serca. Zarys budowy układu krwionośnego i limfatycznego. Ogólna budowa śledziony i dużych skupisk tkanki limfatycznej. Gruczoły dokrewne i ich rola w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Podział układu nerwowego i budowa tkanki nerwowej. Ogólna budowa ośrodkowego układu nerwowego. Budowa układu nerwowego obwodowego i zakres jego unerwienia. Budowa nerwu, rodzaje włókien nerwowych. Schemat budowy układu autonomicznego. Ogólna budowa narządów zmysłów.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne Ogólna budowa i znaczenie układu pokarmowego, procesy wydzielania i wchłaniania zachodzące w tym układzie. Ogólna budowa i funkcja układu oddechowego. Wymiana gazowa. Ogólna budowa układu moczowego. Ogólna budowa i znaczenie narządów rozrodczych żeńskich i męskich. Budowa i działanie serca. Duży obieg krwi i znaczenie krążenia wrotnego oraz układu limfatycznego. Położenie i ogólna budowa rdzenia kręgowego. Łuki odruchowe. Ogólna budowa mózgowia. Rodzaje dróg nerwowych i ich znaczenie. Obszary ciała unerwiane przez obwodowy układ nerwowy. Podstawowe informacje o nerwach czaszkowych, nerwach rdzeniowych i splotach. Ogólna charakterystyka i działanie autonomicznego układu nerwowego (współczulnego i przywspółczulnego).

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Antropologia				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	2
Razem			45		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących	1.1.01	egzamin, kolokwium
2	zna i rozumie klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania lub kształcenia oraz ich wartości aplikacyjne;	1.1.02	egzamin, kolokwium
3	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego	WF1_W05	egzamin, kolokwium
4	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej. Potrafi zastosować właściwą metodę badawczą	WF1_U02	wykonanie zadania
5	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami oceny postawy ciała lub sprawności fizycznej lub efektów treningu sportowego	WF1_U04	wykonanie zadania
6	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń	WF1_U07	wykonanie zadania
7	właściwie dokonuje oceny postawy ciała oraz potrafi dobrać i przeprowadzić odpowiednie ćwiczenia służące jej skorygowaniu	WF1_U11	wykonanie zadania
8	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych)

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia
Kolokwia pisemne, ocena praktycznych umiejętności przeprowadzania pomiarów antropometrycznych i określania proporcji ciała człowieka oraz oceny przebiegu prawidłowego wzrastania. Praktyczne korzystanie z norm rozwojowych i metod oceny wieku rozwojowego. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Główne działy antropologii. Składowe procesu rozwojowego. Czynniki rozwoju biologicznego człowieka i ich klasyfikacja. Etapy /okresy/ rozwoju osobniczego człowieka. Antropometria jako podstawowa metoda stosowana w badaniach rozwoju biologicznego człowieka. Wiek rozwojowy i kryteria /metody/ jego oceny. Normy rozwojowe jako biologiczne układy odniesienia.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: wykład
Antropologia jako nauka, definicje antropologii. Główne działy (obszary zainteresowań) antropologii. Antropologia sportowa, główne zagadnienia i tematyka badań. Rozwój biologiczny człowieka a auksologia. Definicje rozwoju, pojęcie ontogenezy Ocena wzrastania i rozwoju morfologicznego dzieci i młodzieży. Składowe procesu rozwojowego: wzrastanie /rozrost/, różnicowanie, dojrzewanie, poziom, tempo, rytm /rytmiczność/ rozwoju, kinetyka i dynamika rozwoju. Rozwój jako funkcja czynników genetycznych, środowiskowych i czasu. Teoria limitowanego ukierunkowania rozwoju – teoretyczne wzorce rozwoju biologicznego człowieka. Wielopoziomowy rozwój fenotypowy osobnika w ontogenezie - modele rozwoju.Zmienność międzyosobniczą, norma reakcji, norma adaptacyjna. Czynniki rozwoju biologicznego człowieka, ich klasyfikacja. Czynniki endogenne. Dymorfizm płciowy. Czynniki egzogenne. Zróżnicowanie geograficzne i wpływ klimatu oraz wysokości nad poziomem morza na wymiary i procesy rozwojowe. Sezonowa rytmika wzrastania. Oddziaływanie czynników społeczno-ekonomicznych na wielkość ciała i tempo dojrzewania. Trendy sekularne /tendencja przemian/ i akceleracja rozwoju, przykłady cech, przyczyny zmian. Etapy (okresy) rozwoju osobniczego człowieka – kryteria podziału. Charakterystyka morfologiczna i motoryczna okresów rozwoju osobniczego człowieka. Wiek rozwojowy (biologiczny). Kryteria (metody) oceny wieku rozwojowego. Normy rozwoju fizycznego jako biologiczne układy odniesienia. Statystyczne zakresy norm.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Antropometria jako podstawowa metoda stosowana w badaniach rozwoju biologicznego człowieka. Punkty antropometryczne. Cefalometria i somatometria. Przrzędy antropometryczne. Technika przeprowadzania pomiarów. Praktyczne wykonywanie pomiarów antropometrycznych. Wskaźniki ilorazowe (antropologiczne), przykłady wskaźników długościowych, szerokościowych i ogólnej budowy ciała Powierzchnia ciała. Kierunek i tempo zmian wybranych proporcji ciała u chłopców i dziewcząt. Kształtowanie się wysokości i masy ciała u chłopców i dziewcząt od urodzenia do zakończenia procesu wzrastania na podstawie średnich arytmetycznych i wielkości przyrostów rocznych. Etapy (okresy) rozwoju osobniczego człowieka – kryteria podziału. Charakterystyka morfologiczna i motoryczna okresów rozwoju osobniczego człowieka: okres noworodka, niemowlęcia, wczesnego dzieciństwa („niezróżnicowanego płciowo”). Podstawowe reguły rozwoju motorycznego. Skala Apgar. Odruchy bezwarunkowe noworodka. Wiek płodowy, urodzeniowa długość i masa ciała, zakresy zmienności. Przeciętne dalsze trwanie życia w Polsce w ostatnich latach. Charakterystyka morfologiczna i motoryczna okresu starszego dzieciństwa. („zróżnicowanego płciowo”) – faza prepubertalna, pubertalna, Dojrzewanie płciowe dziewcząt i chłopców. Typowa kolejność (sekwencja zmian) objawów dojrzewania oraz przeciętny wiek ich występowania. Skok pokwitaniowy cech morfologicznych. Wiek oraz wielkość skoku pokwitaniowego a tempo rozwoju. Regulacja hormonalna okresu pokwitania. Przebieg i mechanizmy regulacyjne cyklu płciowego kobiety. Wiek występowania menarche w Polsce. Okres młodzieńczy. Pojęcie wieku rozwojowego (biologicznego). Kryteria (metody) oceny wieku rozwojowego, wiek szkieletowy (kostny) - główne etapy kostnienia kości długich, wiek zębowy, wiek dojrzałości płciowej - skala Tannera, wiek morfologiczny. Czas stosowania poszczególnych metod oceny wieku rozwojowego. Pojęcie norm rozwojowych. Norma jako biologiczny układ odniesienia. Statystyczne zakresy norm. Siatki centylowe, pozycje centylowe. Rodzaje norm rozwojowych. Aktualność norm. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Antropomotoryka				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	LO	30	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	1
Razem			45		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada zaawansowaną wiedzę i zna istotną terminologię związaną z psychofizycznym rozwojem człowieka;	WF1_W03	egzamin, kolokwium
2	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego;	WF1_W05	egzamin, kolokwium
3	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy ciała oraz sprawności motorycznej. Potrafi zastosować właściwe narzędzie pomiarowe;	WF1_U02	wykonanie zadania
4	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami oceny budowy ciała, sprawności fizycznej lub efektów treningu sportowego	WF1_U04	wykonanie zadania
5	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, i przemyśleń	WF1_U07	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy w oparciu o wiedzę płynącą z Antropomotoryki i potrafi zrealizować go w praktyce	WF1_U10	praca pisemna
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych)

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia
Frekwencja, zaliczenia cząstkowe z kolokwiiów oceniających poziom wiedzy, praktyczne zaliczenie różnych form pomiaru asocjatywnego, złożenia indywidualnej karty badań, prezentacja multimedialne z wybranego zakresu teorii motoryczności. Egzamin - karta badań: opracowana prawidłowo (bez błędów) Szczegółowe kryteria oceny prezentowane są na pierwszych zajęciach. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Systematyka i struktura motoryczności ludzkiej. Uwarunkowania genetyczne, środowiskowe i morfologiczne wewnętrznego i zewnętrznego obszaru działania ruchowego człowieka. Nauczanie czynności ruchowych. Metody pomiaru i oceny sprawności motorycznej. Pomiar i ocena sprawności motorycznej. Interpretacja wyników badań sprawności motorycznej
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: wykład
Wykłady: 1. Miejsce antropomotoryki w systemie nauk. Przedmiot, cele i zadania antropomotoryki. 2. Czynniki rozwoju fizycznego i motorycznego człowieka. 3. Ewolucja motoryczności w filogenezie. 4. Systematyka czynności ruchowych. 5. Struktura motoryczności ludzkiej - pojęcie sprawności fizycznej. 6. Zmienność w ontogenezie predyspozycji i zdolności siłowych. 7. Zmienność w ontogenezie predyspozycji i zdolności szybkościowych. 8. Zmienność w ontogenezie predyspozycji i zdolności wytrzymałościowych. 9. Zmienność w ontogenezie predyspozycji i zdolności koordynacyjnych. Sterowanie i kontrola czynności ruchowych. 10. Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych. 11. Odziedziczalność i wytrenowalność zdolności motorycznych. 12. Środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych. 13. Somatyczne uwarunkowania zdolności motorycznych. 14. Podstawy statystyki. 15. Zagadnienia egzaminacyjne.
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Ćwiczenia: 1. Teoria motoryczności w ujęciu historycznym. 2. Analiza motoryczności okresu noworodka. Pomiar B-v. 3. Analiza motoryczności okresu niemowlęcego. Pomiar masy ciała. 4. Analiza motoryczności okresu wczesnodziecięcego. Pomiar B-a, B-da, B-sst, B-sy 5. Analiza motoryczności okresu późnodziecięcego. Pomiar fałdów skórno-tłuszczowych. 6. Analiza motoryczności okresu młodzieńczego i dorosłego. Pomiar siły statycznej. 7. Analiza motoryczności okresu dojrzałości i starości. Pomiar skoku w dal. 8. Kolokwium nr 1. Strona potencjalna motoryczności – predyspozycje strukturalne, energetyczne, informacyjne. 9. Ocena i analiza zdolności siłowych i szybkościowych. Pomiar szybkości ruchu. 10. Ocena i analiza zdolności wytrzymałościowych i gibkości. Pomiar wytrzymałości. 11. Ocena i analiza zdolności koordynacyjnych. Sterowanie i kontrola czynności ruchowych. Pomiar równowagi. 12. Ocena i analiza umiejętności elementarnych i specjalnych. Pomiar szybkości reagowania. 13. Kryteria pomiaru, testy, cechy – zmienne. Analiza wybranych testów. Relatywizacja pomiarów. 14. Kolokwium nr 2. 15. Zagadnienia egzaminacyjne.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Biochemia				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	2
Razem			45		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysonuje podstawową wiedzę na temat budowy oraz funkcji najważniejszych związków organicznych i nieorganicznych występujących w organizmie oraz rozumie procesy biochemiczne zachodzące w ciele zdrowego człowieka	WF1_W05	kolokwium, egzamin
2	prawidłowo interpretuje wyniki przeprowadzonych eksperymentów i obserwacji z zakresu biochemii	WF1_U07	wypowiedź ustna
3	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	samoocena
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu jednokrotnego wyboru lub testu wyboru Tak/Nie;) ocena kolokwium (ocena kolokwium) umiejętności: ocena wypowiedzi ustnej (ocena interpretacji wyników przeprowadzonych eksperymentów) kompetencje społeczne: samoocena (ocena własnych umiejętności lub kompetencji dokonana przez studenta)			
Warunki zaliczenia			
Wykłady: Test jednokrotnego wyboru sprawdzający wiedzę po odbyciu wykładów i samokształcenia. Kryteria ocen są zgodne z Regulaminem Studiów Uczelni. Zasady dopuszczenia do zaliczenia wykładów-zaliczenie zajęć laboratoryjnych. Ćwiczenia laboratoryjne: Studenci są oceniani na bieżąco na podstawie: obecności i aktywności na zajęciach (100% frekwencji), wykazania się wiedzą w zakresie materiału określonego w zagadnieniach przez koordynatora przedmiotu-weryfikowanej przez pisemne kolokwia, umiejętności interpretacji wyników przeprowadzonych eksperymentów. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Przedstawienie roli składników odżywczych w przebiegu treningu i wysiłku fizycznego sportowca w połączeniu z najważniejszymi przemianami metabolicznymi. Podstawowe źródła energii w pracy komórek mięśniowych w różnych typach treningu. Wykorzystanie parametrów biochemicznych w diagnozowaniu zmian powysiłkowych.			

Treści programowe
Semestr: 2
Forma zajęć: wykład
Najważniejsze składniki chemiczne organizmu człowieka (makro- i mikroelementy, związki organiczne i ich rola w funkcjonowaniu organizmu. Znaczenie najważniejszych związków biochemicznych w przemianach energetycznych organizmu podczas treningu i wysiłku fizycznego. Hemoglobina i mioglobina. Enzymy, jako biokatalizatory. Wolne rodniki, mechanizmy ich powstawania i inaktywacji. Wpływ czynników toksycznych na efektywność wysiłku fizycznego. Przemiany glukozy (glikoliza, glukoneogeneza, glikogenoliza, glikogenogeneza) i ich rola w gospodarce energetycznej komórki mięśniowej. Biochemiczny mechanizm powstawania zakwasów. Rola białek w kształtowaniu masy mięśniowej. Mechanizmy zapobiegania rozkładowi białek mięśniowych w czasie wysiłku fizycznego. Wysiłek fizyczny a odchudzanie (biochemiczny mechanizm tycia i utraty tkanki tłuszczowej w czasie wysiłku fizycznego). Przemiany beztlenowe i tlenowe, jako źródło energii w wysiłku fizycznym. Wykorzystanie parametrów biochemicznych (poziom mocznika, kwasu mlekowego we krwi) w diagnozowaniu zmian powysiłkowych. Biochemiczne mechanizmy doboru intensywności treningu.
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Struktura i właściwości najważniejszych grup związków chemicznych (kwasy organiczne i nieorganiczne, zasady, sole). Podstawowe pojęcia chemiczne (kwas, kwasowość, pH, jon oksoniowy, równowaga kwasowo-zasadowa, bufor). Budowa i funkcja biologiczna aminokwasów, peptydów i białek (aminokwasy, jako składniki budulcowe peptydów i białek, aminokwasy rozgałęzione, jako źródło energii, denaturacja, niekorzystny wpływ etanolu na efektywność wysiłku fizycznego, białka pełno- i niepełnowartościowe, aminokwasy i białka jako składniki odżywek, BCAA, izolat serwatkowy itp.). Budowa i funkcja cukrowców jako składników energetycznych organizmu (rola glukozy i glikogenu w organizmie, skrobia, jako źródło glukozy, indeks glikemiczny, zawartość cukrowców w wybranych produktach spożywczych). Podział, właściwości i znaczenie biologiczne lipidów. Integracja najważniejszych szlaków metabolicznych i ich znaczenie w gospodarce energetycznej komórki mięśniowej.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Biomechanika				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	LO	30	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	1
Razem			45		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego;	WF1_W05	egzamin, kolokwium
2	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej. Potrafi zastosować właściwą metodę badawczą	WF1_U02	wykonanie zadania
3	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami przeprowadzonych pomiarów z wykorzystaniem sprzętu pomiarowego i oprogramowania komputerowego	WF1_U04	wykonanie zadania
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń	WF1_U07	wykonanie zadania
5	Przygotowuje metodologię pomiarową badań i potrafi zrealizować go w praktyce	WF1_U10	praca pisemna
6	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych)

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Sprawozdania z zajęć (prace wykonywane indywidualnie z poszczególnych tematów na zaliczenie).

Kolokwium

Zaliczenie z oceną semestr 6 - zaliczone kolokwia (test wyboru), prawidłowo wykonane sprawozdania.

Egzamin semestr 6 - pisemny (test wyboru).

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie ze sposobami analizy biernego i czynnego układu ruchu człowieka, wykorzystanie metod pomiarowych oraz wideo rejestracji do analizy kinematyki ruchu człowieka.
Treści programowe
Semestr: 6
Forma zajęć: wykład
Parametry biomechaniczne mięśni, stawów i łańcuchów ruchowych. Składowe obciążeń treningu: praca, moc i czas przerw odpoczynkowych a metody treningu. Statyczne i dynamiczne formy ruchu, ich kryteria. Środki ciężkości i ich przemieszczenia na lądzie, w wodzie i na śniegu. Pomiary sił reakcji oraz pracy i mocy podczas ruchu. Topografia momentów sił mięśniowych oraz proces ich treningu. Zasady i specyfika pomiarów parametrów biomechanicznych człowieka.
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Spadanie ciał w próżni i w powietrzu. Zmiany prędkości przy działaniu zmiennych w czasie układów sił. Prędkość graniczna podczas spadania w powietrzu i jeździe na nartach. Wykresy prędkości ruchu. Reakcja podłoża a rodzaj nawierzchni. Opór powietrza, siła nośna. Tarcie w ruchach człowieka. Współczynnik tarcia. Tarcie podczas jazdy na nartach i w ruchach lokomocyjnych. Wpływ siły ciężkości na ruch - równia pochyła. Badanie warunków pracy, przystosowanie środowiska pracy do właściwości fizycznych i psychicznych człowieka. Optymalizacja warunków wykonywania pracy.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie zagadnienie edukacji włączającej, a także sposoby realizacji zasady inkluzji;	1.1.05	kolokwium
2	zna i rozumie różnicowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i wynikające z nich zadania szkoły dotyczące dostosowania organizacji procesu kształcenia i wychowania;	1.1.06	kolokwium
3	zna i rozumie sposoby projektowania i prowadzenia działań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej;	1.1.07	kolokwium
4	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka	WF1_W05	kolokwium
5	ma podstawową wiedzę na temat nieprawidłowości postawy ciała, wie jak rozpoznać podstawowe wady postawy ciała i zaburzenia przebiegu ruchu w poszczególnych etapach ontogenezy	WF1_W13	kolokwium
6	posiada podstawową wiedzę na temat bezpiecznego prowadzenia ćwiczeń prozdrowotnych dla osób w każdym wieku	WF1_W14	kolokwium
7	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej	WF1_U02	wykonanie zadania
8	komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych	WF1_U05	wykonanie zadania
9	właściwie dokonuje oceny postawy ciała oraz potrafi dobrać i przeprowadzić odpowiednie ćwiczenia służące jej skorygowaniu	WF1_U11	wykonanie zadania
10	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej	WF1_K01	obserwacja zachowań
11	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów	WF1_K02	obserwacja zachowań
12	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica	WF1_K04	obserwacja zachowań

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 zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach, pozytywne oceny z dwóch kolokwium w semestrze. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie z podstawowymi pojęciami dotyczącymi postawy ciała, wad postawy ciała, metod stosowanych w ich korekcji, rozwoju postawy w ontogenezie oraz zmian postawy ciała w okresach krytycznych posturogenezy. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć z gimnastyki korekcyjnej na podstawie wybranych ćwiczeń i metod korygowania wad postawy ciała.
Treści programowe
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Postawa ciała: rodzaje postawy ciała, postawa prawidłowa a wada postawy, diagnostyka postawy ciała na podstawie wzrokowej oceny opartej na metodzie punktowania wg wersji Kasperczyka. Charakterystyka wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej: (plecy okrągłe, wklęsłe, okrągło-wklęsłe, płaskie) oraz czołowej (boczne skrzywienia kręgosłupa). Charakterystyka pozostałych wad: wady klatki piersiowej (klatka kurza i lejkowata), wady ustawienia głowy i łopatek, wady kończyn dolnych i stóp (kolana szpotawe i koślawe, wady chodu, stopa: płaska – statyczna, płaska poprzecznie płasko-koślawą, szpotawa, wydrążona,). Ćwiczenia praktyczne: nauka i dobór pozycji ułożeniowych, pozycje izolowane i chwiejne, przyjmowania pozycji skorygowanej, omówienie przykładowych ćwiczeń korygujących wybraną wadę, przygotowanie przez studentów zestawów ćwiczeń i samodzielne prowadzenie zajęć w wybranych wadach postawy ciała. Zastosowanie masażu i wybranych elementów terapii manualnej.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Diagnostyka postawy ciała				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy	WF1_W05	egzamin, kolokwium
2	ma podstawową wiedzę na temat nieprawidłowości postawy ciała, wie jak rozpoznać podstawowe wady postawy ciała i zaburzenia przebiegu ruchu w poszczególnych etapach ontogenezy	WF1_W13	egzamin, kolokwium
3	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej. Potrafi zastosować właściwą metodę badawczą	WF1_U02	wykonanie zadania
4	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami oceny postawy ciała	WF1_U04	wykonanie zadania
5	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń	WF1_U07	wykonanie zadania
6	właściwie dokonuje oceny postawy ciała oraz potrafi dobrać i przeprowadzić odpowiednie ćwiczenia służące jej skorygowaniu	WF1_U11	wykonanie zadania
7	Zna podstawowe schorzenia narządu ruchu charakterystyczne dla wieku rozwojowego, właściwie dobiera metody przeciwdziałania ewentualnym zaburzeniom	WF1_U17	wykonanie zadania
8	skutecznie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała, potrafi zastosować właściwą metodę badawczą, potrafi ocenić podstawowe parametry opisujące ruch, np. zakres ruchu	WF1_U18	wykonanie zadania
9	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej	WF1_K01	obserwacja zachowań
10	monitoruje zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i współczucie z powodu ewentualnych schorzeń	WF1_K06	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych)			

ocena kolokwium (ocena kolokwium)
umiejętności:
ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)
kompetencje społeczne:
obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Kolokwia pisemne, ocena praktycznych umiejętności badania postawy ciała oraz przeprowadzania testów funkcjonalnych Zaliczenie z oceną w semestrze 3 na podstawie średniej ocen z kolokwii częściowych i oceny umiejętności przeprowadzania badania funkcjonalnego narządu ruchu. Egzamin pisemny po semestrze 3. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie z podstawowymi metodami diagnostycznymi stosowanymi w ortopedii, dotyczącymi postawy ciała i urazów sportowych.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: wykład
Posturogeneza – zmienność postawy ciała w toku ontogenezy od urodzenia do 6 r.ż., Postawa ciała dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, Postawa prawidłowa – mechanizm powstawania wad postawy, Prawo wzrostu kości, Fazy reedukacji posturalnej, Wady kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (plecy okrągłe, wklęsłe, okrągło-wklęsłe i płaskie) – definicja etiologia, cechy charakterystyczne, Badanie kliniczne i radiologiczne skoliozy, metoda Mory projekcyjnej, prognozowanie rozwoju skoliozy. Omówienie wybranych jednostek chorobowych: krzywica, gruźlica stawów i kręgosłupa, choroba Scheuermanna, choroba Perthesa, osteoporoza, dysplazja stawu biodrowego, Wady klatki piersiowej (klatka kurza, klatka lejkowata): ocena kliniczna i radiologiczna, Wady kolan (kolana szpotawe, kolana koślawe, niefizjologiczny przeprost): ocena kliniczna i radiologiczna koślawości i szpotawości. Najczęściej występujące urazy kolana, Badanie kliniczne i radiologiczne stopy, Najczęściej występujące wady stóp u dzieci, Plantokonturografia – diagnozowanie wad stóp.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Ocena postawy ciała: analiza wzrokowa, testy funkcjonalne, interpretacja wyników obserwacji, Badanie kręgosłupa: pomiary ruchomości orientacyjne i taśmą centymetrową, testy funkcjonalne, ocena siły wybranych mięśni metodą Lovetta. Testy funkcjonalne oceniające stawy krzyżowo-biodrowe. Zakres ruchomości stawów kończyny dolnej, pomiary długości i obwodów kończyny dolnej, testy funkcjonalne stawu biodrowego, kolanowego i skokowego. Pomiary zakresu ruchomości stawów kończyny górnej, pomiary długości i obwodów kończyny górnej. Testy funkcjonalne oceniające staw barkowy i łokciowy Analiza chodu i podstawowych dynamizmów ruchowych (dźwiganie, sięganie, siadanie i siedzenie). Wykorzystanie specjalistycznych narzędzi badawczych w ocenie postawy ciała: Zebris pointer, platforma P-walk, podoskop elektroniczny, G sensor

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dietetyka i suplementacja				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	Ć	30	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			45		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	legitymuje się ugruntowaną wiedzą na temat zasad zdrowego odżywiania, prowadzenia zdrowego trybu życia i zapobiegania przewlekłym chorobom niezakaźnym (dawniej cywilizacyjnym) rozumie potrzebę edukowania innych (uczniów, zawodników, podopiecznych) w tym zakresie	WF1_W07	kolokwium
2	Rozumie specyfikę działalności sportowej w sensie biologicznym, społecznym i psychologicznym, w tym specyfikę zachowań zdrowotnych sportowca opartych na zdrowym żywieniu w różnych okresach ontogenezy.	WF1_W16	kolokwium
3	Skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń w zakresie edukacji żywieniowej.	WF1_U07	wykonanie zadania
4	prawidłowo przygotowuje plan treningowy z uwzględnieniem odpowiedniego programu żywieniowego	WF1_U20	wykonanie zadania
5	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
6	szanuje współpracowników, zawodników, podopiecznych oraz rywali, propagując zasady szlachetnej rywalizacji	WF1_K07	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Frekwencja na zajęciach i prawidłowa postawa. Pozytywna ocena z kolokwium końcowego oraz z prezentacji wybranego tematu. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Charakterystyka podstawowych składników żywieniowych. Żywnienie sportowców w różnych okresach treningowych. Regulowanie masy ciała.			

Charakterystyka naturalnych suplementów żywieniowych w różnych dyscyplinach sportowych. Rozpoznanie zagrożeń zdrowotnych związanych z pierwotnymi i wtórnymi wadami żywieniowymi sportowców. Aktywne współuczestniczenie w tworzeniu programów upowszechniających wiedzę o żywieniu w środowisku sportowym zależnościami od wieku. Umiejętności bycia partnerem fachowego personelu medycznego w zakresie monitorowania objawów wad żywieniowych i ich skutków wśród sportowców.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **wykład**

Błędy żywieniowe Polaków i występowanie zaburzeń odżywiania w populacji sportowców. Żywność sportowców w różnych okresach treningowych. Regulowanie masy ciała. Charakterystyka naturalnych suplementów żywieniowych w różnych dyscyplinach sportowych. Choroby dietozależne – cukrzyca, otyłość, zespół metaboliczny, alergia pokarmowa, celiakia, choroby układu sercowo-naczyniowego. Prewencja – prozdrowotne składniki żywności oraz substancje aktywne biologicznie. Zagrożenia wystąpieniem chorób dietozależnych – szkodliwe składniki żywności ze szczególnym omówieniem Kwasów Tłuszczowych Trans pochodzenia przemysłowego. Programy związane z promowaniem prawidłowych zachowań żywieniowych w sporcie. Programy żywieniowe dla dyscyplin wytrzymałościowych, siłowych i szybkościowych. Niedozwolone wspomaganie w diecie sportowca

Forma zajęć: **ćwiczenia audytoryjne**

Źródła informacji o problematyce żywieniowej. Informacja żywieniowa na opakowaniu – źródło wiedzy o produkcie żywnościowym. Podstawowe pojęcia związane z żywieniem człowieka – mierniki zdrowotne. Determinanty sposobu żywienia: styl życia, status ekonomiczny, rodzaj zamieszkania (dom rodzinny, stacja itd.), mass media, wiek, płeć, status rodzinny, czynnik psychologiczny (stres, samotność), pochodzenie (miasto, wieś), wykształcenie, oświata żywieniowa. Czynniki warunkujące sposób żywienia człowieka w czasie życia: życie płodowe, niemowlęstwo, dzieciństwo, młodość, dorośli, osoby starsze. Metody oceny stanu odżywienia. Metody jakościowe, metody ilościowe, zalety i wady. Czynniki wpływające na indywidualny stan odżywienia. Zewnętrzne wyznaczniki stanu odżywienia. Podstawowe składniki odżywcze – białka, węglowodany, tłuszcze, woda, składniki mineralne i witaminy. Tabele wartości odżywczej.

Warunki prawidłowego żywienia – piramidy żywieniowe (ze szczególnym uwzględnieniem piramidy żywieniowej dla sportowców) zalecenia żywieniowe.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dwubój olimpijski				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teorią treningu dwuboju olimpijskiego;	WF1_W15	wykonanie zadania
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu treningu dwuboju olimpijskiego;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu treningu dwuboju olimpijskiego dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
4	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgania opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu dwuboju olimpijskiego;	WF1_K01	rozmowa nieformalna

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza: ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu dwuboju olimpijskiego)
umiejętności: ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu dwuboju olimpijskiego)
kompetencje społeczne: rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych wybranych elementów dwuboju olimpijskiego. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, których frekwencja na zajęciach wyniosła ponad 80%. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie podstawowych elementów technicznych dwuboju olimpijskiego, umożliwiających zastosowanie ich w procesie treningowym. Metodyka nauczania wybranych elementów dwuboju olimpijskiego.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

1. Regulamin zajęć.
2. Rola i miejsce dwuboju olimpijskiego w kulturze fizycznej.
3. Kształtowanie pożądanego poziomu sprawności fizycznej.

4. Ćwiczenia ukierunkowane. Bezpieczeństwo ćwiczących. Ćwiczenia pomocnicze przysiad ze sztangą z przodu, przysiad ze sztangą nad głową, ćwiczenia uciekania z pod sztangi jako element samoasekuracji
5. Nauka i doskonalenie elementów technicznych - rwanie (metodyka nauczania).
6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – zarzut (metodyka nauczania).
7. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – podrzut (metodyka nauczania).
8. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – przysiad, martwy ciąg ćwiczenia pomocnicze wykorzystywane w dwuboju olimpijskim (metodyka nauczania).
9. Implementacja elementów dwuboju olimpijskiego w treningu sportowym

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dydaktyka rekreacji				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	Ć	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności, ocena pozytywna z wszystkich testów i sprawdzianów na temat rekreacji. Zaliczenie konspektu imprezy rekreacyjnej. Sprawdziany teoretyczne z wiedzy i umiejętności obejmujące poznany materiał. Aktywność studenta i obecności na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych oraz umiejętność ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu w formie testu wyboru lub pytań otwartych. Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych z rekreacji. Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne dotyczące rekreacji, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją i wykorzystaniem w pracy. Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem. Sprawdzian teoretyczny w formie testu lub pytań otwartych. W obu przypadkach wymagana liczba zdobytych punktów na poszczególne oceny wygląda następująco. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			

Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie studentów z metodycznymi aspektami organizacji imprez rekreacyjnych w szkole oraz poza szkołą. Wykorzystanie różnych nowoczesnych form rekreacji do uatrakcyjnienia obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole jak i pozaszkolnych, ponadobowiązkowych
Treści programowe
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne
Przypomnienie podstawowych pojęć i definicji związanych z rekreacją ruchową. Znaczenie rekreacji ruchowej w życiu współczesnego człowieka - społeczne i kulturowe podstawy rekreacji ruchowej. Rekreacja ruchowa a sport, imprezy rekreacyjne a imprezy sportowe - podobieństwa i różnice. Teoretyczne podstawy organizacji imprez rekreacyjnych: klasyfikacja imprez rekreacyjnych - rodzaje imprez rekreacyjnych (festyny rekreacyjne, dzień sportu, święto szkoły, amatorskie ligi, turnieje rekreacyjne, plenerowe imprezy rekreacyjne, spartakiady), etapy organizacji (regulamin imprezy), systemy rozgrywek, ocena imprezy. Dydaktyka imprez rekreacyjnych w placówkach oświatowych oraz prywatnych firmach związanych z rekreacją ruchową. Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej, rekreacja ruchowa osób o specjalnych potrzebach, charakterystyka poszczególnych rodzajów imprez rekreacyjnych. Przygotowanie konspektu organizacji imprezy rekreacyjnej. Zasady bezpieczeństwa na imprezach rekreacyjnych oraz rekreacyjno-sportowych: planowanie imprezy, zabezpieczenie medyczne, prawidłowa organizacja. Programowanie i kontrola rekreacji ruchowej. Wykorzystanie poszczególnych systemów rozgrywek w praktyce.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dydaktyka turystyki				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	Ć	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności, ocena pozytywna z wszystkich testów na temat turystyki. Zaliczenie konspektu wycieczki turystycznej.
Sprawdziany teoretyczne z wiedzy i umiejętności obejmujące poznany materiał. Aktywność studenta i obecności na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych oraz umiejętność ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu w formie testu wyboru lub pytań otwartych.
Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych z turystyki.
Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne dotyczące turystyki, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją i wykorzystaniem w pracy.
Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.
Sprawdzian teoretyczny w formie testu lub pytań otwartych. W obu przypadkach wymagana liczba zdobytych punktów na poszczególne oceny wygląda następująco.
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie studentów z metodycznymi aspektami organizacji imprez turystycznych w szkole oraz poza szkołą. Wykorzystanie różnych nowoczesnych form turystyki do uatrakcyjnienia obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole jak i pozaszkolnych, ponadobowiązkowych
Treści programowe
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne
Przypomnienie podstawowych pojęć i definicji związanych z turystyką. Znaczenie turystyki w życiu współczesnego człowieka - społeczne i kulturowe aspekty turystyki. Teoretyczne podstawy organizacji imprezy turystycznej. Turystyka w szkolnych programach wychowania fizycznego, w planie dydaktyczno-wychowawczym szkoły. Turystyka jako element ścieżek edukacyjnych w planie szkół czwarta godzina wychowania fizycznego. Dekalog turysty pieszego, narciarza, kajakarza, karta turysty, Górską Odznaką Turystyczną. Dydaktyka turystyki realizowanej w placówkach oświatowych. Wybrane zagadnienia z teorii ruchu turystycznego. Przygotowanie krajoznawcze do wycieczek – krainy geograficzne, przykładowe miejsca do organizowania wycieczek (jednodniowych, dwudniowych, trzydniowych, rajdów, obozów). Nauka czytania mapy oraz znajomość szlakowskazów. Przygotowanie konspektu organizacji imprezy turystycznej, wycieczki (2, 3 dniowej) – komplet dokumentów potrzebnych do zrealizowania wycieczki w szkole. Zasady bezpieczeństwa na imprezach turystycznych. Bezpieczeństwo w górach – przyczyny nieszczęśliwych wypadków: subiektywne i obiektywne, z winy prowadzącego oraz z winy uczestników wycieczki.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - fitness				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania dotyczących fitness	WF1_W08	wypowiedź ustna
2	zna podstawowe reguły, prawidłowości i zasady treningowe niezbędne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych	WF1_W15	wypowiedź ustna
3	rozumie specyfikę działalności sportowej w sensie biologicznym, społecznym i psychologicznym, w tym specyfikę zachowań zdrowotnych sportowca;	WF1_W16	wypowiedź ustna
4	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
5	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
6	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
7	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
8	prawidłowo przygotowuje plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu zrealizuje go w praktyce	WF1_U20	wykonanie zadania
9	umiejętnie organizuje i zarządza imprezą sportową w oparciu o obowiązujące prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym	WF1_U22	wykonanie zadania
10	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
11	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań

12	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K03	obserwacja zachowań
13	szanuje współpracowników, zawodników, podopiecznych oraz rywali, propagując zasady szlachetnej rywalizacji.	WF1_K07	obserwacja zachowań
14	docenia pracę i postępy poczynione przez podwładnych oraz jest wyrozumiały wobec ich porażek.	WF1_K08	obserwacja zachowań
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 na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Oceny z zaliczeń częściowych w semestrze 5 i 6 obecność na zajęciach, ocena wykonywania poszczególnych zadań ruchowych, prowadzenie zajęć Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zapoznanie studentów z teorią, metodyką oraz organizacyjnymi zasadami prowadzenia zajęć fitness. Student jest przygotowany wszechstronnie do prowadzenia zajęć fitness w ośrodkach prowadzących tego typu zajęcia (odnowa biologiczna, siłownie, sale gimnastyczne). Posiada odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne pozwalające na właściwy dobór ćwiczeń w zależności od wieku i stopnia wytrenowania poszczególnych uczestników zajęć. Potrafi zaplanować w sposób fachowy indywidualny trening rekreacyjny, zdrowotny			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne			
Dance Aerobic - wprowadzenie; Kroki podstawowe – nazewnictwo i technika ruchu; Struktura lekcji; Zasady muzyki. Komunikacja werbalna i niewerbalna; Doskonalenie techniki ruchu; Zasady budowy choreografii (symetryczna i asymetryczna); Przebieg procesu dydaktycznego. Kombinacje metodyczne, skrzyżowana fraza, metody złożone. Step – Choreografia; Kroki podstawowe – nazewnictwo i technika ruchu; Struktura lekcji; Zasady muzyki. Komunikacja werbalna i niewerbalna; Budowa choreografii, złożona metodyka nauczania ruchu; Lekcje pokazowe, omówienie choreografii, rozwiązania metodyczne; Przygotowanie fragmentów lekcji – warsztat pracy instruktora. Body Shape - Ćwiczenia wzmacniające – pozycje wyjściowe - technika ruchu; Struktura lekcji; Dobór i realizacja ruchu w muzyce; Zasady budowy lekcji i metody nauczania ruchu; Dobór ćwiczeń w różnych rodzajach treningu; Ćwiczenia rozciągające, dobór i miejsce w strukturze lekcji			
Semestr: 6			
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne			
System treningu obwodowego - Technika ruchu; Struktura lekcji – treningi kombinowane; Dobór i realizacja ruchu w muzyce; Zasady budowy lekcji i metody nauczania ruchu; Dobór i połączenia ćwiczeń. Wykorzystanie przyborów. Tabata - technika prowadzenia zajęć, różnorodność organizacji zajęć. Małe obwody stacyjne - technika i metodyka prowadzenia zajęć. Organizacja treningu; Podstawy anatomii i fizjologii w lekcji wzmacniającej Shape – Ball - Technika ruchu; Wzmacnianie dynamiczne i statyczne; Dobór, połączenia ćwiczeń i przejścia. Pilates - wprowadzenie; Technika ruchu; Struktura lekcji, dobór ćwiczeń; Podstawy anatomii i fizjologii; Metodyka nauczania ruchu Podstawy Aqua fitness – zajęcia za basenem Podstawy Nordic Walking – technika wykonywania ruchu, ćwiczenia w terenie			

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - narciarstwo				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆT	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆT	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę z zakresu planowania nauczania narciarstwa zjazdowego	WF1_W06, WF1_W08	kolokwium, praca pisemna, wypowiedź ustna
2	prezentuje ponadprzeciętny poziom sprawności fizycznej i umiejętności w zakresie narciarstw zjazdowego	WF1_U01	obserwacja wykonania zadań
3	prezentuje w formie ustnej i pisemnej program nauczania narciarstwa zjazdowego	WF1_U07, WF1_U08	kolokwium, praca pisemna, wypowiedź ustna
4	prawidłowo ocenia swoją wiedzę oraz wie kiedy korzystać z pomocy specjalistów	WF1_K01	wypowiedź ustna
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (sprawdzian w formie odpowiedzi na pytania otwarte) ocena pracy pisemnej (ocena zadania projektowego) ocena wypowiedzi ustnej (ocena wystąpienia podczas prezentacji multimedialnej);			
umiejętności: ocena kolokwium (sprawdzian w formie odpowiedzi na pytania otwarte) obserwacja wykonania zadań (ocena wykonania podstawowych technik narciarstw zjazdowego; ocena jazdy terenowej obserwowanej) ocena pracy pisemnej (ocena zadania projektowego) ocena wypowiedzi ustnej (ocena wystąpienia podczas prezentacji multimedialnej);			
kompetencje społeczne: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wystąpienia podczas prezentacji multimedialnej);			
Warunki zaliczenia			
pozytywna ocena z kolokwium; projektu i prezentacji multimedialnej Zaliczenie praktyczne elementów technicznych Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zapoznanie z planowaniem jednostek szkoleniowych nauczających techniki narciarstwa zjazdowego			

Treści programowe	
Semestr: 5	
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (terenowe)	
Historia narciarstwa i ratownictwa górskiego. Wzywanie i udzielanie pomocy w górach. Niebezpieczeństwa w górach. Elementy podstawowe narciarstwa zjazdowego. Ewolucje podstawowe, średniozaawansowane i zaawansowane w narciarstwie zjazdowym. Mechanika nacisku, prowadzenia nart, impulsów skrętnych, skrętów oraz zatrzymywania się. Zasady i metody nauczania na śniegowisku. Zasady BHP na śniegowisku. Kształtowanie nawyków ruchowych otwartych i zamkniętych. Metodyka nauczania podstawowych technik. Skręty hamujące i ześlizgowe - techniki kątowe, równoległe i śmigi. Jednostka szkoleniowe - część wstępna, główna i zakończenie.	
Semestr: 6	
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (terenowe)	
Metoda kąтова. Metoda równoległa. Różnorodne formy terenowe i jazda w zróżnicowanych warunkach. Cykliczność szkolenia w narciarstwie zjazdowym. Przedsezonowe przygotowanie motoryczne. Analiza znamion motorycznych. Analiza zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych. Systematyka umiejętności specjalnych.	

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - piłka nożna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania piłki nożnej, zna przepisy oraz podstawy treningu;	WF1_W08	wypowiedź ustna
2	zna podstawowe reguły, prawidłowości i zasady treningowe niezbędne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych w piłce nożnej	WF1_W15	wypowiedź ustna
3	rozumie specyfikę działalności sportowej w sensie biologicznym, społecznym i psychologicznym, w tym specyfikę zachowań zdrowotnych	WF1_W16	wypowiedź ustna
4	legitymuje się dobrym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie piłki nożnej	WF1_U01	wykonanie zadania
5	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych	WF1_U05	wykonanie zadania
6	prawidłowo sędziuje zawody w piłce nożnej i futsalu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży	WF1_U06	wykonanie zadania
7	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku	WF1_U09	wykonanie zadania
8	prawidłowo przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu piłki nożnej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	praca pisemna
9	prawidłowo dobiera obciążenia treningowe oraz środki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej podopiecznych	WF1_U21	wykonanie zadania
10	umiejętnie organizuje i zarządza imprezą sportową w oparciu o obowiązujące prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym	WF1_U22	wykonanie zadania
11	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

12	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
13	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
14	szanuje współpracowników, zawodników, podopiecznych oraz rywali, propagując zasady szlachetnej rywalizacji;	WF1_K07	obserwacja zachowań
15	docenia pracę i postępy poczynione przez podwładnych oraz jest wyrozumiały wobec ich porażek;	WF1_K08	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)

umiejętności:

ocena pracy pisemnej (ocena pracy pisemnej i scenariusza lekcji (konspektu))

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Sprawdziany umiejętności praktycznych, prowadzenie zajęć treningowych ,sprawdziany teoretyczne - znajomości przepisów piłki nożnej i futsalu, elementów techniki i taktyki oraz metodyki ich nauczania i doskonalenia.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Zapoznanie, nauczanie, doskonalenie techniki i taktyki. Planowanie, przygotowanie i przeprowadzenie zajęć treningowych, sędziowanie. Przygotowanie studenta do pracy w klubie sportowym w charakterze instruktora piłki nożnej

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Wprowadzenie do przedmiotu, system kształcenia trenerów-instruktorów w Polsce. Organizacja tej dyscypliny w Polsce i na świecie. Planowanie pracy szkoleniowej. Nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki piłki nożnej - teoria i praktyka. Samodzielne prowadzenie zajęć. Organizacja i prowadzenie zawodów. Przepisy gry w piłkę nożną i futsal, teoria i praktyka.

Semestr: 6

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Sprawdzanie umiejętności praktycznych. Kształtowanie zdolności motorycznych i sprawności specjalnej piłkarza. Szkolenie dzieci i młodzieży-dobór metod, form i środków. Planowanie pracy szkoleniowej. Filmy szkoleniowe w nauczaniu i doskonaleniu techniki. Testy sprawności ogólnej i specjalnej. Kierowanie drużyną podczas meczu. Obserwacja i analiza meczów piłkarskich.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - piłka ręczna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Ma zaawansowaną wiedzę obejmującą genezę, rozwój oraz bieżące wydarzenia w piłce ręcznej. Opanował metodykę nauczania elementów technicznych i taktycznych oraz przepisy gry. Potrafi zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę	WF1_W08	kolokwium
2	Zna procedurę przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu piłki ręcznej, posiada wiedzę na temat BHP; rozumie potrzebę przestrzegania podstaw prawnych z zakresu organizacji i przeprowadzania imprez sportowych.	WF1_W08, WF1_W11	kolokwium
3	Posiada wysokie umiejętności techniczne i fizyczne w zakresie piłki ręcznej, prezentuje poziom sprawności fizycznej, umożliwiające prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki.	WF1_U01	obserwacja wykonania zadań
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	obserwacja wykonania zadań
5	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	obserwacja wykonania zadań
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	obserwacja wykonania zadań
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
10	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena kolokwium (kolokwium pisemne w formie pytań zamkniętych i otwartych) umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla piłki ręcznej) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności oraz ocena pozytywna z wszystkich sprawdzianów. Kolokwium pisemne (test wielokrotnego wyboru i pytania otwarte). Geneza i rozwój piłki ręcznej, przepisy gry-terminologia, gestykulacja sędziowska, systematyka i metodyka nauczania techniki i taktyki gry. Teoria - technika - taktyka: Przepisy gry Ocena umiejętności technicznych na podstawie obserwacji i stopnia odwzorowania pokazu do prezentowanego wzorca: chwyt i podania, kozłowanie, rzuty, zwody. Opracowanie konspektu i przeprowadzenie rozgrzewki. Sędziowanie. Bezpośrednia obserwacja meczu. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Geneza i rozwój piłki ręcznej w Polsce i na świecie. Przepisy gry, sędziowanie. Terminologia, systematyka, metodyka. Planowanie i nauczanie techniki, taktyki gry w piłkę ręczną. Opanowanie elementów technicznych i taktycznych umożliwiających nauczanie piłki ręcznej w szkołach (wszystkie etapy kształcenia), Uczniowskich Klubach Sportowych oraz w Klubach Sportowych. Zasady organizacji prowadzenia zawodów sportowych w piłce ręcznej.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Przygotowanie motoryczne i fizyczne, systematyka elementów technicznych w piłce ręcznej. Doskonalenie elementów technicznych: sposoby poruszania się w obronie i ataku, chwyt i podania, kozłowanie, rzuty (z przeskokiem, w wyskoku, z padem), zwody, zasłony. Technika oraz taktyka gry na pozycji bramkarza. Kompleksowe ćwiczenia doskonalące technikę pod presją przeciwnika i większego obciążenia fizycznego. Systematyka elementów taktycznych. Doskonalenie elementów taktyki indywidualnej w obronie i w ataku. - atak szybki (bezpośredni, pośredni, szybkie wznowienie gry po stracie bramki) - atak pozycyjny (2 : 1 : 3 i 2 : 2 : 2) Gra szkolna z wykorzystaniem elementów techniki podstawowej oraz taktyki.
Semestr: 6
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Doskonalenie taktyki zespołowej obrony: - obrony każdy swego - obrony strefowe (6 : 0 i 5 : 1) - obrona kombinowana (5 + 1, 4 + 2, 3 + 3) Nauka i doskonalenie innych systemów gry w ataku i obronie (gra w przewadze, gra w osłabieniu) Wskazówki metodyczne: zasady, metody, formy nauczania, korygowanie błędów, typy lekcji, konstruowanie konspektów. Prowadzenie treningu na podstawie opracowanego konspektu. Organizacja turniejów i zawodów w piłce ręcznej. Gra szkolna oraz właściwa. Wykorzystanie odpowiedniej taktyki gry w ataku oraz w obronie. Zaliczenie praktyczne, kolokwium. Bezpośrednia obserwacja meczu.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - piłka siatkowa				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania piłki siatkowej, zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz podstawy treningu sportowego tej dyscypliny sportu;	WF1_W08	wypowiedź ustna
2	zna podstawowe reguły, prawidłowości i zasady treningowe niezbędne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych w piłce siatkowej;	WF1_W15	wypowiedź ustna
3	rozumie specyfikę działalności sportowej w sensie biologicznym, społecznym i psychologicznym, w tym specyfikę zachowań zdrowotnych sportowca	WF1_W16	wypowiedź ustna
4	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie gry w piłkę siatkową	WF1_U01	wykonanie zadania
5	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
6	prawidłowo sędziuje rozgrywki w piłce siatkowej na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży	WF1_U06	wykonanie zadania
7	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	praca pisemna
8	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu;	WF1_U10	praca pisemna
9	prawidłowo dobiera obciążenia treningowe oraz środki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej podopiecznych	WF1_U21	wykonanie zadania
10	umiejętnie organizuje i zarządza imprezą sportową w oparciu o obowiązujące prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym	WF1_U22	wykonanie zadania
11	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

12	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
13	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
14	szanuje współpracowników, zawodników, podopiecznych oraz rywali, propagując zasady szlachetnej rywalizacji;	WF1_K07	obserwacja zachowań
15	docenia pracę i postępy poczynione przez podwładnych oraz jest wyrozumiały wobec ich porażek	WF1_K08	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)

umiejętności:

ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Sprawdziany umiejętności praktycznych, prowadzenie zajęć treningowych ,sprawdziany teoretyczne - znajomości przepisów piłki siatkowej, elementów techniki i taktyki oraz metodyki ich nauczania i doskonalenia.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

W ramach zajęć teoretycznych i praktycznych studenci nabywają umiejętność prowadzenia szkolenia dzieci i młodzieży w zakresie nauczania gry w piłkę siatkową. Przygotowanie studentów do pracy w klubie sportowym w charakterze instruktora piłki siatkowej

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Zarys historii piłki siatkowej w Polsce i na świecie, przepisy gry w piłkę siatkową, sędziowanie, protokolowanie.

Gra, struktura zespołu – podział obowiązków, funkcje zawodnika i pozycje w grze, konstruowanie drużyny. Struktura i etapy szkolenia w piłce siatkowej na podstawie „Programu Szkolenia Siatkarza”, ogólne założenia metodyki nauczania i doskonalenia techniki i taktyki gry. Taktyka zespołowa i indywidualna – taktyka ataku i obrony, systemy ataku i obrony, taktyka indywidualna w przyjęciu zagrywki, rozegrania piłki, atakowania, bloku i obrony

Technika – Zasady, metody, formy i środki nauczania i doskonalenia techniki: przemieszczania i przyjmowania postaw siatkarskich, przyjęcia z podaniem sposobem górnym i dolnym, wystawiania, zagrywki, atakowania w różnych formach, bloku pojedynczego i grupowego, obrony piłki w polu.

Technika – systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania postaw siatkarskich i sposobów przemieszczania, odbicia sposobem górnym, wystawiania, rozegrania piłki, przyjęcia zagrywki. Odbicia sposobem dolnym, przyjęcia zagrywki, wykonania zagrywki rotacyjnej, bezrotacyjnej, z wysokości. Atak w różnych formach, blok pojedynczy i grupowy, gra w obronie.

Taktyka zespołowa – taktyka gry w ataku i systemy gry w ataku. Przyjęcie zagrywki w poszczególnych etapach nauczania, sposoby asekuracji. Taktyka gry w obronie, systemy gry w obronie, wyprowadzanie kontrataku.

Semestr: 6

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Taktyka indywidualna – przykładowe ćwiczenia w poszczególnych elementach gry.

Gra – organizacja gry na poszczególnych etapach szkolenia. Mini-siatkówka, gra 6x6.

Przygotowanie sprawnościowe – metodyka kształtowania zdolności koordynacyjnych w piłce siatkowej, ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne, kształtowanie skoczności, siły, szybkości w szkoleniu młodego siatkarza. Gry i zabawy ruchowe w treningu. Przykładowe jednostki treningowe na poszczególnych etapach szkolenia.

Rozgrzewka – rodzaje rozgrzewek, przykłady rozgrzewki przedmeczowej, ćwiczenia w części końcowej treningu

Kontrola – praktyczne sprawdziany techniki wybranych elementów gry, zdolności motorycznych, sprawności specjalnej

Obserwacje meczów i treningów – hospitowanie zajęć w KU AZS, hospitowanie zajęć prowadzonych przez trenerów w wybranym klubie pozauczelnianym, analiza wybranych meczów piłki siatkowej.

Kontrola techniki i sprawności specjalnej – ocena techniki za pomocą sprawdzianów i arkusza obserwacyjnego. Korygowanie błędów, diagnozowanie poziomu sprawności fizycznej.

Przygotowanie fizyczne, pedagogiczne i psychologiczne zawodnika - metodyka kształtowania zdolności motorycznych w strukturze treningu, relacje z zawodnikami, specyfika treningu chłopców i dziewcząt.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - pływanie				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	rozumie specyfikę działalności sportowej w pływaniu w sensie biologicznym, społecznym i psychologicznym, w tym specyfikę zachowania zdrowotnego sportowca pływaka;	1.1.01	wypowiedź ustna
2	zna podstawowe reguły, prawidłowości i zasady treningowe niezbędne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych w pływaniu;	1.1.02, 1.1.09	wypowiedź ustna
3	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych w pływaniu;	1.2.02	wykonanie zadania
4	prawidłowo sędziuje zawody z pływania na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	1.2.02	wykonanie zadania
5	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie pływania;	1.2.03	wykonanie zadania
6	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizycznej w dziedzinie pływania dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	1.2.03	praca pisemna
7	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu pływania i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu, potrafi zrealizować go w praktyce;	1.2.04	praca pisemna
8	prawidłowo przygotowuje plan treningowy z zakresu pływania i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu, realizuje go w praktyce;	1.2.05	praca pisemna
9	umiejętnie organizuje i zarządza imprezą pływacką w oparciu o obowiązujące prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym;	1.2.06, 1.2.08	wykonanie zadania
10	prawidłowo dobiera obciążenia treningowe w pływaniu oraz środki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej podopiecznych;	1.2.07	wykonanie zadania
11	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	1.3.06, B.1.K01	obserwacja zachowań

12	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	1.3.06, B.1.K01	obserwacja zachowań
13	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	1.3.07	obserwacja zachowań
14	szanuje współpracowników, zawodników, podopiecznych oraz rywali, propagując zasady szlachetnej rywalizacji;	B.2.K01	obserwacja zachowań
15	docenia pracę i postępy poczynione przez podwładnych oraz jest wyrozumiały wobec ich porażek;	B.2.K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)

umiejętności:

ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu, referatu)

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Sprawdziany umiejętności praktycznych, prowadzenie zajęć treningowych ,sprawdziany teoretyczne - znajomości przepisów pływania, elementów techniki oraz metodyki ich nauczania i doskonalenia.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie wiadomości i umiejętności pozwalających na prowadzenie zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia pływania oraz prowadzenia treningu pływackiego.

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Właściwości fizyczne środowiska wodnego.

Technika pływania poszczególnymi stylami.

Technika wykonywania skoków startowych i nawrotów do poszczególnych stylów.

Przepisy pływania.

Metody i zasady stosowane w nauczania pływania

Znaczenie aktywności fizycznej w środowisku wodnym.

Czynniki od których zależą efekty nauczania pływania.

Formy organizacji zajęć z nauki pływania, organizacja lekcji.

Systematyka i metodyka nauczania pływania, startów i nawrotów.

Semestr: 6

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Podstawy treningu pływackiego dzieci i młodzieży.

Przygotowanie ogólnorozwojowe, rola rozgrzewki w treningu pływackim.

Formy, środki i metody treningowe stosowane w treningu pływackim dzieci.

Organizacja pływania sportowego w Polsce.

Podstawy ratownictwa wodnego, pływanie niemowląt, aerobik w wodzie, Total Immersion.

Pedagogiczne, psychologiczne i socjologiczne aspekty pracy instruktora pływania.

Zasady bezpieczeństwa na pływalniach.

Odpowiedzialność cywilna i karna instruktora pływania.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Dyscyplina kierunkowa - tenis				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Ma zaawansowaną wiedzę obejmującą genezę, rozwój oraz bieżące wydarzenia w tenisie. Opanował metodykę nauczania elementów technicznych i taktycznych oraz przepisy gry. Potrafi zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę	WF1_W08	kolokwium
2	Zna procedurę przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych w tenisie, posiada wiedzę na temat BHP; rozumie potrzebę przestrzegania podstaw prawnych z zakresu organizacji i przeprowadzania imprez sportowych.	WF1_W08, WF1_W11	kolokwium
3	Posiada wysokie umiejętności techniczne i fizyczne w zakresie tenisa, prezentuje poziom sprawności fizycznej, umożliwiające prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki.	WF1_U01	obserwacja wykonania zadań
4	Prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	obserwacja wykonania zadań
5	Prawidłowo sędziuje podstawowe dyscypliny sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży.	WF1_U06	obserwacja wykonania zadań
6	Profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy tenisowego i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	obserwacja wykonania zadań
7	Właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	Okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	Współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
10	Jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
<u>wiedza:</u>			

ocena kolokwium (kolokwium pisemne - pytania testowe i otwarte) umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla techniki ruchu wybranych elementów z tenisa) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia Aktywność studenta na zajęciach, kolokwia, realizacja indywidualnych ćwiczeń. Sprawdzian umiejętności technicznych poszczególnych elementów gry w tenisa. Zastosowanie poznanych umiejętności w grze. Sprawdzian teoretyczny obejmujący znajomość techniki, taktyki oraz metodyki nauczania tenisa. .Ocena efektów uczenia się na podstawie: - frekwencji zgodnej z Regulaminem studiów - zaliczenia kolokwium na ocenę: Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony) Celem zajęć jest opanowanie podstawowej techniki gry w tenisa oraz metodyki nauczania. Poznanie podstaw historii tej dyscypliny sportu oraz zapoznanie się z nowoczesnymi metodami nauczania techniki gry.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Historia tenisa. Technika gry w tenisa. Podstawowe uderzenia i zachowania na korcie. Przepisy gry w tenisa na poziomie podstawowym jak i wyczynowym. Tenis jako zjawisko w sporcie zarówno rekreacyjnym jak i wyczynowym.
Semestr: 6
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Metodyka nauczania techniki gry w tenisa. Podstawy treningu sportowego. Planowanie pracy treningowej w sportowych grach indywidualnych jaką jest tenis. Gra singlowa i gra deblowa - specyfika. Współpraca z naukami i zastosowanie naukowych metod treningowych. Monitorowanie i kontrolowanie obciążeń treningowych w tenisie.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Edukacja zdrowotna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafił/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna podstawowe teorie dotyczące wychowania	WF1_W06	kolokwium
2	legitymuje się ugruntowaną wiedzą na temat zasad zdrowego odżywiania, prowadzenia zdrowego trybu życia i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym rozumie potrzebę edukowania innych (uczniów, zawodników, podopiecznych) w tym zakresie;	WF1_W07	kolokwium
3	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
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
5	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizycznej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
6	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
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 zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
kolokwium w formie pisemnej Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
wyszkolenie nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego; wyrabianie odpowiednich sprawności; nastawienie woli i kształtowanie postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skutecznej pielęgnacji,			

zapobiegania chorobom i leczenia; pobudzanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia w wyniku epizodycznego i systematycznego wzbogacania i pogłębiania wiedzy o sobie oraz o prawach rządzących zdrowiem publicznym.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: wykład
Ekologia środowiska nauki i pracy. Pojęcie choroby cywilizacyjnej oraz podstawowe informacje na temat czynników ryzyka - choroby układu krążenia (palenia papierosów, niewłaściwa dieta, brak ruchu, otyłość, stres) - nowotwory (nowotwory tytonio- i dietozależne) - choroby psychiczne - wypadki i urazy. Założenia wybranych programów zdrowotnych i ekologicznych - zdrowa szkoła, zdrowe miasto (miasteczko, gminy), szkoły i miasta promujące zdrowie, przykłady prowadzonych w Polsce programów, np. Łódź – Zdrowe Miasto. Edukacja zdrowotna i ekologiczna w mediach (przykłady programów i dużych akcji informacyjnych, np. „Alkohol zabiera wolność”, „Narkotyki stop”, „Sprzątanie świata”). Internet w edukacji zdrowotnej i ekologicznej. Formy i metody stosowane w edukacji zdrowotnej i ekologicznej: metoda organizacji środowiska, przekazu wiedzy, pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu, metoda utrwalania pożądaných zachowań i przyzwyczajęń zdrowotnych, metody aktywizujące (np. drama, techniki twórczego myślenia, konkursy). Scenariusze zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej i ekologicznej (przykłady scenariuszy dla różnych grup wiekowych). Wsparcie społeczne, grupy samopomocowe i ruchy proekologiczne. Informacje na temat różnych instytucji rządowych, samorządowych, wyznaniowych i społecznych działających w dziedzinie ochrony środowiska i niesienia pomocy osobom chorym i potrzebującym.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Definicja zdrowia, edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz współczesne podejście do problematyki zdrowia. Podstawowe pojęcia ekologiczne: populacja, zasoby przyrody, ekosystem, działania na rzecz ochrony środowiska. Wskaźniki zdrowia (długość życia, „jakość życia”, poziom odżywienia, współczynniki chorobowości i umieralności). Czynniki warunkujące zdrowie – genetyczne i środowiskowe (biologiczne, społeczne i ekonomiczne). Wielosektorowe i wielodyscyplinarne podejście do problemów edukacji zdrowotnej i ekologicznej. Zachowania prozdrowotne (prawidłowa dieta, ekologia żywienia, aktywność ruchowa, znaczenie wypoczynku i rekreacji, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach (kontrola poziomu stresu). Zachowania antyzdrowotne (nikotynizm, alkoholizm, narkomania, ryzykowne zachowania seksualne). Pojęcia zdrowego stylu życia

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Emisja głosu				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie podstawy funkcjonowania i patologie aparatu mowy, zasady emisji głosu, podstawy funkcjonowania narządu wzroku i równowagi;	1.1.13	wypowiedź ustna
2	zna i rozumie znaczenie języka jako narzędzia pracy nauczyciela: problematykę pracy z uczniami z ograniczoną znajomością języka polskiego lub zaburzeniami komunikacji językowej, metody porozumiewania się w celach dydaktycznych - sztukę wykładania i zadawania pytań, sposoby zwiększania aktywności komunikacyjnej uczniów, praktyczne aspekty wystąpień publicznych - poprawność językową, etykę języka, etykietę korespondencji tradycyjnej i elektronicznej oraz zagadnienia związane z emisją głosu - budowę, działanie i ochronę narządu mowy i zasady emisji głosu.	C.W07	praca pisemna
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	obserwacja wykonania zadań
6	potrafi poprawnie posługiwać się językiem polskim.	C.W07, C.U08	obserwacja wykonania zadań
7	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
8	jest gotów do skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia aparatu emisji głosu.	C.K02	obserwacja wykonania zadań
9	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza:			
ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)			

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;) umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań) obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Ćwiczenia: kolokwia ustne z zakresu emisji głosu i kultury żywego słowa. Zaliczenie wszystkich kolokwium. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
ćwiczenia: Praktyczna emisja głosu z uwzględnieniem zjawisk z zakresu kultury żywego słowa.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Metodyczna praca pozyskiwania autoświadomości, w sztuce bycia sugestywnym i przekonyującym. Głos jako źródło i podstawa ludzkiej ekspresji i mowy żywej. W ramach Zajęć realizowane są następujące zagadnienia: 1. Przedstawienie budowy oraz działania aparatu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego z punktu widzenia ich optymalnego wykorzystania w zawodowej pracy głosem. 2. Ćwiczenia odpowiedniej do mówienia postawy ciała. 3. Wypracowanie umiejętności rozluźniania obszarów ciała odpowiedzialnych za tworzenie głosu. 4. Ćwiczenia oddechowe: oddychanie przeponowo - żebrowe, podparcie oddechowe, wydłużanie i wyrównywanie fazy wydechowej. 5. Ćwiczenia fonacyjne: miękki atak dźwięku, wykorzystanie rezonatorów. 6. Ćwiczenia artykulacyjne. 7. Praca nad techniką mowy. 8. Praca z tekstem. 9. Głos jako narzędzie pracy nauczyciela. Elementy autoprezentacji. 10. Higiena pracy głosem

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Filozofia i socjologia				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	Ć	15	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących;	1.1.01	wypowiedź ustna
2	ma ugruntowaną wiedzę na temat ewolucji kultury fizycznej i rozumie jej znaczenie w kontekście wychowania, społeczno-kulturowego oraz filozoficznego rozwoju ludzkości;	WF1_W02	kolokwium
3	posiada zaawansowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, zna istotną terminologię związaną z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka;	WF1_W03	kolokwium
4	prezentuje zaawansowaną wiedzę o rozwoju psychicznym człowieka rozumie prawidłowości rządzące związkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodzące między nimi relacje i zakłócenia;	WF1_W04	kolokwium
5	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
6	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium) ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Wykład: obecność na zajęciach, kolokwium. Ćwiczenia: aktywność na zajęciach, odpowiedź ustna Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zapoznanie studentów z podstawową problematyką stanowiącą treść filozofii i socjologii, fachową terminologią oraz strukturą tych dziedzin wiedzy.			

Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: wykład
Wykłady obejmują podstawowe treści wprowadzająco – porządkujące problematykę wiedzy filozoficzno – socjologicznej w ujęciu epok historycznych oraz działów tych dyscyplin.
Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne
Ćwiczenia obejmują bardziej monograficzne ujęcie wybranych epok w przypadku filozofii, w tym kierunków w filozofii człowieka, zaś w przypadku socjologii są to kwestie struktury społecznej. Eksponowane jest także specyfika życia społecznego na poziomie mikro, mezo i makro.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Fizjologia				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
	4	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	2
Razem			90		7

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada zaawansowaną wiedzę na temat fizjologii człowieka, zna istotną terminologię związaną z funkcjonowaniem organizmu człowieka	WF1_W03	egzamin, kolokwium
2	dysponuje podstawową wiedzą na temat i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego;	WF1_W05	egzamin, kolokwium
3	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym do diagnostyki funkcjonalnej. Potrafi zastosować właściwą metodę badawczą;	WF1_U02	wykonanie zadania
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
5	profesjonalnie raport z badań fizjologicznych i w oparciu o wiedzę płynącą z fizjologii potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
6	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych) ocena kolokwium (ocena kolokwium)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach, na laboratorium, innych formach zajęć)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Kolokwia i egzamin w formie testowej			

Obecność na wykładach i ćwiczeniach. Przygotowanie kompletu sprawozdań z ćwiczeń. Zdane kolokwia (min. 60% pozytywnych odpowiedzi). Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie zajęć laboratoryjnych.
Treści programowe (opis skrócony)
Fizjologia układu nerwowego. Fizjologia układu mięśniowego Fizjologia krwi. Fizjologia układu krążenia. Fizjologia układu oddechowego. Gruczoły dokrewne i ich hormony. Podstawy wydolności fizycznej.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: wykład
Mechanizm powstawania i przewodzenia impulsów nerwowych. Funkcje układu somatycznego i wegetatywnego. Centralny i obwodowy układ nerwowy. Receptory i ich podział. Budowa i zasada działania synaps nerwowych. Budowa łuku odruchowego. Odruchy u człowieka. Podział i budowa mięśni. Synapsa nerwowo-mięśniowa. Mechanizm skurczu mięśniowego. Energetyka pracy mięśniowej. Podział włókien mięśniowych. Funkcje krwi. Skład krwi – rola elementów morfotycznych i składników osocza. Liczba hematokrytowa. Odczyn Biernackiego. Grupy krwi.
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Odruchy u człowieka (badanie wybranych odruchów). Rodzaje skurczów mięśniowych. Badanie siły mięśniowej w różnych warunkach (spoczynek, zmęczenie) Wpływ wysiłku na liczbę hematokrytową. Grupy krwi. hemoglobina
Semestr: 4
Forma zajęć: wykład
Rola małego i dużego obiegu krwi. Automatyzm pracy serca. Cykl pracy serca. Rodzaje naczyń krwionośnych. Regulacja czynności mięśnia sercowego. Regulacja przekroju naczyń krwionośnych. Ciśnienie krwi i częstość skurczów serca – wielkości zależne, zależności, regulacja. Podstawy elektrokardiografii. Oddychanie płucne i tkankowe. Transport tlenu i dwutlenku węgla przez krew. Drogi oddechowe. Mechanizm wentylacji płuc. Wymiana gazów oddechowych. Całkowita pojemność płuc i jej składowe. Wentylacja minutowa płuc. Regulacja oddychania. Rodzaje hipoksji. Gruczoły dokrewne i ich hormony. Wydolność fizyczna i czynniki ją determinujące.
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Próby czynnościowe układu krążenia. Próby ortostatyczne, wpływ wysiłku na układ krążenia. Spirometria.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Fizjologia sportu				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	1
Razem			45		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma rozbudowaną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka w spoczynku i wysiłku fizycznym, zna w stopniu pogłębionym fizjologię wysiłku fizycznego i sportu, dysponuje poszerzoną wiedzą na temat fizjologii sportu	1.1.02, 1.1.07	kolokwium, egzamin
2	zna reguły, prawidłowości i zasady treningowe niezbędne do przygotowania zawodnika do zawodów sportowych oraz testy wydolnościowe niezbędne w ocenie tego przygotowania	1.2.03, 1.2.02	kolokwium
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych) ocena kolokwium (ocena kolokwium) umiejętności: ocena kolokwium (ocena kolokwium)			
Warunki zaliczenia			
Obecność na wykładach i ćwiczeniach. Przygotowanie kompletu sprawozdań z ćwiczeń. Zdane kolokwia (min. 60% pozytywnych odpowiedzi). Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z ćwiczeń Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Podział wysiłków fizycznych. Podłoże energetyczne różnych wysiłków fizycznych (tlenowe i beztlenowe). Rodzaje skurczów i pracy mięśniowej. Siła i moc mięśni. Reakcje organizmu na wysiłki o różnym czasie trwania i intensywności: wysiłki dynamiczne, wysiłek standardowy o stałej intensywności, wysiłek progresywny, supramaksymalny, wysiłek statyczny, wysiłki interwałowe. Rozgrzewka fizyczna. Zjawiska występujące w czasie pracy fizycznej: deficyt i dług tlenowy, steady state. "Martwy punkt" i "drugi oddech", szok grawitacyjny, leukocytoza miogenna. Czynniki determinujące wydolność fizyczną. Metody oceny wydolności fizycznej. Maksymalny minutowy pobór tlenu i jego znaczenie. Maksymalna moc anaerobowa. Różnice międzyplciowe w poziomie wydolności fizycznej. Rozwojowe zmiany wydolności tlenowej i beztlenowej. Zmęczenie fizyczne, przyczyny, objawy, zapobieganie. Ból mięśni. Wypoczynek. Superkompensacja.			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: wykład			
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.

Forma zajęć: **ćwiczenia laboratoryjne**

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.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Gimnastyka				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
	2	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
2	3	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
	4	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			120		8

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży	WF1_U06	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce	WF1_U10	praca pisemna
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza:			

ocena kolokwium (ocena kolokwium) umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Aktywność studenta na zajęciach, kolokwia, realizacja indywidualnych i grupowych układów ćwiczeń. Ocena efektów uczenia się na podstawie: - frekwencji zgodnej z Regulaminem studiów - zaliczenia kolokwium na ocenę: - jakości i zgodności obowiązkowych układów ćwiczeń z wzorcem ruchowym oraz opracowanych konspektów zajęć z wzorem: Szczegółowe wymagania i kryteria oceny prezentowane są na pierwszych zajęciach Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Kształtowanie ponadprzeciętnego poziomu sprawności motorycznej, opanowanie podstawowych umiejętności specjalnych, wzbogacenie wiedzy z zakresu historii, systematyki, nazewnictwa, techniki oraz metodyki nauczania gimnastyki podstawowej. Komponowanie własnych układów ćwiczeń wolnych na ścieżce gimnastycznej, drążku, kółkach gimnastycznych, równoważni oraz poręczach symetrycznych
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe) kobiety-Technika wykonania i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Wykonanie układów ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej, drążku i równoważni. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące. Ćwiczenia kształtujące wolne, z przyborami typowymi i nietypowymi, ze współćwiczącym, na ławeczkach, przy drabinkach i do muzyki. mężczyźni-Nauka i doskonalenie ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących: musztra elementarna, ustawienie grup przy przyrządach, podchodzenie i odchodzenie od przyrządów, noszenie i ustawianie przyrządów oraz sprzętu, formowanie kolumn ćwiczebnych. Nauka oraz doskonalenie ćwiczeń kształtujących we wszystkich pozycjach wyjściowych: wolne, z przyborami typowymi i niekonwencjonalnymi, ze współćwiczącym, na ławeczkach i na drabinkach, przy muzyce i do muzyki.
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe) kobiety-Ćwiczenia na ławeczkach i równoważni: wejścia, wyskoki, przejścia, pozycje równoważne, siady, leżenia obroty, piruety, zejścia i zeskoki. Ćwiczenia w zwisach i podporach: wymyk i odmyk na drążku, zwis przewrotny i przerzutny, wspieranie kroczone, kołowroty. mężczyźni-Nauka i doskonalenie ćwiczeń równoważnych na ławeczkach i równoważni: wejścia i wyskoki na równoważnię, chody, obniżanie środka ciężkości, półobroty, obroty, pozy, uniki, półwagi, leżenia, zejścia i zeskoki.
Semestr: 3
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe) kobiety-Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne: przewroty w przód i tył, stanie na głowie, przedramionach i ramionach, przerzuty w przód i boki, wychwyty z głowy i z karku. mężczyźni-Nauka i doskonalenie ćwiczeń w zwisach i podporach na niskim i wysokim drążku, kółkach gimnastycznych, poręczach symetrycznych, linach, drabinkach i skrzyni: wejście na drążek wymykiem przodem, siłą, wymykiem tyłem, wspieraniem wychwytem, przemachy kuczne, podpory kroczone, kołowroty na podudziu i kroczone, zeskoki podmykiem; zawrotne; odwrotne, wspierania w przednim i tylnym zamachu, stanie na barkach, kołowroty w podporze przodem, zeskoki kuczne i p
Semestr: 4
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe) kobiety-Ćwiczenia dwójkowe i wieloosobowe. Wolne przewroty lotne. Przewroty dwójkowe tzw. "czołg".

Skoki przez kozła i skrzynię: rozkroczny, kuczny, zawrotny, odwrotny.

mężczyźni-Nauka i doskonalenie ćwiczeń akrobatycznych na ścieżce gimnastycznej: przewroty w przód i w tył, stania na głowie, na przedramionach i na RR, przerzuty: bokiem; przodem i tyłem, wychwyty z karku

i z głowy. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy. Wolne przewroty lotne. Skoki proste i złożone przez kozła oraz skrzynię: odwrotny, zawrotny, odboczny, rozkroczny, kuczny, obrotowe oraz łączone.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Historia kultury fizycznej				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	Ć	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	2
Razem			45		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Zna istotne pojęcia z zakresu kultury fizycznej, posiada podstawową wiedzę na temat miejsca kultury fizycznej w historii i w systemie nauk oraz jej związków z naukami pokrewnymi, zna wychowawcze i społeczno-kulturowe wartości kultury fizycznej	WF1_W01	egzamin, kolokwium
2	Ma ugruntowaną wiedzę na temat ewolucji kultury fizycznej i rozumie jej znaczenie w kontekście wychowania, społeczno-kulturowego oraz filozoficznego rozwoju ludzkości	WF1_W02	kolokwium, egzamin
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	umiejętnie przedstawia w formie pisemnej program zamierzonych działań oraz dokumentuje wyniki pracy swojej lub zespołu, zgodnie z wymaganiami instytucji oświatowych;	WF1_U08	wykonanie zadania
5	jest gotów do adaptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów;	D.1/E.1.K01	obserwacja zachowań
6	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 zachowań
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych)

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Znajomość całości materiału dydaktycznego, aktywne uczestnictwo w zajęciach (udział w dyskusji, opracowanie referatu). Dwa pisemne kolokwia w ciągu semestru.

Zgodnie z oceną, na którą składają się oceny cząstkowe uzyskanie w trakcie semestru (średnia ocen z kolokwii, odpowiedzi ustnych i prac pisemnych). Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Prezentacja dorobku polskiej i światowej kultury fizycznej od czasów antycznych, do współczesności, przynajmniej do przemian ustrojowych w Polsce i w Europie Środkowej w 1989 r.

Treści programowe

Semestr: 1

Forma zajęć: **wykład**

Kultura fizyczna w dwudziestoleciu międzywojennym w Europie i Polsce (działalność państwa i organizacji sportowych). Osiągnięcia sportu polskiego w latach 1918-1939. Działalność Państwowego Urzędu WF i PW. Straty polskiego sportu w kresie wojny i okupacji. Rozwój kultury fizycznej w Polsce w nowych warunkach w latach 1945-1989. Nowe możliwości kultury fizycznej po 1989 r.

Forma zajęć: **ćwiczenia audytoryjne**

Kultura fizyczna w epoce antycznej (Babilonia, Indie, Chiny, Japonia, Egipt, Grecja, Rzym). Aktywność fizyczna w epoce średniowiecza, renesansu i baroku. Aktywność fizyczna i jej przejawy w epoce oświecenia z uwzględnieniem Polski (Collegium Nobilium, Szkoła Rycerska, KEN). Kultura fizyczna w Polsce i Europie w XIX w. ze szczególnym uwzględnieniem ruchu sokolego i innych towarzystw sportowych. System gimnastyki szwedzkiej i niemieckiej. Początki zorganizowanego sportu wyczynowego.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Kalistenika				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teorią treningu kalisteniki;	WF1_W15	wykonanie zadania
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu treningu kalisteniki;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu treningu kalisteniki dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
4	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgnięcia opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu kalisteniki;	WF1_K01	rozmowa nieformalna

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu kalisteniki;)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu kalisteniki;)

kompetencje społeczne:

rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z kalisteniki. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, których frekwencja na zajęciach wyniosła ponad 80%.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie podstawowych elementów technicznych z kalisteniki. Metodyka nauczania wybranych elementów technicznych z kalisteniki.

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

1. Regulamin zajęć.
2. Kształtowanie pożądanego poziomu sprawności fizycznej.
3. Ćwiczenia ukierunkowane. Bezpieczeństwo ćwiczących. Pady do tyłu, w bok i w przód jako elementy samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń w zwisie (metodyka nauczania).

4. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Pompki (metodyka nauczania).
5. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Przysiady (metodyka nauczania).
6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Podciąganie na drążku (metodyka nauczania).
7. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Pompki na poręczach (metodyka nauczania).
8. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Wyjście siłowe na drążek oraz ćwiczenia pomocnicze (metodyka nauczania).

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Kettlebell				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teorią treningu kettlebell;	WF1_W15	wykonanie zadania
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu treningu kettlebell;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu treningu kettlebell dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
4	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgania opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu kettlebell;	WF1_K01	rozmowa nieformalna

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu kettlebell;)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu kettlebell;)

kompetencje społeczne:

rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych wybranych elementów treningu z kettlebell. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, których frekwencja na zajęciach wyniosła ponad 80%. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie podstawowych elementów technicznych treningu z kettlebell, umożliwiających zastosowanie ich w procesie treningowym. Metodyka nauczania wybranych elementów ćwiczeń z kettlebell

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

1. Regulamin zajęć.
- 2.. Kształtowanie pożądanego poziomu sprawności fizycznej.
- 3.. Ćwiczenia ukierunkowane. "tureckie wstawanie", "wiatrak", "stojak przedni" jako element bezpiecznego treningu

z kettlebell

4. Nauka i doskonalenie elementów technicznych - wymach (metodyka nauczania).
5. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – zarzut (metodyka nauczania).
6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – podrzut (metodyka nauczania).
7. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – rwanie (metodyka nauczania).
8. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – wyciskanie żołnierkie (metodyka nauczania).
7. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – ćwiczenia pomocnicze wykorzystywane w treningu kettlebell (metodyka nauczania).
8. Implementacja treningu z kettlebell w treningu sportowym

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Koszykówka				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	2	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma wiedzę z zakresu kultury fizycznej, docenia rolę kultury fizycznej w procesie wychowawczym i społecznym	WF1_W01	wypowiedź ustna
2	ma uporządkowaną wiedzę obejmującą znajomość terminologii koszykarskiej, metod i form nauczania gry w koszykówkę na poszczególnych etapach rozwoju młodzieży	WF1_W08	wypowiedź ustna
3	jest przygotowany do bezpiecznego, higienicznego i odpowiedzialnego prowadzenia zajęć z koszykówki	WF1_W11	wypowiedź ustna
4	posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie koszykówki	WF1_U01	wykonanie zadania
5	umie prawidłowo ocenić potencjał motoryczny ćwiczących w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów w elementach techniki koszykarskiej	WF1_U05	wykonanie zadania
6	prawidłowo sędziuje mecze koszykówki na poziomie szkolnej rywalizacji	WF1_U06	wykonanie zadania
7	potrafi przygotować konspekt lekcyjny z zakresu koszykówki i realizować go w praktyce w oparciu o posiadaną wiedzę	WF1_U10	praca pisemna
8	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje wie zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej	WF1_K01	obserwacja zachowań
9	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, uczniom, zwraca uwagę na zachowanie podopiecznych, wykazując zrozumiałość dla ich słabości i problemów	WF1_K02	obserwacja zachowań
10	współpracuje w zespole wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
11	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca, kibica	WF1_K04	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;) umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Sprawdzian praktyczny i teoretyczny pod koniec semestru I, II. Sprawdzian praktyczny - ocena umiejętności na podstawie obserwacji poprawności wykonania elementów techniki koszykówki. Sprawdzian teoretycznej wiedzy zagadnień techniki wykonania i metodyki nauczania poszczególnych elementów techniki koszykarskiej oraz znajomości przepisów gry. Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności, aktywny udział w zajęciach, ocena pozytywna ze wszystkich sprawdzianów oraz opracowanych konspektów lekcyjnych. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie się studenta z systematyką elementów technicznych gry, metodyką nauczania (zasady, metody, formy) koszykówki w szkole. Zaznajomienie z głównymi założeniami zespołowej gry w ataku i obronie.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Rys historyczny powstania i rozwoju koszykówki. Zasady, metody i formy stosowane w nauczaniu techniki i taktyki koszykarskiej. Nauczanie elementów techniki - poruszania się po boisku bez piłki, chwytów, podań, kozłowania, rzutów do kosza, zbierania piłki z tablicy w ataku i obronie, wyszkolenia technicznego w obronie. Metodyka i zasób ćwiczeń w nauczaniu wyżej wymienionych elementów techniki. Wykorzystanie gier i zabaw w nauczaniu techniki koszykarskiej.
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Technika zespołowego ataku i sposobów gry w obronie – metodyka nauczania. Opracowywanie konspektów lekcyjnych z koszykówki lub planu treningowego. Prowadzenie zajęć według opracowanych konspektów. Planowanie i organizacja pracy w różnych grupach wiekowych oraz sposoby kontroli jej efektów. Przepisy gry w koszykówkę – interpretacja i praktyczne ich zastosowanie w grze. Sposoby organizacji rozgrywek i turniejów.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Lekkoatletyka				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆS	15	Zaliczenie z oceną	1
	4	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
3	5	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	1
	6	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			105		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, lekkiej atletyki, zna przepisy, oraz podstawy treningu sportowego wybranych konkurencji lekkoatletycznych;	WF1_W08	wypowiedź ustna
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć sportowych a szczególnie w rzutach lekkoatletycznych;	WF1_W11	wypowiedź ustna
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych konkurencji lekkoatletycznych;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	prawidłowo sędziuje podstawowe konkurencje lekkoatletyczne na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcji i jednostki treningowej w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych;	WF1_U10	praca pisemna
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	rozmowa nieformalna
9	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;) umiejętności:			

ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)
ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)
kompetencje społeczne:
obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)
Warunki zaliczenia
Sprawdzian praktyczny umiejętności technicznych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych takich jak: sprinty, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, rzut oszczepem, bieg przez płotki, Sprawdzian możliwości wykorzystania tych umiejętności w postaci uzyskania konkretnych rezultatów w wieloboju lekkoatletycznym, sprawdzian teoretyczny znajomości przepisów, techniki ruchu oraz metodyki nauczania poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Obecności na zajęciach. Udział w biegu masowym organizowanym przez Katedrę WF. Każda nieusprawiedliwiona nieobecność powoduje obniżenie oceny o 0,5 stopnia. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie ze wszystkimi i opanowanie podstawowych konkurencji lekkoatletycznych. Zapoznanie się z możliwościami zastosowania treningu lekkoatletycznego w szkole i przyszkolnym klubie sportowym
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Zastosowanie w lekcji wychowania fizycznego zabaw lekkoatletycznych rozwijających szybkość i skoczność. Zastosowanie w lekcji wychowania fizycznego zabaw kształtujących wytrzymałość biegową. Zastosowanie zabaw siłowych przygotowujących do rzutów lekkoatletycznych.
Semestr: 4
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Prezentacja ćwiczeń przygotowawczych do wszystkich konkurencji lekkoatletycznych. Nauczanie techniki skoku w dal wszystkimi stylami. Nauczanie pchnięcia kulą wszystkimi stylami. Metody rozwijania wytrzymałości biegowej biegacza na średnie i długie dystanse.
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Skok wzwyż techniką naturalną. Skok wzwyż technika przerzutową – znaczenie i możliwości wykorzystania w pracy z dziećmi na początkowym etapie szkolenia. Skok o tyczce, rzut dyskiem, rzut młotem i trójskok-konkurencje wymagające dodatkowych zabezpieczeń lub trudne ze względu na wymagania sprawnościowe. Ćwiczenia przygotowawcze.
Semestr: 6
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Skok wzwyż techniką flop. Nauczanie i doskonalenie techniki. Nauczanie i doskonalenie techniki biegu przez płotki ze szczególnym uwzględnieniem możliwości zastosowania jej w szkole. Rzut oszczepem nauczanie i doskonalenie. Wieloboje lekkoatletyczne. Udział w organizowaniu i sędziowaniu zawodów lekkoatletycznych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Studium Języków Obcych				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Lektorat języka angielskiego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	L	60	Zaliczenie z oceną	2
	4	L	30	Zaliczenie z oceną	1
3	5	L	30	Egzamin	3
Razem			120		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada wiedzę o konieczności używania oryginalnych materiałów dydaktycznych oraz obowiązywaniu prawa autorskiego podczas korzystania z cudzych prac w ramach pracy własnej	WF1_W10	wykonanie zadania, obserwacja zachowań
2	ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	WF1_U15	egzamin, kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywności
3	ma świadomość poziomu posiadanej wiedzy i zdaje sobie sprawę z konieczności ciągłego jej pogłębiania oraz krytycznego podejścia zarówno do własnej wiedzy, jak też do odbieranych treści	WF1_K01	wykonanie zadania
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: obserwacja zachowań ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
umiejętności: egzamin (pisemny i ustny) ocena kolokwium (forma pisemna) ocena aktywności (obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej) ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
kompetencje społeczne: ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
Warunki zaliczenia			
Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązujących treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenie dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej.			
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 wyszukania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczącemu się tematy, posługiwania się ciągiem wyrażen i zdań niezbędnych, by wziąć udział lub podtrzymać rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w			

sposób pisany uwzględniając reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowując język i formę do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: lektorat Zagadnienia leksykalne: restauracje, żywienie miasto, zamieszkanie, remont rozrywka i sztuka praca, finanse, prowadzenie firmy osobowość człowieka, charakter, ubiór nauka i technika, media społecznościowe turystyka przestępczość i wypadki edukacja, projekty naukowe uczucia i marzenia Zagadnienia gramatyczne: rzeczownik i jego funkcje przymiotnik - porównania czasowniki i rzeczowniki złożone czasy gramatyczne przedimki czasowniki modalne przymiotniki i przysłówki mowa zależna
Semestr: 4
Forma zajęć: lektorat Zagadnienia leksykalne : środki masowego przekazu zakupy i usługi zdrowy styl życia, problemy zdrowotne przyroda i ochrona środowiska Zagadnienia gramatyczne: strona bierna składnia czasowników konstrukcja: have sth done
Semestr: 5
Forma zajęć: lektorat Zagadnienia leksykalne : relacje międzyludzkie państwo i społeczeństwo

rywalizacja w sporcie, autorytety, celebryci

Zagadnienia gramatyczne :

spójniki

wyrażanie życzeń

okresy warunkowe

czasowniki frazowe i modalne

słowotwórstwo

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Studium Języków Obcych				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Lektorat języka francuskiego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	L	60	Zaliczenie z oceną	2
	4	L	30	Zaliczenie z oceną	1
3	5	L	30	Egzamin	3
Razem			120		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada wiedzę o konieczności używania oryginalnych materiałów dydaktycznych oraz obowiązywaniu prawa autorskiego podczas korzystania z cudzych prac w ramach pracy własnej	WF1_W10	wykonanie zadania, obserwacja zachowań
2	ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	WF1_U15	egzamin, kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywności
3	ma świadomość poziomu posiadanej wiedzy i zdaje sobie sprawę z konieczności ciągłego jej pogłębiania oraz krytycznego podejścia zarówno do własnej wiedzy, jak też do odbieranych treści	WF1_K01	wykonanie zadania
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: obserwacja zachowań ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
umiejętności: egzamin (pisemny i ustny) ocena kolokwium (forma pisemna) ocena aktywności (obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej) ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
kompetencje społeczne: ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
Warunki zaliczenia			
Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązujących treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenie dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej.			
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 wyszukania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczącemu się tematy, posługiwania się ciągiem wyrażen i zdań niezbędnych, by wziąć udział lub podtrzymać rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w			

sposób pisany uwzględniając reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowując język i formę do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: lektorat
Zagadnienia leksykalne: Relacje międzyludzkie: rodzinne, przyjacielskie i miłosne; praca nad związkiem, wyrażanie uczuć; ograniczenia; pasje: sztuki piękne, teatr, kino, muzyka; miejsce języka francuskiego na świecie, frankofonia; gastronomia francuska, podróże kulinarne; miasto i jego dzielnice, zalety i wady życia w mieście; podróże, ich przygotowywanie i doświadczanie. Zagadnienia gramatyczne: Czasy przeszłe: passé composé, imparfait i plus-que-parfait, wyrażenia określające czas, sposoby wyrażania konieczności i powinności, pytanie w trzech rejestrach językowych: formalnym, codziennymi potocznym; tryb przypuszczający; sposoby wyrażania przyczyny i skutku; zaimki rzeczowne nieokreślone; przeczenie; sposoby wyrażania życzenia i woli; strona bierna; miejsce przymiotnika w zdaniu; nominalizacja; okoliczniki miejsca: wyrażenia przyimkowe i przysłówki.
Semestr: 4
Forma zajęć: lektorat
Zagadnienia leksykalne: Nauka i studia; konsumpcja i ekonomia, konsumpcja i środowisko; rynek pracy, życie zawodowe i zdrowie, dobrostan w pracy. Zagadnienia gramatyczne: Zaimki względne proste; sposoby wyrażania celu; imiesłów przysłówkowy współczesny; sposoby wyrażania opinii; sposoby wyrażania sprzeciwu i przyzwolenia; zaimki Y i EN; tryby warunkowe; przysłówki sposobu; sposoby wyrażania uprzedniości, równoczesności i późniejszości.
Semestr: 5
Forma zajęć: lektorat
Zagadnienia leksykalne: Sport, aktywność fizyczna, wydarzenia sportowe; aktywność cyfrowa, gry i innowacje technologiczne; media społecznościowe, budowanie wizerunku, wyrażanie siebie, samorealizacja; prawa i obowiązki obywatelskie, nierówności społeczne; wolontariat, zaangażowanie, praca na rzecz społeczności. Zagadnienia gramatyczne: Mowa zależna; zaimki względne złożone; stopniowanie; sposoby wyrażania przyszłości, wyrażenia określające czas, miejsce zaimków w zdaniu.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Studium Języków Obcych				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Lektorat języka niemieckiego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	L	60	Zaliczenie z oceną	2
	4	L	30	Zaliczenie z oceną	1
3	5	L	30	Egzamin	3
Razem			120		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada wiedzę o konieczności używania oryginalnych materiałów dydaktycznych oraz obowiązywaniu prawa autorskiego podczas korzystania z cudzych prac w ramach pracy własnej	WF1_W10	wykonanie zadania, obserwacja zachowań
2	ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	WF1_U15	egzamin, kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywności
3	ma świadomość poziomu posiadanej wiedzy i zdaje sobie sprawę z konieczności ciągłego jej pogłębiania oraz krytycznego podejścia zarówno do własnej wiedzy, jak też do odbieranych treści	WF1_K01	wykonanie zadania

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

- obserwacja zachowań
- ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)

umiejętności:

- egzamin (pisemny i ustny)
- ocena kolokwium (forma pisemna)
- ocena aktywności (obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej)
- ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)

kompetencje społeczne:

- ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)

Warunki zaliczenia

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

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 wyszukania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczącemu się tematy, posługiwania się ciągiem wyrażen i zdań niezbędnych, by wziąć udział lub podtrzymać rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w

sposób pisany uwzględniając reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowując język i formę do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **lektorat**

Zagadnienia gramatyczne:

czasownik, czasy przeszłe, zdania złożone, przymiotnik, tryb przypuszczający

Zagadnienia leksykalne:

życie codzienne, zainteresowania i czas wolny, sport, relacje międzyludzkie, praca, szkoła, klimat, ochrona środowiska, Unia Europejska

Semestr: 4

Forma zajęć: **lektorat**

Zagadnienia gramatyczne:

zdania podrzędnie złożone, czasy przeszłe, strona bierna, czasowniki z przyimkami

Zagadnienia leksykalne:

czas wolny, rozmowa kwalifikacyjna, kariera, praca: prawa i obowiązki

Semestr: 5

Forma zajęć: **lektorat**

Zagadnienia gramatyczne:

mowa zależna, spójniki złożone, funkcje czasów, rekcja, konstrukcje bezokolicznikowe

Zagadnienia leksykalne:

nauka, studia i praca – plany na przyszłość, media, podróże, zdrowy styl życia

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Studium Języków Obcych				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Lektorat języka włoskiego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	L	60	Zaliczenie z oceną	2
	4	L	30	Zaliczenie z oceną	1
3	5	L	30	Egzamin	3
Razem			120		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada wiedzę o konieczności używania oryginalnych materiałów dydaktycznych oraz obowiązywaniu prawa autorskiego podczas korzystania z cudzych prac w ramach pracy własnej	WF1_W10	wykonanie zadania, obserwacja zachowań
2	ma umiejętności językowe zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	WF1_U15	egzamin, kolokwium, wykonanie zadania, ocena aktywności
3	ma świadomość poziomu posiadanej wiedzy i zdaje sobie sprawę z konieczności ciągłego jej pogłębiania oraz krytycznego podejścia zarówno do własnej wiedzy, jak też do odbieranych treści	WF1_K01	wykonanie zadania
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: obserwacja zachowań ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
umiejętności: egzamin (pisemny i ustny) ocena kolokwium (forma pisemna) ocena aktywności (obecność na zajęciach zgodna z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej) ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
kompetencje społeczne: ocena wykonania zadania (w zakresie wybranych sprawności językowych)			
Warunki zaliczenia			
Prowadzący zajęcia, na podstawie stopnia opanowania przez studenta obowiązujących treści programowych danego przedmiotu, w oparciu o własne doświadczenie dydaktyczne, formułuje ocenę, posługując się kryteriami zgodnymi z Regulaminem Studiów Akademii Tarnowskiej.			
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 wyszukania konkretnych informacji, lub zrozumienie ogólnego sensu tekstu. Mówienie to umiejętność uczestniczenia w rozmowie wymagającej bezpośredniej wymiany informacji na znane uczącemu się tematy, posługiwania się ciągiem wyrażen i zdań niezbędnych, by wziąć udział lub podtrzymać rozmowę na dany temat, relacjonowania wydarzeń, opisywania ludzi, przedmiotów, miejsc, przedstawiania i uzasadniania swojej opinii. Umiejętność pisania dotyczy wyrażenia myśli, opinii w			

sposób pisany uwzględniając reguły gramatyczno-ortograficzne, dostosowując język i formę do sytuacji. Przejawia się w redagowaniu listu, maila, notatek lub wiadomości wynikających z doraźnych potrzeb.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: lektorat
Zagadnienia leksykalne: języki i wydarzenia kulturalne, życie w mieście produkty włoskie, opis przedmiotu kommunikacja na odległość opowiadanie o przeszłości rodzina i społeczeństwo święta i prezenty Włochy - historia i współczesność Zagadnienia gramatyczne: zaimki w czasach i trybach tryb łączący congiuntivo mowa zależna i niezależna czasy przeszłe zgodność czasów porównywanie - stopień wyższy i najwyższy przymiotników i przysłówków okresy warunkowe
Semestr: 4
Forma zajęć: lektorat
Zagadnienia leksykalne: opis i charakterystyka postaci żywienie i kuchnia opowiadanie o przeszłości i przekazywanie informacji praca i jej poszukiwanie opis, wyrażanie opinii Zagadnienia gramatyczne: czasy przeszłe i czasowniki posiłkowe tryby congiuntivo i condizionale strona bierna czasowniki z przyimkami okresy warunkowe - c.d. zgodność czasów zdania złożone - wybrane typy
Semestr: 5
Forma zajęć: lektorat
Zagadnienia leksykalne: media - opinie, debata zagadnienia społeczne i polityczne zakupy i usługi, produkty - charakterystyka

Włochy - wybrane zagadnienia kulturalne

Zagadnienia gramatyczne:

wyrażanie przeszłości i przyszłości

części mowy i części zdania

wyrażanie uczuć, życzeń, zamiaru

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Metodyczne zastosowanie technik informacyjnych				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ZTI	15	Zaliczenie z oceną	1
	6	ZTI	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	potrafi samodzielnie rozwijać wiedzę i umiejętności pedagogiczne z wykorzystaniem różnych źródeł, w tym obcojęzycznych, i technologii.	1.2.18	wykonanie zadania
2	potrafi korzystać z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenie i analizowania danych;	WF1_U03	wykonanie zadania
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

umiejętności:

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

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Przygotowanie prezentacji (PowerPoint) z wykorzystaniem elementów przygotowanych na ćwiczeniach. Sprawdzian przenoszenia danych od pliku tekstowego do bazy danych. Wykorzystanie korespondencji seryjnej. Korespondencja komputerowa. Zaliczenie z oceną semestr 5 i 6 na podstawie pozytywnej oceny 60% ćwiczeń przesyłanych z wykorzystaniem poczty internetowej. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Zapoznanie z dodatkowymi możliwościami pakietu MS Office, porównanie z pakietem Open Office. Podstawowe informacje na temat grafiki komputerowej.

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: **zajęcia z technologii informacyjnych**

Przedmiot jest podzielony na dwie główne części. Pierwsza dotyczy umiejętności wykorzystania danych w różnych pakietach pakietu Office. Przenoszenie danych (zapis i odczyt z przeformatowaniem danych). Wykorzystanie tabel (danych tabelarycznych) do ich analizy. Tworzenie konspektów i zestawień pomocnych w pracy trenera i nauczyciela. Opracowanie wyników (wykresy i zestawienia) na przykładzie próby Harvardzkiej (Excel), wydruk zaświadczeń z wynikami tejże próby

(Word – korespondencja seryjna).

Semestr: 6

Forma zajęć: **zajęcia z technologii informacyjnych**

Część druga dotyczy narzędzi graficznych. Zapoznanie z typami plików graficznych i audio, podstawowe zasady edycji. Wykorzystanie narzędzi do tworzenia prezentacji multimedialnych (Power Point, filmiki).

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Metodyka ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Ma podstawową wiedzę dotyczącą charakterystyki wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej oraz wad kończyn.	1.1.04, 1.1.01, 1.1.02, 1.1.03, 1.1.05, 1.1.06, 1.1.07, 1.1.08, 1.1.09, 1.1.10	obserwacja wykonania zadań
2	Potrafi dobrać, zastosować i przeprowadzić postępowanie korekcyjne w poszczególnych wadach postawy.	1.2.01, 1.2.02, 1.2.03, 1.2.04, 1.2.05, 1.2.06, 1.2.07, 1.2.08, 1.2.09, 1.2.10	obserwacja wykonania zadań
3	Jest gotowy do pracy w zespole osób w różnym wieku i z różnym poziomem intelektualnym, okazując empatię oraz wsparcie i pomoc.	1.3.01, 1.3.02, 1.3.03, 1.3.04, 1.3.05, 1.3.07, B.1.K01, B.1.K02, B.2.K01	obserwacja wykonania zadań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego)			
umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego)			
kompetencje społeczne: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego)			
Warunki zaliczenia			
Ocena aktywności i umiejętności praktycznych na ćwiczeniach. Pisemne kolokwium. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Student zna metody treningu prozdrowotnego. Wie czym różni się trening prozdrowotny od wyczynowego i wie jak ta różnica odzwierciedla się w metodologii. Potrafi doskonalić plan pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej, oraz poszerza warsztat pracy w zakresie kinezyterapii poszczególnych wad postawy. Potrafi wprowadzać nowe metody kinezyterapeutyczne z zastosowaniem pracy strukturalnej i technik powięziowych. Rozumie znaczenie treningu prozdrowotnego dla osób w różnym wieku. WF_W02, WF_W06, WF_W08, WF_U06, WF_U07, WF_U08, WF_U17, WF_K02, WF_K04, WF_K11			

Treści programowe
Semestr: 4
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Metodyka ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych: 1.Zastosowanie w praktyce ćwiczeń leczniczych i nowoczesnych metod korekcji wad postawy. 2. Praktyczne wykonania zadań w wybranych jednostkach chorobowych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Metodyka wychowania fizycznego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	12	Zaliczenie z oceną	1
	4	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	1
		W	3	Egzamin	1
Razem			105		7

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie rolę nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowań uczniów;	1.1.03	kolokwium, egzamin
2	zna i rozumie treści nauczania i typowe trudności uczniów związane z ich opanowaniem;	1.1.14	kolokwium, egzamin
3	zna i rozumie metody nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zajęć, z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów.	1.1.15	kolokwium, egzamin
4	zna i rozumie miejsce danego przedmiotu lub rodzaju zajęć w ramowych planach nauczania na poszczególnych etapach edukacyjnych;	D.1/E.1.W01	kolokwium, egzamin
5	zna i rozumie podstawę programową danego przedmiotu, cele kształcenia i treści nauczania przedmiotu lub prowadzonych zajęć na poszczególnych etapach edukacyjnych, przedmiot lub rodzaj zajęć w kontekście wcześniejszego i dalszego kształcenia, strukturę wiedzy w zakresie przedmiotu nauczania lub prowadzonych zajęć oraz kompetencje kluczowe i ich kształtowanie w ramach nauczania przedmiotu lub prowadzenia zajęć;	D.1/E.1.W02	kolokwium, egzamin
6	zna i rozumie integrację wewnątrz- i międzyprzedmiotową; zagadnienia związane z programem nauczania - tworzenie i modyfikację, analizę, ocenę, dobór i zatwierdzanie oraz zasady projektowania procesu kształcenia oraz rozkładu materiału;	D.1/E.1.W03	kolokwium, egzamin
7	zna i rozumie metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia w obrębie przedmiotu lub zajęć - rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów lub grup uczniowskich o różnym potencjale i stylu uczenia się, typowe dla przedmiotu lub rodzaju zajęć błędy	D.1/E.1.W06	kolokwium, egzamin

7	uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym;	D.1/E.1.W06	kolokwium, egzamin
8	zna i rozumie rolę diagnozy, kontroli i oceniania w pracy dydaktycznej; ocenianie i jego rodzaje: ocenianie bieżące, semestralne i roczne, ocenianie wewnętrzne i zewnętrzne; funkcje oceny;	D.1/E.1.W10	kolokwium, egzamin
9	zna i rozumie znaczenie rozwijania umiejętności osobistych i społeczno-emocjonalnych uczniów: potrzebę kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów oraz budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów, a także kształtowania kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych;	D.1/E.1.W13	kolokwium, egzamin
10	zna istotne pojęcia z zakresu kultury fizycznej, posiada podstawową wiedzę na temat miejsca kultury fizycznej w historii, i w systemie nauk oraz jej związków z naukami pokrewnymi, zna wychowawcze i społeczno-kulturowe wartości kultury fizycznej;	WF1_W01	kolokwium, egzamin
11	posiada zaawansowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, zna istotną terminologię związaną z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka;	WF1_W03	kolokwium, egzamin
12	zna podstawowe teorie dotyczące wychowania, nauczania i uczenia się;	WF1_W06	kolokwium, egzamin
13	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
14	potrafi odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia, z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku;	1.2.13	wykonanie zadania
15	potrafi skutecznie realizować działania wspomagające uczniów w świadomym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych;	1.2.14	wykonanie zadania
16	potrafi przeanalizować rozkład materiału;	D.1/E.1.U02	wykonanie zadania
17	potrafi identyfikować powiązania treści nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć z innymi treściami nauczania;	D.1/E.1.U03	wykonanie zadania
18	potrafi dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów;	D.1/E.1.U04	wykonanie zadania
19	potrafi dobierać metody pracy klasy oraz środki dydaktyczne, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, aktywizujące uczniów i uwzględniające ich różnicowane potrzeby edukacyjne;	D.1/E.1.U07	wykonanie zadania
20	potrafi merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów wykonywaną w klasie i w domu;	D.1/E.1.U08	wykonanie zadania
21	potrafi skonstruować sprawdzian służący ocenie danych umiejętności uczniów;	D.1/E.1.U09	wykonanie zadania
22	potrafi rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym;	D.1/E.1.U10	wykonanie zadania
23	w formie ustnej, skutecznie prezentuje wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń w zakresie metodyki wychowania fizycznego;	WF1_U07	wykonanie zadania
24	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizycznej dla indywidualnych podmiotów oraz grup osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
25	posiada umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania;	WF1_U12	wykonanie zadania

26	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
27	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin ustny podsumowujący zajęcia) ocena kolokwium (ocena kolokwium) umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie z oceną na podstawie średniej ocen ze sprawdzianów pisemnych oraz praktycznych umiejętności opracowywania konspektów, planów oraz prowadzenia i hospitowania lekcji w poszczególnych semestrach - 2, 3, 4. Egzamin ustny po semestrze 4. Sprawdziany pisemne, ocena praktycznych umiejętności opracowywania konspektów, ocena praktycznych umiejętności opracowywania planów stosowanych w pracy nauczyciela, ocena praktycznych umiejętności prowadzenia i hospitowania lekcji. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zapoznanie z podstawami metodyki wychowania fizycznego, rozwojem ontogenetycznym, metodami i formami, konstruowaniem jednostki lekcyjnej, organizacją wypoczynku dzieci i młodzieży. Zapoznanie z zasadami nauczania, planowaniem pracy, ocenianiem, organizacją pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęć ruchowych. Zapoznanie z podstawami zasadami bhp na lekcji wf., zasadami hospitacji lekcji wf., wiedzą związaną z przygotowaniem, prowadzeniem i omawianiem lekcji pokazowej. Zapoznanie z podstawami rozwoju zawodowego nauczyciela, planowaniem i dokumentowaniem pracy.			
Treści programowe			
Semestr: 2			
Forma zajęć: wykład			
Wychowanie fizyczne jako przedmiot nauczania w kontekście psychologicznym, społecznym i politycznym. Funkcje wychowania fizycznego i ich realizacja. Aktualistyczne i perspektywne cele wychowania fizycznego i ich realizacja. Potrzeby rozwojowe i wychowawcze na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego oraz wskazówki dla prowadzącego zajęcia ruchowe w tych grupach. Podstawowe założenia pracy na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży – zadania kolonii, obowiązki wychowawcy i instruktora, zasady organizacji wycieczek i zajęć ruchowych, zasady bhp. Metody w świetle modernizacji procesu dydaktycznego – systematyka metod, charakterystyka metod nauczania, przekazywania i zdobywania wiadomości, wychowawczego oddziaływania.			
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne			
Sprawy organizacyjne. Struktura lekcji jako jednostki metodycznej - konstruowanie zadań. Zasady budowy lekcji: wszechstronności, zmienności pracy mięśniowej, racjonalnego narastania wysiłku. Toki różnych typów lekcji. Wybrane metody realizacji zadań ruchowych (prowadzenia zajęć), zależność ich doboru od charakteru zajęć i uzdolnień uczniów. Formy organizacyjne prowadzenia lekcji. Wspólna analiza konspektu lekcji gimnastyki Konstruowanie konspektu lekcji gimnastyki - praca w grupach Wspólna analiza konspektu lekcji ZGS Konstruowanie konspektu lekcji ZGS - praca w grupach Wspólna analiza konspektu lekcji LA Konstruowanie konspektu lekcji LA - praca w grupach Konstrukcja zajęć na siłowni.			
Semestr: 3			
Forma zajęć: wykład			

Dydaktyczne zasady nauczania – zasady zaczerpnięte z dydaktyki ogólnej, zasady specyficzne dla nauczyciela wf, zasady doboru treści oraz organizacji kształcenia i wychowania. Projektowanie procesu kształcenia – nowoczesne tendencje w programach szkolnych. Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej w zakresie wf – zasady konstruowania planów. Dokumentacja pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Ocenianie i jego rodzaje. Wychowanie fizyczne w kontekście sylwetki absolwenta szkoły.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Konstrukcja zajęć 2-godzinnych. Zasady konstruowania budżetu godzin, osnowy wielolekcyjnej. Samodzielne tworzenie rocznego budżetu godzin z wf. - praca w grupach. Organizacja i prowadzenie lekcji w trudnych warunkach: sala zastępcza, korytarz itp. Organizacja i prowadzenie lekcji w warunkach terenowych w różnych porach roku. Organizacja i prowadzenie zajęć ruchowych w najmłodszych grupach wiekowych. Specyfika zajęć z dziewczętami - ćwiczenia międzylekcyjne. Efektywność lekcji wychowania fizycznego - ćwiczenia śródlekcyjne. Bezpieczeństwo na lekcji wf. Odpowiedzialność nauczyciela za wypadki.
Semestr: 4
Forma zajęć: wykład
Osobowość nauczyciela wf – badania nad osobowością, typologia nauczycieli, style kierowania, przyczyny niepowodzeń w pracy nauczyciela. Rozwój zawodowy nauczyciela – planowanie i realizacja.
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Pozalekcyjne i pozaszkolne formy wychowania fizycznego. SKS, UKS – założenia pracy, organizacja zajęć, przykładowe rozwiązania. Kwalifikacja lekarska do zajęć wychowania fizycznego. Aktywizowanie niećwiczących na lekcji wf – przykładowe rozwiązania. Organizacja pracy w szkole ćwiczeń. Dokumentowanie przebiegu lekcji – hospitacja. Omówienie kart hospitacji lekcji. Hospitacja lekcji prowadzonej przez nauczyciela w szkole ćwiczeń. Prowadzenie lekcji przez studentów w szkole ćwiczeń: konsultacje ze studentami przygotowującymi się do prowadzenia lekcji, hospitacja lekcji przez grupę studentów i pracownika Zakładu, omawianie lekcji i ocena.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Mobility				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teoria treningu stabilności i mobilności;	WF1_W15	kolokwium
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu treningu stabilności i mobilności;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu treningu stabilności i mobilności dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
4	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgania opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu stabilności i mobilności;	WF1_K01	rozmowa nieformalna

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena kolokwium (sprawdzian pisemny)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu stabilności i mobilności;)

kompetencje społeczne:

rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu mobilności i stabilności. Sprawdzian wiadomości w formie pisemnej.
Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, które zaliczyły sprawdzian wiadomości w formie pisemnej.
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Teoria i metodyka nauczania wybranych elementów treningu stabilności i mobilności. Teoretyczne aspekty przygotowania motorycznego w ujęciu funkcjonalnym.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

1. Stabilizacja kompleksu LPH
2. Budowa centrum

3. Trening stabilizacji centralnej
4. Rola i znaczenie prawidłowego oddechu
5. Atlas ćwiczeń do wybranych zagadnień

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Monitorowanie i kontrola treningu				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna specyfikę działalności trenera w aspekcie monitorowania i kontroli treningu sportowego	WF1_W16	obserwacja wykonania zadań, kolokwium
2	potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną, praktyczną oraz nowoczesne technologie w ocenie sprawności motorycznej zawodników i podopiecznych	WF1_U02, WF1_U03, WF1_U04, WF1_U05	wykonanie zadania, kolokwium
3	rozumie społeczną odpowiedzialność pracy na stanowisku trenera sportowego	WF1_K04	obserwacja wykonania zadań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (Test z pytaniami otwartymi.) obserwacja wykonania zadań (Obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego wynikających z ról. Zadanie: przygotowanie i przeprowadzenie wybranego testu sprawności motorycznej.) umiejętności: ocena kolokwium (Test z pytaniami otwartymi.) ocena wykonania zadania (Ocena zgodności pracy domowej w zakresie: 1. realizacji tematu 2. doboru testów sprawności motorycznej 3. w zakresie opisu organizacji przygotowanych prób motorycznych (przybory, przyrządy, sprzęt, miejsce itp) Procedura oceny: zaliczenie pod warunkiem wypełnienia 2 z 3 powyższych punktów.) kompetencje społeczne: obserwacja wykonania zadań (Obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego wynikających z ról. Zadanie: przygotowanie i przeprowadzenie wybranego testu sprawności motorycznej.)			
Warunki zaliczenia			
Warunkiem uzyskanie zaliczenia przedmiotu są: 1. pozytywna ocena z kolokwium (K) 2. pozytywna ocena z prezentacji (P) 3. pozytywna ocena z prowadzenia próby motorycznej (PM) 4. obecności na zajęciach (dopuszczalna jest jedna nieobecność nieusprawiedliwiona) Wylczanie oceny z przedmiotu wg wzoru: $O = K + P + PM / 3$ (średnia z trzech ocen cząstkowych) Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			

Treści programowe (opis skrócony)
Student posiada wiedzę na temat możliwości antropometrycznych, fizjologicznych i biochemicznych monitorowania i kontrolowania treningu. Potrafi przeprowadzić sprawdziany sprawności fizycznej i wyprowadzić z nich wnioski co do procesu treningowego. Wie co to jest forma sportowa i przetrenowanie. Potrafi oszacować stan wydolności zawodnika. Potrafi zastosować specyficzne dla danej dyscypliny sportu sprawdziany i próby.
Treści programowe
Semestr: 4
Forma zajęć: wykład
1. Budowa ciała w sporcie. Metody i sposoby pomiaru 2. Przygotowanie siłowe. Metody i sposoby pomiaru 3. Przygotowanie szybkościowe. Metody i sposoby pomiaru 4. Przygotowanie wytrzymałościowe. Metody i sposoby pomiaru 5. Przygotowanie koordynacyjne. Metody i sposoby pomiaru 6. Przygotowanie techniczne i taktyczne. Metody i sposoby pomiaru 7. Metody i sposoby pomiaru w różnych dyscyplinach sportowych (zespolowe gry sportowe, sporty indywidualne)
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
8. Praktyczne przeprowadzenie testów sprawności motorycznej. 9. Analiza i interpretacja wyników danych pomiarowych. Wykorzystanie prostych metod informatyczno-statystycznych w analizie danych pomiarowych. 10. Monitorowanie i kontrola obciążeń treningowych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Obóz letni				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆT	75	Zaliczenie z oceną	4
Razem			75		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
7	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	wykonanie zadania
8	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja wykonania zadań
9	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja wykonania zadań
10	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
11	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań

12	uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego, potrafi oceniać je oraz wykorzystać w kontekście przedsiębiorczości i rozwoju różnych placówek oświatowych;	WF1_K05	obserwacja zachowań
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 wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań) obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Sprawdziany praktyczne z przedmiotów; żeglarstwo deskowe, pływanie na wodach otwartych i ratownictwo wodne, kajakarstwo, atletyka terenowa, gry i zabawy w terenie. Sprawdzian teoretyczny lub przygotowanie i poprowadzenie na ocenę lekcji w terenie. Kolokwium sprawdzające wiedzę z poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych podczas obozu. Pełna frekwencja na zajęciach lub regulaminowe usprawiedliwienie nieobecności. Uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianów praktycznych z wszystkich przedmiotów realizowanych na obozie tj. atletyka terenowa, kajakarstwo, pływanie, żeglarstwo deskowe, gry i zabawy w terenie. Uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu teoretycznego obejmującego wyżej wymienione przedmioty. Wypełnianie regulaminu obozu, regulaminu ośrodka, na którym obóz się odbywa i stosowanie się do zarządzeń kierownika obozu. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Teoretyczne podstawy wybranych dziedzin aktywności lub dyscyplin sportowych możliwych do realizacji jedynie poza murami szkoły: żeglarstwo deskowe, pływanie na wodach otwartych z elementami ratownictwa, kajakarstwo, atletyka terenowa, gry i ćwiczenia terenowe.			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (terenowe)			
Praktyczna nauka i doskonalenie wybranych elementów techniki podstawowej podanych wyżej dziedzin aktywności fizycznej. Nauczanie startu i zwrotów na desce z żaglem, nauczanie żeglowania po kursie ostrym i odpadającym. Nauczanie holowania, posługiwania się kołem ratunkowym i rzutką, przeprowadzenia akcji bezpośredniej oraz doskonalenie pływania na dystansie. Obsługa kajaka, nauczanie skrętów ostrych i łagodnych, dobijanie do pomostu i brzegu, oraz transport kajaka drogą lądową. Marszobiegi w terenie z wykorzystaniem przeszkód terenowych, wykorzystywanie ścieżki zdrowia. Nauczanie posługiwania się busolą i mapą, 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. Wykorzystanie testów do sprawdzania zdolności motorycznych. Terenowy trening poszczególnych zdolności motorycznych.			

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Obóz wędrowny				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆT	35	Zaliczenie z oceną	2
Razem			35		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje fachową wiedzą na temat roli turystyki i rekreacji w życiu człowieka, rozumie podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją, zna zasady podejmowania aktywności fizycznej, której celem jest zwiększanie wydolności organizmu i podnoszenie jakości życia,	WF1_W09	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych,	WF1_W11	kolokwium
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	praca pisemna
7	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	wykonanie zadania
8	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
9	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
10	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
11	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań

12	uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego, potrafi oceniać je oraz wykorzystać w kontekście przedsiębiorczości i rozwoju różnych placówek oświatowych;	WF1_K05	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium)			
umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Udział we wszystkich zajęciach praktycznych i teoretycznych podczas obozu wędrownego. Ćwiczenia praktyczne - przygotowanie teoretyczne oraz praktyczne wycieczek turystycznych, prowadzenie wycieczki w określony dzień. Praktyczny udział w zajęciach turystycznych. Udział w wykładach podczas obozu wędrownego. Filmy edukacyjne. Pogadanka. Metoda sytuacyjna. Wycieczka-zajęcia terenowe. Samokształcenie. E- learning-udostępnianie materiałów dydaktycznych - wykorzystanie platformy edukacyjnej Sprawdzian teoretyczny w formie testu lub pytań otwartych. W obu przypadkach wymagana liczba zdobytych punktów na poszczególne oceny wygląda następująco. Ocena praktycznych umiejętności prowadzenia grupy podczas wycieczki turystycznej, przygotowanie teoretyczne i praktyczne trasy, czynny udział w zajęciach, przygotowywanie materiałów do zajęć. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Przygotowanie praktyczne studentów do organizowania wycieczek turystycznych i krajoznawczych. Podstawowa znajomość historii, zabytków oraz topografii najbliższej okolicy.			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (terenowe)			
Praktyczna nauka programowania, planowania, organizowania oraz realizacji wycieczek szkolnych: jednodniowych, kilkudniowych, obozów wędrownych, rajdów, złażów. Zdobycie umiejętności prowadzenia wycieczek turystycznych po najbliższej okolicy. Wykazanie się znajomością topografii oraz prawidłowym nazewnictwem najważniejszych krain geograficznych, a także umiejętnością czytania mapy, przewodników. Nauka prawidłowego dobierania szlaków turystycznych do wieku, umiejętności i wydolności dzieci i młodzieży. Znajomość oznakowania szlaków turystycznych – szlakowskazy oraz czytania tablic informacyjnych umieszczonych na szlakach. Przygotowanie do realizacji zajęć z wychowania fizycznego poza szkołą a także nauka aktywnego wypoczynku w dalszym życiu.			

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Obóz zimowy				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	ĆT	75	Zaliczenie z oceną	4
Razem			75		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna istotne pojęcia z zakresu kultury fizycznej, posiada podstawową wiedzę na temat miejsca kultury fizycznej w historii, i w systemie nauk oraz jej związków z naukami pokrewnymi, zna wychowawcze i społeczno-kulturowe wartość kultury fizycznej;	WF1_W01	kolokwium
2	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium
3	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
4	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
5	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
6	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań
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 zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie praktyczne jazdy na nartach, sprawdzian wiadomości w formie pisemnej Ocena efektów kształcenia na podstawie: - uczestnictwa i aktywności na zajęciach, - prezentacji wybranych technik jazdy i jazdy terenowej: Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Teoria i metodyka nauczania techniki narciarstwa zjazdowego. Teoretyczne aspekty narciarstwa alpejskiego.
Treści programowe
Semestr: 4
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (terenowe)
1. Nauka podstawowych elementów techniki narciarstwa alpejskiego - 10h. 2. Nauka skrętów z półpługu, pługu i podstawowych skrętów równoległych - 10h. 3. Nauka skrętu równoległego NW - 10h. 4. Nauka śmigu - 10h. 5. Wykorzystanie podstawowych ewolucji w jeździe terenowej - 10h. 6. Teoria narciarstwa - 10h. 7. Zaliczenie praktyczne - 12h. 8. Zaliczenie teoretyczne - 3h.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	OCR				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teorią treningu OCR;	WF1_W15	wykonanie zadania
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu treningu OCR;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu treningu OCR dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
4	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgnięcia opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu OCR;	WF1_K01	rozmowa nieformalna

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu OCR)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu OCR)

kompetencje społeczne:

rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych przeszkód. Pokonanie toru sprawnościowego. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, których frekwencja na zajęciach wyniosła ponad 80%. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie podstawowych elementów technicznych przeszkód, umożliwiających zastosowanie ich podczas pokonywania torów sprawnościowych.

Treści programowe

Semestr: 4

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

- Regulamin zajęć.
- Kształtowanie pożądanego poziomu sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia ukierunkowane. Bezpieczeństwo ćwiczących. Pady do tyłu, w bok i w przód jako

- elementy samoasekuracji podczas pokonywania torów sprawnościowych (metodyka nauczania).
4. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Zwis aktywny, swing, (metodyka nauczania).
5. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – Pokonywanie prostych elementów technicznych: ringi, drabinki, multirig, lina(metodyka nauczania).
6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – równowaga, ruchome drążki, pokonywanie specyficznych chwytów(metodyka nauczania).
- 7.Nauka i doskonalenie elementów technicznych – skoki w dal z drążka na drążek „lache”(metodyka nauczania).
8. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – pokonywanie prostych torów przeszkód i ich tworzenie(metodyka nauczania).

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Organizacja i prawo w kulturze fizycznej				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	Ć	30	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			45		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie strukturę i funkcje systemu oświaty - cele, podstawy prawne, organizację i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, a także alternatywne formy edukacji	1.1.08	kolokwium
2	zna i rozumie podstawy prawne systemu oświaty niezbędne do prawidłowego realizowania prowadzonych działań edukacyjnych;	1.1.09	kolokwium
3	zna i rozumie prawa dziecka i osoby z niepełnosprawnością;	1.1.10	kolokwium
4	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; myślenie komputacyjne w rozwiązywaniu problemów w zakresie nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć; potrzebę wyszukiwania, adaptacji i tworzenia elektronicznych zasobów edukacyjnych i projektowania multimedialnych;	D.1/E.1.W08	kolokwium
5	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
6	zna i rozumie warsztat pracy nauczyciela; właściwe wykorzystanie czasu lekcji przez ucznia i nauczyciela; zagadnienia związane ze sprawdzaniem i ocenianiem jakości kształcenia oraz jej ewaluacją, a także z koniecznością analizy i oceny własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej;	D.1/E.1.W14	kolokwium
7	ma podstawową wiedzę z zakresu prawa i organizacji w kulturze fizycznej, w tym w sporcie	WF1_W10	kolokwium
8	posiada wiedzę prawną dotyczącą organizacji szkolnictwa, ze szczególnym znaczeniem organizacji kultury fizycznej w jednostkach oświaty;	WF1_W10	kolokwium

9	posiada wiedzę na temat ochrony własności intelektualnej, prawa autorskiego, ochrony własności przemysłowej;	WF1_W10	kolokwium
10	posiada wiedzę niezbędną do podejmowania inicjatywy zawodowej i projektowania własnego rozwoju	WF1_W12	kolokwium
11	potrafi przedstawić zagadnienia związane z organizacją i zarządzaniem w kulturze fizycznej i zaprezentować je w formie wypowiedzi ustnej i pisemnej;	WF1_U07, WF1_U08	wykonanie zadania
12	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
13	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje zakresie organizacji i zarządzania w kulturze fizycznej i wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
14	uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego, potrafi oceniać je oraz wykorzystać w kontekście przedsiębiorczości i rozwoju różnych placówek oświatowych;	WF1_K05	obserwacja zachowań

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

Warunki zaliczenia

Uzyskanie pozytywnych ocen z obu kolokwiów, połączona z aktywnością na zajęciach, np. w formie przygotowania referatów. Dwa kolokwia sprawdzające w trakcie semestru, aktywność i obecność na zajęciach. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Ustrój i organizacja kultury fizycznej w Polsce, z uwzględnieniem czynnika samorządowego, we współczesnej Polsce wraz ze znajomością głównych treści ustawy z 2010 r. o sporcie. Zapoznanie z podstawowymi zasadami organizacji oświaty i prawa w oświacie. Interpretacja norm prawnych. Omówienie orzecnictwa sądów. Dzieło autorskie i jego ochrona.

Treści programowe

Semestr: 6

Forma zajęć: **wykład**

Konstytucyjne podstawy kultury fizycznej w Polsce (art. 68 ust. 5 Konstytucji RP). Ustrój kultury fizycznej we współczesnej Polsce: a) pion rządowy, b) pion samorządowy. Rozstrzygnięcia organów władzy publicznej (rządowej, samorządowej) dotyczące kultury fizycznej. Pozarządowe podmioty występujące w kulturze fizycznej (stowarzyszenia kultury fizycznej, w tym kluby sportowe, polskie związki sportowe). Amatorstwo i profesjonalizm w sporcie. Podmioty szkolnej kultury fizycznej (SKS, UKS oraz tryb ich powstawania). Organizacja i bezpieczeństwo podczas imprez sportowo-rekreacyjnych. Podstawowe zagadnienia dopingu i korupcji w sporcie.

Forma zajęć: **ćwiczenia audytoryjne**

Organizacja systemu oświaty oraz zadania szkół i placówek oświatowych.
Wychowanie i kształcenie jako proces rozwoju. Plany i aspiracje edukacyjne i zawodowe uczniów.
Szkoly publiczne i niepubliczne. Wychowanie przedszkolne, obowiązek szkolny i obowiązek nauki.
Zarządzanie szkołami i placówkami oświatowymi. Kompetencje ministra, kuratora, organu prowadzącego, dyrektora, rady pedagogicznej w szkołach publicznych i niepublicznych.
Sprawowanie nadzoru pedagogicznego.
Społeczne organy w systemie oświaty – ich kompetencje.
Zakładanie, łączenie i likwidacja szkół i placówek. Finansowanie szkół i placówek publicznych.
Szkoly i placówki niepubliczne.
Kształcenie zawodowe i ustawiczne.

Organizacja procesu wychowawczego i dydaktycznego.

Dopuszczalne formy realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Podstawowe zasady i przepisy bhp i ergonomii podczas zajęć wychowania fizycznego (kultury fizycznej) na terenie szkoły i poza szkołą.

Zadania i obowiązki nauczyciela, ochrona pracy i ochrona prawna. Ocena pracy.

Prawo autorskie jako zabezpieczenie interesów majątkowych twórców oraz wydawców.

Ochrona własności przemysłowej: projektów wynalazczych (w tym: wynalazków, wzorów użytkowych, wzorów przemysłowych) znaków towarowych. Prawa autorskie w sieci. Utwory pracownicze.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Pedagogika				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	Ć	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
	4	Ć	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	2
Razem			75		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie system oświaty: organizację i funkcjonowanie systemu oświaty, podstawowe zagadnienia prawa oświatowego, krajowe i międzynarodowe regulacje dotyczące praw człowieka, dziecka, ucznia oraz osób z niepełnosprawnościami, znaczenie pozycji szkoły jako instytucji edukacyjnej, funkcje i cele edukacji szkolnej, modele współczesnej szkoły, pojęcie ukrytego programu szkoły, alternatywne formy edukacji, zagadnienie prawa wewnątrzszkolnego, podstawę programową w kontekście programu nauczania oraz działania wychowawczo-profilaktyczne, tematykę oceny jakości działalności szkoły lub placówki systemu oświaty;	B.2.W01	kolokwium, egzamin
2	zna i rozumie rolę nauczyciela i koncepcje pracy nauczyciela: etykę zawodową nauczyciela, nauczycielską pragmatykę zawodową - prawa i obowiązki nauczycieli, zasady odpowiedzialności prawnej opiekuna, nauczyciela, wychowawcy i za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów, tematykę oceny jakości pracy nauczyciela, zasady projektowania ścieżki własnego rozwoju zawodowego, rolę początkującego nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;	B.2.W02	kolokwium, egzamin
3	zna i rozumie wychowanie w kontekście rozwoju: ontologiczne, aksjologiczne i antropologiczne podstawy wychowania; istotę i funkcje wychowania oraz proces wychowania, jego strukturę, właściwości i dynamikę; pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole - regulacje prawne, formy i zasady udzielania wsparcia w placówkach systemu oświaty, a także znaczenie współpracy rodziny ucznia i szkoły oraz szkoły ze środowiskiem pozaszkolnym;	B.2.W03	kolokwium, egzamin
4	zna i rozumie zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej nauczyciela: obowiązki nauczyciela jako wychowawcy klasy, metodykę pracy wychowawczej, program pracy wychowawczej, style kierowania klasą, ład i dyscyplinę, poszanowanie godności dziecka, ucznia lub wychowanka, różnicowanie, indywidualizację i personalizację pracy z uczniami, funkcjonowanie klasy szkolnej jako grupy społecznej, procesy społeczne w klasie, rozwiązywanie konfliktów w klasie lub	B.2.W04	kolokwium, egzamin

4	grupie wychowawczej, animowanie życia społeczno-kulturalnego klasy, wspieranie samorządności i autonomii uczniów, rozwijanie u dzieci, uczniów lub wychowanków kompetencji komunikacyjnych i umiejętności społecznych niezbędnych do nawiązywania poprawnych relacji; pojęcia integracji i inkluzji; sytuację dziecka z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną w szkole ogólnodostępnej, problemy dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i ich funkcjonowanie, problemy dzieci zaniedbanych i pozbawionych opieki oraz szkolną sytuację dzieci z doświadczeniem migracyjnym; problematykę dziecka w sytuacji kryzysowej lub traumatycznej; zagrożenia dzieci i młodzieży: zjawiska agresji i przemocy, w tym agresji elektronicznej, oraz uzależnień, w tym od środków psychoaktywnych i komputera, a także zagadnienia związane z grupami nieformalnymi, podkulturami młodzieżowymi i sektami;	B.2.W04	kolokwium, egzamin
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, egzamin
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 zaburzeń rozwoju zdolności, w tym językowych i arytmetycznych, i sposoby ich przezwyciężania; zasady dokonywania diagnozy nauczycielskiej i techniki diagnostyczne w pedagogice;	B.2.W06	kolokwium, egzamin
7	zna i rozumie doradztwo zawodowe: wspomaganie ucznia w projektowaniu ścieżki edukacyjno-zawodowej, metody i techniki określania potencjału ucznia oraz potrzebę przygotowania uczniów do uczenia się przez całe życie;	B.2.W07	kolokwium, egzamin
8	prezentuje zaawansowaną wiedzę o rozwoju psychicznym człowieka rozumie prawidłowości rządzące związkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodzące między nimi relacje i zakłócenia;	WF1_W04	kolokwium, egzamin
9	zna podstawowe teorie dotyczące wychowania, nauczania i uczenia się;	WF1_W06	kolokwium, egzamin
10	potrafi obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów;	1.2.01	wypowiedź ustna
11	potrafi wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów;	B.2.U01	wykonanie zadania
12	potrafi zaprojektować ścieżkę własnego rozwoju zawodowego;	B.2.U02	wykonanie zadania
13	potrafi formułować oceny etyczne związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;	B.2.U03	wykonanie zadania
14	potrafi nawiązywać współpracę z nauczycielami oraz ze środowiskiem pozaszkolnym;	B.2.U04	wykonanie zadania
15	potrafi rozpoznawać sytuację zagrożeń i uzależnień uczniów;	B.2.U05	wykonanie zadania
16	potrafi zdiagnozować potrzeby edukacyjne ucznia i zaprojektować dla niego odpowiednie wsparcie;	B.2.U06	wykonanie zadania
17	potrafi określić przybliżony potencjał ucznia i doradzić mu ścieżkę rozwoju.	B.2.U07	wykonanie zadania

18	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
19	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
20	posiada umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania;	WF1_U12	wykonanie zadania
21	jest gotów do okazywania empatii uczniom oraz zapewniania im wsparcia i pomocy;	B.2.K01	obserwacja zachowań
22	jest gotów do profesjonalnego rozwiązywania konfliktów w klasie szkolnej lub grupie wychowawczej;	B.2.K02	obserwacja zachowań
23	jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej;	B.2.K03	obserwacja zachowań
24	jest gotów do współpracy z nauczycielami i specjalistami w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy.	B.2.K04	obserwacja zachowań
25	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
26	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

egzamin (egzamin pisemny w formie testu/pytań otwartych lub egzamin ustny)

ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

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

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

pozytywna ocena z testu zaliczeniowego
pozytywna ocena z końcowego egzaminu
pozytywna ocena przygotowanych scenariuszy lekcji
obecność na zajęciach (80%)

Wiedza:

- test wiedzy ? zaliczeniowy test jednokrotnego wyboru
- egzamin testowy- podsumowujący test jednokrotnego wyboru

Umiejętności:

- ocena prezentacji scenariuszy zajęć wychowawczych i przygotowanych projektów

Kompetencje:

-obserwacja zachowań i wypowiedzi ustnych

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Podstawowe pojęcia pedagogiczne. Dziedziny wychowania. Rodzaje wychowania. Środowisko wychowawcze. Metody i zasady wychowania. Trudności wychowawcze. Niepowodzenia szkolne. Patologie społeczne w grupach uczniowskich.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **wykład**

Specjalne potrzeby edukacyjne uczniów uczuć z trudnościami (projektowanie wsparcia dla uczniów ze specjalnymi trudnościami edukacyjnymi))

Niepowodzenia szkolne. Niepowodzenia dydaktyczne. Niepowodzenia wychowawcze

Szkoła – kultura szkoły. Klasa jako grupa społeczna

Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne
Pedagogika jako nauka społeczna. Związek pedagogiki z innymi naukami społecznymi. Podstawowe pojęcia pedagogiczne. Wychowanie jako zjawisko społeczne. Rodzaje wychowania. Dziedziny wychowania. Metody i zasady wychowania Edukacja alternatywna
Semestr: 4
Forma zajęć: wykład
Dyscyplina szkolna Patologie społeczne. Sposoby ich zapobiegania. Programy profilaktyczne szkoły Praca z dzieckiem zdolnym - indywidualizacja pracy dydaktyczno – wychowawczej Opracowanie i prezentacja lekcji wychowawczej w zakresie wybranej problematyki wychowawczej Opracowanie i prezentacja scenariuszy zajęć z uczniem z trudnościami edukacyjnymi i z uczniem zdolnym
Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne
Środowisko wychowawcze. Rodzina jako środowisko wychowawcze. Współpraca szkoły z rodziną. Grupa rówieśnicza jako środowisko wychowawcze. Wychowawczy wpływ mediów. Nauczyciel – jako dydaktyk i wychowawca. Projektowanie ścieżki własnego rozwoju Etyka zawodowa nauczyciela Problematyka wypalenia zawodowego w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego Problemowe zachowania uczniów

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Pierwsza Pomoc Kwalifikowana				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆM	45	Zaliczenie z oceną	3
		W	15	Egzamin	1
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Student zna i charakteryzuje przyczyny, objawy i mechanizmy nagłego zatrzymania krążenia.	WF1_W05	rozmowa nieformalna, egzamin
2	Student zna i charakteryzuje przyczyny, objawy i rodzaje wstrząsu.	WF1_W05	rozmowa nieformalna, egzamin
3	Student potrafi opisać schemat podstawowych i zaawansowanych zabiegów resuscytacyjnych u osób w różnym wieku	WF1_W05	rozmowa nieformalna, egzamin
4	Student poprawnie przeprowadza badanie poszkodowanego.	WF1_U07	wykonanie zadania
5	Student przyrządowo przywraca i zabezpiecza drożność dróg oddechowych.	WF1_U13	wykonanie zadania
6	Student podejmuje i prowadzi podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób w różnym wieku w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z aktualną wiedzą medyczną	WF1_U13, WF1_U24	wykonanie zadania
7	Student jest gotów do działania w zespole.	WF1_K03	wykonanie zadania
8	Student jest gotów do słuchania, nawiązywania kontaktów interpersonalnych, skutecznego i empatycznego porozumiewania się z pacjentem.	WF1_K10	wykonanie zadania
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (Egzamin pisemny - test.) rozmowa nieformalna na zajęciach (Ocena rozmów nieformalnych na zajęciach.) umiejętności: ocena wykonania zadania kompetencje społeczne: ocena wykonania zadania			

Warunki zaliczenia
Zaliczenie praktyczne: umiejętność poprawnego opatrywania ran; przeprowadzenia oceny stanu poszkodowanego, badania poszkodowanego, udrażniania dróg oddechowych, resuscytacji krążeniowo oddechowej w warunkach symulowanych. Sprawdzian pisemny. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Teoretyczne i praktyczne aspekty przeprowadzenia akcji ratowniczej: ocena miejsca zdarzenia, ocena stanu poszkodowanego, badanie poszkodowanego, udrożnienie dróg oddechowych, przeprowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej bez przyrządowej i przyrządowej z użyciem AED.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: wykład
Organizacja ratownictwa medycznego i kwalifikowanej pierwszej pomocy. Podstawy anatomii i fizjologii. Bezpieczeństwo własne, poszkodowanego i miejsca zdarzenia. Zestawy ratownicze, dezynfekcja sprzętu. Ocena i badanie poszkodowanego (wstępne/szczegółowe). Poszkodowany nieprzytomny, algorytm postępowania. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa. Zasady defibrylacji. poszkodowanego metodą półautomatyczną i automatyczną. Wstrząs. Urazy mechaniczne i obrażenia - przyczyny, objawy, postępowanie. Urazy chemiczne, termiczne, elektryczne i zagrożenia środowiskowe.
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (medyczne)
Ocena stanu poszkodowanego, badanie poszkodowanego. Schematy postępowania: poszkodowany nieprzytomny (nieurazowy, urazowy). Wezwanie pomocy. Udrażnianie dróg oddechowych - metody przyrządowe i bez przyrządowe. Rozpoznawanie wstrząsu i schemat postępowania. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa osoby dorosłej, dzieci i niemowląt – ćwiczenia w warunkach symulowanych z elementami obrażeń ciała poszkodowanego. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa z zastosowaniem AED – ćwiczenia w warunkach symulowanych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Pierwsza pomoc przedmedyczna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	LO	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;	1.1.11	kolokwium
2	dysponuje podstawową wiedzą na temat podstawowych parametrów decydujących o życiu oraz rozumie proces umierania i mechanizmy śmierci	WF1_W05	kolokwium
3	potrafi udzielać pierwszej pomocy;	1.2.17	wykonanie zadania
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki podjętych działań ratowniczych	WF1_U07	wykonanie zadania
5	prawidłowo udziela pierwszej pomocy przedmedycznej	WF1_U13	wykonanie zadania
6	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań

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

Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną na którą składa się: ocena z kolokwium, ocena z aktywności na zajęciach. Zaliczenie w formie pisemnej: test jednokrotnego wyboru (po 1 pkt. za prawidłową odpowiedź oraz 60% prawidłowych odpowiedzi).

Wiedza:

- aktywność studenta, odpowiedzi ustne
- niezbędna obecność na zajęciach, znajomość zasad udzielania pomocy, niezbędna do zaliczenia testu

Umiejętności:

- wykonywanie rękoczynów resuscytacyjnych
- rozwiązywanie symulowanych sytuacji na fantomach
- jakość podejmowanych interwencji resuscytacyjnych i doraźnych w zagrożeniu zdrowia w warunkach symulowanych.

Kompetencje: Obserwacja pod kątem właściwej oceny konsekwencji podejmowanych działań , samodzielności i odpowiedzialności za podejmowane decyzje Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
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 organizacją udzielania pomocy w zdarzeniach pojedynczych, mnogich i katastrofach.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Pierwsza pomoc 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. Technika ułożenia boczego podpartego. Udrożnienie górnych dróg oddechowych – sposoby bezprzyrządowe. Przyczyny i rozpoznanie częściowej /całkowitej niedrożności oddechowej. Technika rękoczynu Heimlicha. Sztuczna wentylacja płuc – metody bezprzyrządowe. Ocena skuteczności sztucznej wentylacji. Rozpoznanie ostrej niewydolności krążenia. Pośredni masaż serca – 1v.2 ratowników. Resuscytacja dorosłych, noworodków, dzieci, kobiet ciężarnych, osób starszych, z zastosowaniem AED. Nagła utrata przytomności. Omdlenie. Udar mózgowy, napad drgawkowy. Zatrucia, ukąszenia. Ostre stany chorobowe . Utonięcie. Zachłyśnięcie. Rażenie prądem i piorunem. Uraz – rana, krwotok, wstrząs krwotoczny. Tamowanie krwotoku, Zwichnięcia, złamania otwarte/zamknięte. Oparzenia. Apteczka pierwszej pomocy.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Piłka nożna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania piłki nożnej oraz przepisy tej dyscypliny sportu;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
3	legitymuje się dobrym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie piłki nożnej;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	prawidłowo sędziuje zawody w piłce nożnej i futsalu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
6	przygotowuje konspekt lekcyjny z zakresu piłki nożnej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce	WF1_U10	praca pisemna
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
10	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (kolokwium pisemne obejmujące przepisy, teorię i metodykę nauczania)			
umiejętności:			

ocena pracy pisemnej (ocena scenariusza lekcji (konspektu)) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach oraz pozytywna ocena z wszystkich cząstkowych sprawdzianów, ćwiczeń/zajęć. W szczególności oceniane będą: Sprawdziany praktycznych umiejętności technicznych. Sprawdziany teoretyczne. Ocena prowadzonych przez studentów ćwiczeń /zajęć. Semestr V: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach 2. Zaliczenie sprawdzianów teoretycznych -przepisy gry w piłkę nożną, technika piłki nożnej ,organizacja sportu piłkarskiego w Polsce i na świecie ,historia piłki nożnej w Polsce i na świecie. 3. Zaliczenie sprawdzianów praktycznych-żonglerka piłki stopą (na przemian lewa prawa), żonglerka piłki głową. Semestr VI: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach. 2. Zaliczenie sprawdzianu teoretycznego-taktyka piłki nożnej, przepisy futsalu, szkolenie dzieci i młodzieży. 3. Ocena z przygotowania konspektu i prowadzenia zajęć 4. Praktyczne sędziowanie. 5. Sprawdziany praktyczne-test sprawdzający dokładność i szybkość uderzeń piłki wewnętrznymi częściami stopy, kompleksowy sprawdzian kilku elementów technicznych (przyjęcie i prowadzenie piłki, strzał na bramkę). Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Wiadomości, umiejętności i kompetencje wykonywania i nauczania ćwiczeń z zakresu piłki nożnej. Nauczanie podstaw techniki i taktyki gry oraz metodyki nauczania podstawowych umiejętności piłkarskich
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Historia gry w piłkę nożną. Organizacja tego sportu w Polsce i na świecie. Podniesienie sprawności ogólnej i specjalnej studentów. Opanowanie i doskonalenie wszystkich technik piłkarskich oraz umiejętność ich metodycznego nauczania. Poznanie i zrozumienie podstawowych założeń taktycznych.
Semestr: 6
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Analiza i metodyka nauczania podstawowych systemów gry stosowanych w piłce nożnej. Poznanie ćwiczeń w formie gier i zabaw doskonalących elementy techniczne. Rodzaje i zastosowanie gier pomocniczych w piłce nożnej. Planowanie pracy treningowej. Szkolenie dzieci i młodzieży. Teoretyczne i praktyczne opanowanie przepisów gry w piłkę nożną. Umiejętność organizacji zawodów piłki nożnej. Halowa piłka nożna - przepisy. Praktyczne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego piłki nożnej.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Piłka ręczna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	4	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Ma zaawansowaną wiedzę obejmującą genezę, rozwój oraz bieżące wydarzenia w piłce ręcznej. Opanował metodykę nauczania elementów technicznych i taktycznych oraz przepisy gry. Potrafi zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę	WF1_W08	kolokwium
2	Zna procedurę przygotowania i przeprowadzania imprez sportowo-rekreacyjnych z zakresu piłki ręcznej, posiada wiedzę na temat BHP; rozumie potrzebę przestrzegania podstaw prawnych z zakresu organizacji i przeprowadzania imprez sportowych.	WF1_W08, WF1_W11	kolokwium
3	Posiada wysokie umiejętności techniczne i fizyczne w zakresie piłki ręcznej, prezentuje poziom sprawności fizycznej, umożliwiający prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki.	WF1_U01	obserwacja wykonania zadań
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	obserwacja wykonania zadań
5	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	obserwacja wykonania zadań
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	obserwacja wykonania zadań
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
10	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium (określić formę, np. test z pytaniami otwartymi, test wielokrotnych odpowiedzi, test online, sprawdzian, inne)) umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Warunkiem zaliczenia jest brak nieusprawiedliwionych nieobecności oraz ocena pozytywna z wszystkich sprawdzianów. Kolokwium pisemne (test wielokrotnego wyboru i pytania otwarte). Geneza i rozwój piłki ręcznej, przepisy gry-terminologia, gestykulacja sędziowska, systematyka i metodyka nauczania techniki i taktyki gry. Teoria - technika - taktyka: Ocena umiejętności technicznych na podstawie obserwacji i stopnia odwzorowania pokazu do prezentowanego wzorca: chwyt i podania, kozłowanie, rzuty, zwody. Opracowanie konspektu i przeprowadzenie rozgrzewki. Sędziowanie. Bezpośrednia obserwacja meczu. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Geneza i rozwój piłki ręcznej w Polsce i na świecie. Przepisy gry, sędziowanie. Terminologia, systematyka, metodyka. Planowanie i nauczanie techniki, taktyki gry w piłkę ręczną. Opanowanie elementów technicznych i taktycznych umożliwiających nauczanie piłki ręcznej w szkołach (wszystkie etapy kształcenia) i uczniowskich klubach sportowych. Zasady organizacji prowadzenia zawodów sportowych w piłce ręcznej.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Geneza piłki ręcznej w kraju i na świecie. Charakterystyka gry, przygotowanie motoryczne i fizyczne, systematyka elementów technicznych. Nauka i doskonalenie elementów technicznych: sposoby poruszania się w obronie i ataku, chwyt i podania, kozłowanie, rzuty (z przeskokiem, w wysoku, z padem), zwody, zasłony, technika gry na pozycji bramkarza. Kompleksowe ćwiczenia doskonalące technikę pod presją przeciwnika i większego obciążenia fizycznego. Systematyka elementów taktycznych. Doskonalenie elementów taktyki indywidualnej w obronie i w atakowaniu. - atak szybki (bezpośredni, pośredni, szybkie wznowienie gry po stracie bramki) - atak pozycyjny (2 : 1 : 3 i 2 : 2 : 2)
Semestr: 4
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Doskonalenie taktyki zespołowej obrony: - obrony każdy swego - obrony strefowe (6 : 0 i 5 : 1) Nauka i doskonalenie innych systemów gry w ataku i obronie (gra w przewadze, gra w osłabieniu) Wskazówki metodyczne: zasady, metody, formy nauczania, korygowanie błędów, typy lekcji, konstruowanie konspektów. Prowadzenie rozgrzewki na podstawie opracowanego konspektu. Zaliczenie praktyczne, kolokwium. Bezpośrednia obserwacja meczu.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Piłka siatkowa				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
	2	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			60		4

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię teorii i metodykę nauczania piłki siatkowej, zna przepisy tej dyscypliny sportu i podstawy treningu sportowego.	WF1_W08	kolokwium
2	Posiada wiedzę na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego i odpowiedzialnego prowadzenia lekcji w-f, zajęć rekreacyjno-sportowych.	WF1_W11	kolokwium
3	Legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności w zakresie gry w piłkę siatkową.	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	Potrafi zorganizować i sędziować zawody w piłce siatkowej na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży.	WF1_U06	wykonanie zadania
6	Profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny z zakresu realizacji planu nauczania w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i metodyki nauczania techniki i taktyki gry w piłkę siatkową.	WF1_U10	praca pisemna
7	Potrafi ocenić swoją wiedzę i kompetencje, współpracować w zespole w osiągnięciu celów nauczania, jest świadomy zasad i norm etycznych nauczyciela, sportowca i kibica.	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów;	WF1_K03	obserwacja zachowań
10	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica;	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
<u>wiedza:</u>			

ocena kolokwium (ocena kolokwium (test z pytaniami otwartymi, test wielokrotnych odpowiedzi, sprawdzian wiedzy z metodyki nauczania techniki gry))
umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie z oceną semestr 1 i 2 Teoria-pisemny sprawdzian przepisów gry w 1 semestrze. Pisemny sprawdzian dotyczący metodyki nauczania techniki gry i zagadnień związanych z taktyką Ocena opracowanego konspektu Praktyczne umiejętności-poprawny pokaz wszystkich elementów techniki gry Prezentacja skuteczności wykonania odbić piłki, przyjęcia piłki, zagrywki i ataku Sprawdzian praktyczny umiejętności technicznych poszczególnych elementów techniki gry. Sprawdzian teoretyczny z przepisów gry, metodyki nauczania techniki i taktyki gry w piłkę siatkową. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie z techniką i taktyką gry w piłkę siatkową oraz znajomość metodyki nauczania gry w piłkę siatkową.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Rys historyczny, systematyka elementów techniki gry, metodyka nauczania piłki siatkowej w szkole (metody, formy i zasady), systematyka i metodyka nauczania taktyki ataku i obrony, zasób ćwiczeń w formie zabawowej, ścisłej i fragmentów gry nauczających i doskonalących technikę i taktykę. Zasób gier uproszczonych, gier małych, gry szkolnej i właściwej. Specyfika i struktura lekcji piłki siatkowej, przepisy gry.
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Postawa siatkarska, sposoby przemieszczania się po boisku, odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz (w tył, w wyskoku), odbicia jednorącz, odbicia sytuacyjne, wystawianie piłki, zagrywka sposobem dolnym i górnym (rotacyjna i bezrotacyjna), zagrywka z wyskoku, atak w formie kiwnięcia plasingu i zbicia, blokowanie pojedyncze i grupowe. Praktyczne umiejętności sędziowania i organizacji turnieju w piłce siatkowej, prowadzenia przykładowych lekcji wf, opracowanie konspektów zajęć.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Pływanie				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
	2	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
2	3	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			90		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania pływania, zna przepisy, mające powszechne zastosowanie w oświacie dotyczące pływania, oraz podstawy sportowego treningu pływackiego;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych z pływania;	WF1_W11	kolokwium
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie pływania;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych w pływaniu;	WF1_U05	wykonanie zadania
5	prawidłowo sędziuje zawody pływackie na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu pływania i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań
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 zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie teorii i umiejętności praktycznych po semestrze 1, 2 i 3. Sprawdzian umiejętności posługiwania się poprawną techniką pływania każdym stylem, ocena rezultatów czasowych na określonych dystansach, sprawdzian umiejętności wykonywania startów i nawrotów. Sprawdzian umiejętności holowania zmęczonego pływaka, holowania tonącego, nurkowania, skoków ratowniczych. Pisemny sprawdzian teoretyczny ze znajomości zagadnień teorii pływania, przepisów i ratownictwa wodnego. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Opanowanie umiejętności posługiwania się poprawną techniką pływania każdym stylem wraz ze startami i nawrotami oraz ich wykorzystanie w pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Teoria: Cechy środowiska wodnego, cele i zadania poszczególnych etapów procesu nauczania pływania, zasady prowadzenia lekcji nauki pływania, zasady i metody nauczania pływania, sekwencje ruchowe ramion i nóg w poszczególnych stylach, koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania, przepisy pływania.
Semestr: 2
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Przedstawienie ćwiczeń: oswajających z wodą, oddechowych, wypornościowych, pływania statycznego i dynamicznego. Nauczanie ruchów napędowych, koordynacja pracy ramion i nóg z oddychaniem. Nauczanie umiejętności posługiwania się poprawną techniką w pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką i delfinem. Starty i nawroty do stylu dowolnego, grzbietowego, klasycznego i zmiennego.
Semestr: 3
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
Ratownictwo wodne. Teoria: Podstawy funkcjonowania ratownictwa wodnego w Rzeczypospolitej Polskiej, przyczyny i okoliczności utonięć, specyfika ratownictwa wodnego na poszczególnych obszarach wodnych (lód, cieki, powódź, miejsca bagniste), podstawowa wiedza o sprzęcie pływającym i ratowniczym, prowadzenie akcji ratunkowych z wykorzystaniem sprzętu do ratownictwa wodnego. Praktyka: Nauczanie sposobów pływania stosowanych w ratownictwie (kraul ratowniczy, żabka ratownicza, pływanie na boku, żabka na grzbiecie), samoratownictwo, skoki ratownicze i sposoby bezpiecznego wejścia do wody, pływanie pod powierzchnią wody i nurkowanie, holowanie osoby zagrożonej, ewakuacja z wody.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Podstawy dydaktyki				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	Ć	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie treści nauczania i typowe trudności uczniów związane z ich opanowaniem;	1.1.14	kolokwium, egzamin
2	zna i rozumie usytuowanie dydaktyki w zakresie pedagogiki, a także przedmiot i zadania współczesnej dydaktyki oraz relację dydaktyki ogólnej do dydaktyk szczegółowych;	C.W01	kolokwium, egzamin
3	zna i rozumie zagadnienie klasy szkolnej jako środowiska edukacyjnego: style kierowania klasą, problem ładu i dyscypliny, procesy społeczne w klasie, integrację klasy szkolnej, tworzenie środowiska sprzyjającego postępom w nauce oraz sposób nauczania w klasie zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego;	C.W02	kolokwium, egzamin
4	zna i rozumie współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia - źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje; zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów;	C.W03	kolokwium, egzamin
5	zna i rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne;	C.W04	kolokwium, egzamin
6	zna i rozumie konieczność projektowania działań edukacyjnych dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb i możliwości uczniów, w szczególności możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się, a także potrzebę i sposoby wyrównywania szans edukacyjnych, znaczenie odkrywania oraz rozwijania predyspozycji i uzdolnień oraz zagadnienia związane z przygotowaniem uczniów do udziału w konkursach i olimpiadach przedmiotowych; autonomię dydaktyczną nauczyciela;	C.W05	kolokwium, egzamin
7	zna i rozumie sposoby i znaczenie oceniania osiągnięć szkolnych uczniów: ocenianie kształtujące w kontekście efektywności nauczania, wewnętrzny system oceniania, rodzaje i sposoby przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów zewnętrznych; tematykę oceny efektywności dydaktycznej nauczyciela i jakości działalności szkoły oraz edukacyjną wartość dodaną;	C.W06	kolokwium, egzamin
8	zna i rozumie kompetencje merytoryczne, dydaktyczne i wychowawcze nauczyciela, w tym potrzebę zawodowego rozwoju, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnej,	D.1/E.1.W04	kolokwium, egzamin

8	oraz dostosowywania sposobu komunikowania się do poziomu rozwoju uczniów i stymulowania aktywności poznawczej uczniów, w tym kreowania sytuacji dydaktycznych; znaczenie autorytetu nauczyciela oraz zasady interakcji ucznia i nauczyciela w toku lekcji; moderowanie interakcji między uczniami; rolę nauczyciela jako popularyzatora wiedzy oraz znaczenie współpracy nauczyciela w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;	D.1/E.1.W04	kolokwium, egzamin
9	zna i rozumie konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące i metodę projektów, proces uczenia się przez działanie, odkrywanie lub dociekanie naukowe oraz pracę badawczą ucznia, a także zasady doboru metod nauczania typowych dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć;	D.1/E.1.W05	kolokwium, egzamin
10	zna i rozumie egzaminy kończące etap edukacyjny i sposoby konstruowania testów, sprawdzianów oraz innych narzędzi przydatnych w procesie oceniania uczniów w ramach nauczanego przedmiotu;	D.1/E.1.W11	kolokwium, egzamin
11	zna i rozumie diagnozę wstępną grupy uczniowskiej i każdego ucznia w kontekście nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć oraz sposoby wspomagania rozwoju poznawczego uczniów; potrzebę kształtowania pojęć, postaw, umiejętności praktycznych, w tym rozwiązywania problemów, i wykorzystywania wiedzy; metody i techniki skutecznego uczenia się; metody strukturyzacji wiedzy oraz konieczność powtarzania i utrwalania wiedzy i umiejętności;	D.1/E.1.W12	kolokwium, egzamin
12	zna i rozumie potrzebę kształtowania u ucznia pozytywnego stosunku do nauki, rozwijania ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej, logicznego i krytycznego myślenia, kształtowania motywacji do uczenia się danego przedmiotu i nawyków systematycznego uczenia się, korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu, oraz przygotowania ucznia do uczenia się przez całe życie przez stymulowanie go do samodzielnej pracy.	D.1/E.1.W15	kolokwium, egzamin
13	zna pojęcia z zakresu systemu nauki, w tym dydaktyki i ich powiązania z wychowaniem fizycznym;	WF1_W01	kolokwium, egzamin
14	zna podstawowe teorie wychowania, nauczania i uczenia się	WF1_W06	kolokwium, egzamin
15	potrafi wykorzystywać proces oceniania i udzielania informacji zwrotnych do stymulowania uczniów w ich pracy nad własnym rozwojem;	1.2.10	wykonanie zadania
16	potrafi pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem migracyjnym, pochodzącymi ze środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego;	1.2.12	wykonanie zadania
17	potrafi zidentyfikować potrzeby dostosowania metod pracy do klasy zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego;	C.U01	wykonanie zadania
18	potrafi zaprojektować działania służące integracji klasy szkolnej;	C.U02	wykonanie zadania
19	potrafi dobierać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów;	C.U03	wykonanie zadania
20	potrafi wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę;	C.U04	wykonanie zadania
21	potrafi zaplanować pracę z uczniem zdolnym, przygotowującą go do udziału w konkursie przedmiotowym lub współzawodnictwie sportowym;	C.U05	wykonanie zadania
22	potrafi dokonać oceny pracy ucznia i zaprezentować ją w formie oceny kształtującej;	C.U06	wykonanie zadania
23	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

24	potrafi podejmować skuteczną współpracę w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;	D.1/E.1.U06	wykonanie zadania
25	potrafi przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia.	D.1/E.1.U11	wykonanie zadania
26	skutecznie prezentuje wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń w zakresie dydaktyki;	WF1_U07	wykonanie zadania
27	posiada umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania wychowania fizycznego;	WF1_U12	wykonanie zadania
28	jest gotów do twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępom uczniów;	C.K01	ocena aktywności
29	jest gotów do promowania odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej;	D.1/E.1.K04	obserwacja zachowań
30	jest gotów do kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów;	D.1/E.1.K05	obserwacja zachowań
31	ocenia swoją wiedzę, a w razie problemów dydaktycznych zasięga opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
32	okazuje szacunek współpracownikom, uczniom i innym uczestnikom procesu dydaktycznego;	WF1_K02	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

- egzamin (egzamin pisemny w formie testu/pytań otwartych lub egzamin ustny)
- ocena kolokwium (ocena kolokwium)

umiejętności:

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

kompetencje społeczne:

- obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
- ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną semestr 1, egzamin ustny semestr 1.
Sprawdzian pisemny, oceny za autoprezentację, oceny za aktywność. Oceny wyrażane stopniem wg skali określonej regulaminem studiów.
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Zapoznanie z przedmiotem i zadaniami dydaktyki, systemami dydaktycznymi, celami i treściami kształcenia, procesem nauczania i uczenia się.
Zapoznanie z zasadami i metodami kształcenia w dydaktyce, środkami dydaktycznymi. Zapoznanie z planowaniem pracy nauczyciela, niepowodzeniami szkolnymi, ocenianiem oraz typami i strukturą lekcji

Treści programowe

Semestr: 1

Forma zajęć: **wykład**

Wykłady sem. 1

Przedmiot i zadania dydaktyki. Dydaktyka jako nauka. Systemy dydaktyczne a polski system kształcenia w zreformowanej szkole. Wartości i cele kształcenia. Treści kształcenia. Proces nauczania – uczenia się. Zasady i metody kształcenia w procesie dydaktyki. Środki dydaktyczne. Planowanie pracy dydaktycznej nauczyciela. Powodzenia i niepowodzenia szkolne. Niepowodzenia szkolne: przyczyny, skutki i zapobieganie niepowodzeniom szkolnym.

Forma zajęć: **ćwiczenia audytoryjne**

Ćwiczenia sem. 1

Organizacja do zajęć: tematyka, literatura, warunki zaliczenia. Analiza podstawowych pojęć dydaktycznych: kształcenie, nauczanie, uczenie się, i im pochodne. Charakterystyka podstawowych metod i technik badawczych w dydaktyce - prezentacje w grupach. Podobieństwa i różnice między systemami dydaktycznymi. Podstawa programowa, plany i programy

nauczania. Kształcenie ustawiczne. Samokształcenie: istota samokształcenia, cele i zadania samokształcenia, wdrażanie do samokształcenia, samokształcenie w systemie edukacji. Charakterystyka strategii i poszczególnych metod kształcenia. Kryteria doboru metod kształcenia. Lekcja jako podstawowa forma nauczania - uczenia się. Ocenianie w procesie kształcenia: kryteria oceny szkolnej, zmiany w systemie oceniania.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Podstawy odnowy biologicznej				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	LO	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Student ma wiedzę na temat procesów zmęczenia, przemęczenia, przetrenowania i wypoczynku oraz ich wpływ na zdrowie i wydolność człowieka. Student ma wiedzę na temat przyczyn i mechanizmów powstawania przeciążeń fizycznych ustroju, ostrych stanów pourazowych oraz ich profilaktyki i postępowania.	WF1_W13	kolokwium
2	Student ma wiedzę na temat działania na organizm stosowanych w odnowie biologicznej, a także na temat działania dozwolonych i niedozwolonych metod i środków wspomagających.	WF1_W14	kolokwium
3	Student umie rozpoznać objawy zmęczenia, przemęczenia, przetrenowania organizmu i nieprawidłowego stanu zdrowia wymagającego natychmiastowej pomocy.	WF1_U02	wykonanie zadania
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
5	Student właściwie dokonuje oceny zmęczenia, przemęczenia i przetrenowania oraz potrafi dobrać odpowiednie środki i metody odnowy biologicznej.	WF1_U11	wykonanie zadania
6	Student wie jak posługiwać się podstawowymi środkami i metodami odnowy biologicznej, zna przeciwwskazania do ich stosowania.	WF1_U17	ocena aktywności
7	Student i umie zaprojektować program odnowy biologicznej dla sportowca.	WF1_U18	ocena aktywności
8	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
9	monitoruje zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i współczucie z powodu ewentualnych schorzeń.	WF1_K06	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium test z pytaniami jednokrotnego wyboru.)			
umiejętności: ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)			

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach, na laboratorium, innych formach zajęć)
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Wymagana obecność na zajęciach, przygotowanie programu odnowy biologicznej dla wybranej osoby/zawodnika, test końcowy. Kontrola obecności na praktyce. Analiza dokumentów przedstawionych do zaliczenia (dziennik praktyk, ocena odbytych praktyk przez opiekuna, ocena konspektów prowadzonych lekcji i arkuszy obserwowanych zajęć). Trafność doboru ćwiczeń treningowych, dokładność ich wykonania, komunikacja z zespołem Ocena aktywności podczas zajęć oraz jakości opracowanego programu aktywności fizycznej dla wybranej osoby, a także na podstawie wyniku testu. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie słuchaczy z teoretycznymi podstawami przeciążenia i przetrenowania zawodnika ich wpływ na zdrowie i wydolność sportowca. Zapoznanie studentów z procesami restytucji powysiłkowej. Zapoznanie studentów ze stosowaniem metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej zawodnika.
Treści programowe
Semestr: 4
Forma zajęć: wykład
Odnowa biologiczna mity i fakty, podłoże teoretyczne. Homeostaza a wydolność fizyczna. Wysiłek fizyczny i inne czynniki zaburzające homeostazę organizmu. Homeostaza a wspomaganie. Możliwości wysiłkowe człowieka z medycznego punktu widzenia. Czynniki wewnętrzne warunkujące możliwości wysiłkowe człowieka. Plastyczność i adaptacja. Pojęcie zdrowia i choroby w aspekcie zdolności wysiłkowych. Wpływ procesów starzenia na zdolność do wysiłku fizycznego. Możliwości wysiłkowe człowieka w kontekście zmian patofizjologicznych. Czynniki zewnętrzne (środowiskowe) wpływające na możliwości wysiłkowe człowieka. Wysiłek w ekstremalnych warunkach termicznych otoczenia ich wpływ na organizm. Zmęczenie definicja, przyczyny, rodzaje zmęczenia i objawy. Przemęczenie i przetrenowanie przyczyny, typy przetrenowania, objawy, wpływ na organizm. Zmiany w układzie hormonalnym i odpornościowym towarzyszące zmęczeniu i przetrenowaniu. Restytucja powysiłkowa - właściwości i przebieg procesów wypoczynkowych.
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Odnowa biologiczna teoria, środki i metody odnowy biologicznej. Zasady stosowania środków odnowy biologicznej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do ich stosowania. Najczęściej spotykane uszkodzenia narządów ruchu obserwowane w sporcie i rekreacji, profilaktyka uszkodzeń, doleczanie po obrażeniach narządu ruchu w sporcie. Ogólne zasady stosowania odnowy biologicznej w celu optymalizacji procesów wypoczynkowych. Ogólne zasady programowania procesów odnowy biologicznej. Zasady i nauka programowania procesów odnowy biologicznej w różnych dyscyplinach sportowych z uwzględnieniem okresów treningowych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Podstawy rekreacji i turystyki				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje fachową wiedzą na temat roli turystyki i rekreacji w życiu człowieka, rozumie podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją, zna zasady podejmowania aktywności fizycznej, której celem jest zwiększanie wydolności organizmu i podnoszenie jakości życia;	WF1_W09	wypowiedź ustna
2	potrafi kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy;	D.1/E.1.U05	wykonanie zadania
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
5	posiada umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania;	WF1_U12	wykonanie zadania
6	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	wykonanie zadania
7	jest gotów do popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym;	D.1/E.1.K02	obserwacja zachowań
8	jest gotów do rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia;	D.1/E.1.K07	obserwacja zachowań
9	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	samoocena
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej; ocena wystąpienia podczas prezentacji multimedialnej); umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach, na laboratorium, innych formach zajęć) kompetencje społeczne:			

obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych) samoocena (ocena własnych umiejętności lub kompetencji dokonana przez studenta)
Warunki zaliczenia
Warunkiem zaliczenia jest obecność na wszystkich zajęciach, ocena pozytywna z wszystkich testów na temat turystyki i rekreacji. Sprawdziany teoretyczne z wiedzy i umiejętności obejmujące poznany materiał. Aktywność studenta i obecności na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych oraz umiejętność ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie teoretyczne przedmiotu w formie testu wyboru. Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych z rekreacji i turystyki. Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne dotyczące rekreacji i turystyki, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją i wykorzystaniem w pracy. Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie studentów z metodycznymi aspektami organizacji imprez rekreacyjnych i turystycznych w szkole oraz poza szkołą. Wykorzystanie różnych nowoczesnych form rekreacji i turystyki do uatrakcyjnienia obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole jak i pozaszkolnych, ponadobowiązkowych.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: wykład
Zarys dziejów rekreacji na świecie oraz w Polsce, podstawowe pojęcia i definicje związane z rekreacją ruchową, znaczenie rekreacji ruchowej w życiu współczesnego człowieka, społeczne i kulturowe podstawy rekreacji ruchowej, wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej, rekreacja ruchowa osób o specjalnych potrzebach, podział rekreacji na rodzaje, rekreacja ruchowa a sport, imprezy rekreacyjne a imprezy sportowe – podobieństwa i różnice, organizacja rekreacji – sektor publiczny, społeczny i prywatny w rekreacji Wykłady – turystyka: Zarys dziejów turystyki na świecie, w Polsce oraz w Tarnowie, wprowadzenie do turystyki współczesnej – podstawowe pojęcia i definicje związane z turystyką, cele turystyki (poznawczy, rekreacyjny, zdrowotny), funkcje i dysfunkcje współczesnej turystyki, podział turystyki ze względu na: rodzaje i formy, zasady organizacji imprez turystyki kwalifikowanej – na przykładzie rajdu i obozu wędrownego Wykłady – rekreacja i turystyka: Organizacyjno – prawne podstawy działalności nauczyciela w zakresie rekreacji ruchowej i turystyki w szkołach (rekreacja ruchowa i turystyka w świetle dzisiejszych przepisów prawnych i ustaw).

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka postępowania korekcyjnego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego;	WF1_W05	kolokwium
2	ma podstawową wiedzę na temat nieprawidłowości postawy ciała, wie jak rozpoznać podstawowe wady postawy ciała i zaburzenia przebiegu ruchu w poszczególnych etapach ontogenezy	WF1_W13	kolokwium
3	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami oceny postawy ciała lub sprawności fizycznej lub efektów treningu sportowego	WF1_U04	wykonanie zadania
4	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń	WF1_U07	wykonanie zadania
5	właściwie dokonuje oceny postawy ciała oraz potrafi dobrać i przeprowadzić odpowiednie ćwiczenia służące jej skorygowaniu;	WF1_U11	wykonanie zadania
6	prawidłowo dokonuje podstawowej oceny postawy ciała oraz rozpoznaje podstawowe schorzenia narządu ruchu charakterystyczne dla wieku rozwojowego, właściwie dobiera metody przeciwdziałania ewentualnym zaburzeniom;	WF1_U17	wykonanie zadania
7	skutecznie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała, potrafi zastosować właściwą metodę badawczą, potrafi ocenić podstawowe parametry opisujące ruch, np. zakres ruchu;	WF1_U18	wykonanie zadania
8	właściwie wykorzystuje elementy masażu klasycznego, jako uzupełnienie gimnastyki korekcyjnej w terapii wad postawy ciała;	WF1_U19	wykonanie zadania
9	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
10	monitoruje zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i współczucie z powodu ewentualnych schorzeń;	WF1_K06	obserwacja zachowań
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 zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach, pozytywne oceny z dwóch kolokwium
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Postawa ciała: postawa prawidłowa a wada postawy, postawa prawidłowa a budowa ciała ? ćwiczenia praktyczne z oceny postawy ciała, nauka analizy postawy i ruchu, interpretacja zaobserwowanych nieprawidłowości, Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej: plecy okrągłe, wklęsłe, okrągło-wklęsłe, płaskie ? ćwiczenia praktyczne, pokaz i omówienie przykładowych ćwiczeń korygujących wybraną wadę, praca własna studentów nad przygotowaniem programu terapeutycznego, analiza i omówienie ewentualnych błędów, Boczne skrzywienia kręgosłupa ? ćwiczenia praktyczne, dobór pozycji ułożeniowych, ćwiczeń asymetrycznych oraz nauka przyjmowania pozycji skorygowanej Wady klatki piersiowej: klatka kurza i lejkowata, wady ustawienia głowy i łopatek, wady kończyn dolnych: kolana szpotawe i koślawe, wady chodu, wady stóp: płaska ? statyczna, płasko ? koślawą, szpotawą, wydrążoną, płaska poprzecznie. Zmiany ustawienia miednicy ? ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, dobór ćwiczeń i przygotowanie programu terapeutycznego.

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne

Postawa ciała: postawa prawidłowa a wada postawy, postawa prawidłowa a budowa ciała – ćwiczenia praktyczne z oceny postawy ciała, nauka analizy postawy i ruchu, interpretacja zaobserwowanych nieprawidłowości, Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej: plecy okrągłe, wklęsłe, okrągło-wklęsłe, płaskie – ćwiczenia praktyczne, pokaz i omówienie przykładowych ćwiczeń korygujących wybraną wadę, praca własna studentów nad przygotowaniem programu terapeutycznego, analiza i omówienie ewentualnych błędów, Boczne skrzywienia kręgosłupa – ćwiczenia praktyczne, dobór pozycji ułożeniowych, ćwiczeń asymetrycznych oraz nauka przyjmowania pozycji skorygowanej Wady klatki piersiowej: klatka kurza i lejkowata, wady ustawienia głowy i łopatek, wady kończyn dolnych: kolana szpotawe i koślawe, wady chodu, wady stóp: płaska – statyczna, płasko – koślawą, szpotawą, wydrążoną, płaska poprzecznie. Zmiany ustawienia miednicy – ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, dobór ćwiczeń i przygotowanie programu terapeutycznego.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka zawodowa: Dydaktyczna w szkole podstawowej				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	PR	40	Zaliczenie z oceną	2
Razem			40		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej (wychowanie przedszkolne, nauczanie w szkołach podstawowych i średnich ogólnokształcących, technikach i szkołach branżowych, szkołach specjalnych i oddziałach specjalnych oraz integracyjnych, w różnego typu ośrodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym);	1.1.04	wykonanie zadania
2	zna i rozumie zadania charakterystyczne dla szkoły lub placówki systemu oświaty oraz środowisko, w jakim one działają;	B.3.W01	wykonanie zadania
3	zna i rozumie organizację, statut i plan pracy szkoły, program wychowawczo-profilaktyczny oraz program realizacji doradztwa zawodowego;	B.3.W02	wykonanie zadania
4	zna i rozumie zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią.	B.3.W03	wykonanie zadania
5	zna i rozumie zadania dydaktyczne realizowane przez szkołę lub placówkę systemu oświaty;	D.2/E.2.W01	wykonanie zadania
6	zna i rozumie sposób funkcjonowania oraz organizację pracy dydaktycznej szkoły lub placówki systemu oświaty;	D.2/E.2.W02	wykonanie zadania
7	zna i rozumie rodzaje dokumentacji działalności dydaktycznej prowadzonej w szkole lub placówce systemu oświaty	D.2/E.2.W03	wykonanie zadania
8	Ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy mające powszechne zastosowanie w nauczaniu dyscyplin sportowych oraz podstawy treningu sportowego	WF1_W08	wykonanie zadania
9	Posiada wiedzę niezbędną do podejmowania inicjatywy zawodowej i projektowania własnego rozwoju	WF1_W12	wykonanie zadania
10	potrafi projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów;	1.2.04	wykonanie zadania
11	potrafi tworzyć sytuacje wychowawczo-dydaktyczne motywujące uczniów do nauki i pracy nad sobą, analizować ich skuteczność oraz modyfikować działania w celu uzyskania pożądanych efektów wychowania i kształcenia;	1.2.06	wykonanie zadania

12	potrafi rozwijać kreatywność i umiejętność samodzielnego, krytycznego myślenia uczniów;	1.2.08	wykonanie zadania
13	potrafi skutecznie animować i monitorować realizację zespołowych działań edukacyjnych uczniów;	1.2.09	wykonanie zadania
14	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
15	potrafi wyciągać wnioski z obserwacji sposobu integracji działań opiekuńczo-wychowawczych i dydaktycznych przez nauczycieli przedmiotów;	B.3.U02	wykonanie zadania
16	potrafi wyciągać wnioski, w miarę możliwości, z bezpośredniej obserwacji pracy rady pedagogicznej i zespołu wychowawców klas;	B.3.U03	wykonanie zadania
17	potrafi wyciągnąć 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
18	potrafi zaplanować i przeprowadzić pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych serię lekcji lub zajęć;	D.2/E.2.U02	wykonanie zadania
19	potrafi analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk.	D.2/E.2.U03	wykonanie zadania
20	Legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych	WF1_U01	wykonanie zadania
21	Profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej	WF1_U10	praca pisemna
22	Posiada umiejętności pedagogiczne związane z procesem nauczania	WF1_U12	wykonanie zadania
23	Podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie	WF1_U16	wykonanie zadania
24	jest gotów do posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;	1.3.01	obserwacja zachowań
25	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 zachowań
26	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 zachowań
27	jest gotów do podejmowania decyzji związanych z organizacją procesu kształcenia w edukacji włączającej;	1.3.04	obserwacja zachowań
28	jest gotów do rozpoznawania specyfiki środowiska lokalnego i podejmowania współpracy na rzecz dobra uczniów i tego środowiska;	1.3.05	obserwacja zachowań
29	jest gotów do projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu oświaty oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji;	1.3.06	obserwacja zachowań
30	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 zachowań

31	jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i z nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy	B.3.K01	obserwacja zachowań
32	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 zachowań
33	Okazuje szacunek współpracownikom, podopiecznym, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazuje wyrozumiałość dla ich słabości i problemów	WF1_K02	obserwacja zachowań
34	Współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
35	Jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica	WF1_K04	obserwacja zachowań
36	Uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego i sportowego i potrafi je właściwie ocenić	WF1_K05	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)

umiejętności:

ocena pracy pisemnej (ocena scenariusza, konspektu)

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną w semestrze 5. Ocena łączna na podstawie zgromadzonej dokumentacji oraz ocena opiekuna praktyki z ramienia zakładu pracy i opiekuna z Uczelni
Kontrola obecności na praktyce. Analiza dokumentów przedstawionych do zaliczenia (dziennik praktyk, ocena odbytych praktyk przez opiekuna, ocena sprawozdania przedstawionego uczelnianemu opiekunowi praktyk)
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Nabywanie praktycznych umiejętności prowadzenia lekcji różnego typu i rodzaju, zajęć rekreacyjno-sportowych, zajęć fakultatywnych, pracy szkoleniowej z młodzieżą utalentowaną sportowo oraz wiedzy teoretycznej związanej z zasadami funkcjonowania szkoły i pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Treści programowe

Semestr: 6

Forma zajęć: **praktyka zawodowa**

Tematyka praktyki:

Hospitacje lekcji WF różnego typu i rodzaju. Analiza programu nauczania wf, planowanie pracy nauczyciela wf, kontrola i ocena pracy ucznia, poznanie zasad i zadań funkcjonowania szkoły, współpraca nauczyciela wf z Radą Pedagogiczną i innymi organizacjami działającymi w szkole, poznanie życia sportowego w szkole, prowadzenie treningów wybranych dyscyplin sportowych
Prowadzenie części wstępnej lekcji, prowadzenie lekcji wf z gier i zabaw, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, zajęć w terenie, gimnastyki, pływania

Po odbyciu praktyk student powinien nabyć wiedzę na temat organizacji pracy w szkole, poznać zadania Rady Pedagogicznej, organizacji szkolnych, opieki lekarskiej. Winien poznać zadania nauczyciela wf związane z planowaniem pracy, kontrolą i oceną umiejętności i sprawności ucznia, sposoby dokumentowania efektów realizacji planu dydaktycznego, organizowania działalności sportowej w szkole.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka zawodowa: Instruktorska				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	PR	60	Zaliczenie z oceną	3
Razem			60		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy mające powszechne zastosowanie w nauczaniu dyscyplin sportowych oraz podstawy treningu sportowego	WF1_W08	wykonanie zadania
2	Posiada wiedzę niezbędną do podejmowania inicjatywy zawodowej i projektowania własnego rozwoju	WF1_W12	wykonanie zadania
3	Legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych	WF1_U01	wykonanie zadania
4	Profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej	WF1_U10	praca pisemna
5	Posiada umiejętności pedagogiczne związane z procesem nauczania	WF1_U12	wykonanie zadania
6	Podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie	WF1_U16	wykonanie zadania
7	Prawidłowo przygotowuje plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu	WF1_U20	praca pisemna
8	Prawidłowo dobiera obciążenia treningowe oraz środki i metody pracy szkoleniowej w zależności od sprawności fizycznej podopiecznych	WF1_U21	wykonanie zadania
9	Okazuje szacunek współpracownikom, podopiecznym, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazuje wyrozumiałość dla ich słabości i problemów	WF1_K02	obserwacja zachowań
10	Współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
11	Jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica	WF1_K04	obserwacja zachowań
12	Uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego i sportowego i potrafi je właściwie ocenić	WF1_K05	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego) umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie z oceną w semestrze 6. Ocena łączna na podstawie zgromadzonej dokumentacji oraz ocena opiekuna praktyki z ramienia klubu sportowego. Kontrola obecności na praktyce. Analiza dokumentów przedstawionych do zaliczenia (dziennik praktyk, ocena odbytych praktyk przez opiekuna, ocena konspektów prowadzonych lekcji i arkuszy obserwowanych zajęć). Trafność doboru ćwiczeń treningowych, dokładność ich wykonania, komunikacja z zespołem. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
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
Treści programowe
Semestr: 6
Forma zajęć: praktyka zawodowa
Tematyka praktyki: Przepisy BHP na Sali lub boisku Warsztat pracy trenera Plan treningowy Trening poza salą gimnastyczną Po zaliczeniu praktyki student powinien: 1. Znać zasady funkcjonowania klubu sportowego i sekcji sportowej 2. Nabyć umiejętności prowadzenia zajęć treningowych w wybranej dyscyplinie sportowej 3. Umieć ocenić wydolność i sprawność specjalną trenujących 4. Prowadzić dokumentację zajęć treningowych

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka zawodowa: Korekcyjna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	PR	60	Zaliczenie z oceną	3
Razem			60		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	posiada wiedzę na temat prowadzenia prowadzenia lekcji z gimnastyki korekcyjnej z różnego typu wadami postawy oraz wiedzę teoretyczną związaną z zasadami funkcjonowania korektywy w szkole	1.1.03, 1.1.04, 1.1.06, 1.1.07, 1.1.10	dokumentacja praktyki
2	po zakończeniu praktyki student posiada umiejętność prowadzenia zajęć z gimnastyki korekcyjnej z różnego typu wadami postawy ciała oraz potrafi zdiagnozować wady postawy ciała	1.2.01, 1.2.02, 1.2.04, 1.2.05, 1.2.09, 1.2.10	dokumentacja praktyki
3	posługuje się uniwersalnymi zasadami etycznymi, buduje prawidłowe relacje interpersonalne w grupie, okazuje empatię i wspiera potrzebujących pomocy podopiecznych	1.3.01, 1.3.02, 1.3.03, 1.3.07, B.1.K02, B.2.K01	dokumentacja praktyki
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena dokumentacji praktyki (ocena realizacji zadań i rozwiązywania problemów w ramach praktyk zawodowych (kontrola praktyk, dziennika praktyk, analiza ankiety po praktykach, karta oceny praktyki, ocena sprawozdania, ocena z hospitacji, ocena innych dokumentów))			
umiejętności: ocena dokumentacji praktyki (ocena realizacji zadań i rozwiązywania problemów w ramach praktyk zawodowych (kontrola praktyk, dziennika praktyk, analiza ankiety po praktykach, karta oceny praktyki, ocena sprawozdania, ocena z hospitacji, ocena innych dokumentów))			
kompetencje społeczne: ocena dokumentacji praktyki (ocena realizacji zadań i rozwiązywania problemów w ramach praktyk zawodowych (kontrola praktyk, dziennika praktyk, analiza ankiety po praktykach, karta oceny praktyki, ocena sprawozdania, ocena z hospitacji, ocena innych dokumentów))			
Warunki zaliczenia			
Ocenie podlega poziom wiedzy teoretycznej i praktycznej, trafność doboru ćwiczeń korekcyjnych i metod terapeutycznych, dokładność ich wykonania, dobra komunikacja z ćwiczącymi. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Nabywanie praktycznych umiejętności prowadzenia zajęć kinezyterapeutycznych i zastosowania nowoczesnych metod w gimnastyce korekcyjnej z różnego typu wadami postawy oraz nabycia wiedzy teoretycznej związanej z zasadami funkcjonowania korektywy w szkole i ośrodkach terapeutyczno-medycznych. Hospitacje, diagnostyka postawy ciała, zadania dodatkowe związane z przygotowaniem zajęć, dokumentacją własną i organizacją zajęć. prowadzenia zajęć (łącznie 90 godzin). Tematyka: - przepisy BHP na sali korekcyjnej - warsztat pracy nauczyciela - planowanie pracy - współpraca z rodzicami i lekarzem prowadzącym			

- udział w posiedzeniach rady pedagogicznej

Treści programowe

Semestr: 6

Forma zajęć: **praktyka zawodowa**

- 10 godzin hospitacji
- 10 godzin diagnostyki postawy ciała z opiekunem lub pielęgniarką
- 10 godzin zadań dodatkowych związanych z prowadzeniem lekcji, dokumentacji własnej i organizacji zajęć
- 60 godzin prowadzenia lekcji z gimnastyki korekcyjnej z różnymi wadami postawy ciała

Tematyka;

- przepisy BHP na sali korekcyjnej
- warsztat pracy nauczyciela
- rozkład materiału i planowanie pracy
- lekcja w trudnych warunkach poza salą korekcyjną
- współpraca z rodzicami, pielęgniarką i lekarzem szkolnym
- udział w posiedzeniu Rady Pedagogicznej

Osoby odpowiedzialne za praktyki ;

- dyrektor szkoły
- nauczyciel gimnastyki korekcyjnej
- nauczyciel metodyk Akademii Tarnowskiej.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka zawodowa: Obozowa				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	PR	60	Zaliczenie z oceną	3
Razem			60		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student ma wiedzę z zakresu przepisów BHP i rozporządzeń dotyczących organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży	1.1.11, B.3.W03, 1.1.09	dokumentacja praktyki
2	student ma wiedzę z zakresu opracowywania planów zajęć podczas kolonii, obozów, obozów sportowych(w tym dochodzeniowych), imprez sportowo-rekreacyjnych, zajęć terenowych i innych.	WF1_W11	dokumentacja praktyki
3	student potrafi poprowadzić zajęcia podczas kolonii, obozów, obozów sportowych(w tym dochodzeniowych), imprez sportowo-rekreacyjnych, zajęć terenowych i innych.	WF1_U01, WF1_U21	dokumentacja praktyki
4	student potrafi opracować plan zajęć podczas kolonii, obozów, obozów sportowych(w tym dochodzeniowych), imprez sportowo-rekreacyjnych, zajęć terenowych i innych.	WF1_U08, WF1_U09	dokumentacja praktyki
5	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgania opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie realizacji programu praktyki obozowej	B.3.K01, D.2/E.2.K01, WF1_K01	rozmowa nieformalna, dokumentacja praktyki
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena dokumentacji praktyki (ocena realizacji zadań i rozwiązywania problemów w ramach praktyk zawodowych (kontrola praktyk, dziennika praktyk, analiza ankiety po praktykach, karta oceny praktyki, ocena sprawozdania, ocena z hospitacji, ocena innych dokumentów)			
umiejętności: ocena dokumentacji praktyki (ocena realizacji zadań i rozwiązywania problemów w ramach praktyk zawodowych (kontrola praktyk, dziennika praktyk, analiza ankiety po praktykach, karta oceny praktyki, ocena sprawozdania, ocena z hospitacji, ocena innych dokumentów)			
kompetencje społeczne: ocena dokumentacji praktyki (ocena realizacji zadań i rozwiązywania problemów w ramach praktyk zawodowych (kontrola praktyk, dziennika praktyk, analiza ankiety po praktykach, karta oceny praktyki, ocena sprawozdania, ocena z hospitacji, ocena innych dokumentów) rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych podczas odbywania praktyki, rozmowa z opiekunami praktyk z ramienia podmiotów przyjmujących studenta na praktyki.)			
Warunki zaliczenia			
Ocena łączna na podstawie zgromadzonej dokumentacji oraz ocen i opinii opiekunów praktyk z ramienia podmiotów przyjmujących studenta na praktyki. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Nabycie praktycznych umiejętności organizacji zajęć sportowych, rekreacyjno-sportowych, gier i zabaw oraz wypoczynku dzieci i młodzieży z podziałem na grupy podczas kolonii, obozów, obozów sportowych(w tym dochodzeniowych), imprez sportowo-rekreacyjnych, zajęć terenowych i innych.			

Treści programowe
Semestr: 6
Forma zajęć: praktyka zawodowa
1. Przepisy BHP/ rozporządzenia 2. Hospitacja zajęć 3. Warsztat pracy - opracowywanie planów zajęć podczas kolonii, obozów, obozów sportowych(w tym dochodzeniowych), imprez sportowo-rekreacyjnych, zajęć terenowych i innych. 4. Organizacja planowanych zajęć 5. Realizacja programów opiekunów praktyk 15 godzin - hospitacja zajęć 15 godzin - zadania dodatkowe związane z prowadzeniem zajęć, przygotowaniem do zajęć, prowadzeniem dokumentacji własnej 30 godzin - prowadzenie zajęć

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka zawodowa: Praktyczny udział w organizacji zawodów sportowych				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	PR	10	Zaliczenie z oceną	1
2	4	PR	10	Zaliczenie z oceną	1
3	6	PR	10	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej (wychowanie przedszkolne, nauczanie w szkołach podstawowych i średnich ogólnokształcących, technikach i szkołach branżowych, szkołach specjalnych i oddziałach specjalnych oraz integracyjnych, w różnego typu ośrodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym);	1.1.04	wykonanie zadania
2	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	wykonanie zadania
3	dysponuje fachową wiedzę na temat roli turystyki i rekreacji w życiu człowieka, rozumie podstawowe pojęcia związane z turystyką i rekreacją, zna zasady podejmowania aktywności fizycznej, której celem jest zwiększanie wydolności organizmu i podnoszenie jakości życia;	WF1_W09	wykonanie zadania
4	włada podstawową wiedzę z zakresu prawa i organizacji w szkolnictwie, sporcie i kulturze fizycznej oraz z zakresu praw autorskich i własności przemysłowej;	WF1_W10	wykonanie zadania
5	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	wykonanie zadania
6	potrafi monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły;	1.2.11	wykonanie zadania
7	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
8	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
9	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	wykonanie zadania

10	umiejętnie organizuje i zarządza imprezą sportową w oparciu o obowiązujące prawo w sportach indywidualnych i zespołowych, również na zaawansowanym poziomie sportowym	WF1_U22	wykonanie zadania
11	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
12	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
13	uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego, potrafi oceniać je oraz wykorzystać w kontekście rozwoju różnych placówek oświatowych	WF1_K05	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego)

kompetencje społeczne:

obserwacja zachowań (obserwacja zachowań 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 oświatowych i sportowych działających na terenie miasta Tarnowa oraz w miejscu zamieszkania studenta.

Aktywność i obecność studenta na imprezach sportowo-rekreacyjnych.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością zagadnień teoretycznych oraz umiejętności praktycznych w zakresie organizacji oraz prowadzenia imprez sportowo-rekreacyjnych.

Umiejętność interpretacji przepisów sportowych.

Znajomość regulaminów w zakresie organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych.

Student posiada wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych z zakresu rekreacji. Potrafi praktycznie, podczas imprez sportowo-rekreacyjnych wykorzystać wiedzę zdobytą podczas zajęć na uczelni.

Zaliczenie 2 semestr: odbycie odpowiedniej ilości godzin praktyki.

- ocena bardzo dobra: 10 godzin,
- ocena dobra: 9 godzin,
- ocena dostateczna: 8 godzin.

Zaliczenie 4 semestru: odbycie odpowiedniej ilości godzin praktyki.

- ocena bardzo dobra: 10 godzin,
- ocena dobra: 9 godzin,
- ocena dostateczna: 8 godzin.

Zaliczenie 6 semestru: odbycie odpowiedniej ilości godzin praktyki.

- ocena bardzo dobra: 10 godzin,
- ocena dobra: 9 godzin,
- ocena dostateczna: 8 godzin.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

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.

Treści programowe

Semestr: 2

Forma zajęć: **praktyka zawodowa**

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.

Semestr: 4

Forma zajęć: **praktyka zawodowa**

Umiejętność odpowiedniego wykorzystania wiedzy oraz umiejętności praktycznych nabytych podczas teoretycznych i praktycznych zajęć na uczelni.

Nabywanie umiejętności samodzielnego decydowania w różnych sytuacjach mających miejsce podczas organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych.

Korzystanie z wiedzy i doświadczenia nauczycieli, trenerów, instruktorów, animatorów w zakresie organizowania, prowadzenia imprez sportowych i rekreacyjnych.

Semestr: 6

Forma zajęć: **praktyka zawodowa**

Nabywanie umiejętności samodzielnego prowadzenia imprez sportowo-rekreacyjnych w różnych placówkach oświatowych (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).

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Praktyka zawodowa: Psychopedagogiczna w szkole podstawowej				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	PR	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej (wychowanie przedszkolne, nauczanie w szkołach podstawowych i średnich ogólnokształcących, technikach i szkołach branżowych, szkołach specjalnych i oddziałach specjalnych oraz integracyjnych, w różnego typu ośrodkach wychowawczych oraz kształceniu ustawicznym);	1.1.04	wypowiedź ustna
2	Posiada wiedzę niezbędną do podejmowania inicjatywy zawodowej i projektowania własnego rozwoju	WF1_W12	wypowiedź ustna
3	potrafi podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania i rozwijającą ich uzdolnienia, właściwie dobierać treści nauczania, zadania i formy pracy w ramach samokształcenia oraz promować osiągnięcia uczniów;	1.2.07	wykonanie zadania
4	potrafi wyciągać wnioski z bezpośredniej obserwacji pozalekcyjnych działań opiekuńczo-wychowawczych nauczycieli, w tym podczas dyżurów na przerwach międzylekcyjnych i zorganizowanych wyjść grup uczniowskich;	B.3.U04	wykonanie zadania
5	potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia wychowawcze pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych;	B.3.U05	wykonanie zadania
6	potrafi analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk.	B.3.U06	wykonanie zadania
7	Podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie	WF1_U16	wykonanie zadania
8	jest gotów do projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub placówki systemu oświaty oraz stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji;	1.3.06	obserwacja zachowań
9	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 zachowań

10	jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i z nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy	B.3.K01	obserwacja zachowań
11	Okazuje szacunek współpracownikom, podopiecznym, zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazuje wyrozumiałość dla ich słabości i problemów	WF1_K02	obserwacja zachowań
12	Współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
13	Jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica	WF1_K04	obserwacja zachowań
14	Uczestniczy w różnych formach życia kulturalnego i sportowego i potrafi je właściwie ocenić	WF1_K05	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)

kompetencje społeczne:

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

Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną. Ocena łączna na podstawie zgromadzonej dokumentacji oraz ocena opiekuna praktyki z ramienia zakładu pracy i opiekuna z Uczelni
Kontrola obecności na praktyce. Analiza dokumentów przedstawionych do zaliczenia (dziennik praktyk, ocena odbytych praktyk przez opiekuna, ocena sprawozdania przedstawiona uczelnianemu opiekunowi praktyk)
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Nabycie praktycznych umiejętności prowadzenia lekcji różnego typu i rodzaju, zajęć rekreacyjno-sportowych oraz wiedzy teoretycznej związanej z zasadami funkcjonowania szkoły i pracy nauczyciela wychowania fizycznego

Treści programowe

Semestr: 4

Forma zajęć: **praktyka zawodowa**

Hospitacje lekcji WF różnego typu i rodzaju. Analiza programu nauczania wf, planowanie pracy nauczyciela wf, kontrola i ocena pracy ucznia, poznanie zasad i zadań funkcjonowania szkoły, współpraca nauczyciela wf z Radą Pedagogiczną i innymi organizacjami działającymi w szkole.

Prowadzenie części wstępnej lekcji, próby prowadzenia części głównej z gimnastyki, gier i zabaw, koszykówki, piłki siatkowej, pływania.

Po odbyciu praktyk student powinien nabyć wiedzę na temat organizacji pracy w szkole, poznać zadania Rady Pedagogicznej, organizacji szkolnych, opieki lekarskiej. Winien poznać zadania nauczyciela wf związane z planowaniem pracy, kontrolą i oceną umiejętności i sprawności ucznia, sposoby dokumentowania efektów realizacji planu dydaktycznego, organizowania działalności sportowej w szkole.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Psychologia				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	Ć	30	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
	2	Ć	15	Zaliczenie z oceną	2
		W	15	Egzamin	1
Razem			75		6

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie procesy komunikowania interpersonalnego i społecznego oraz ich prawidłowości i zakłócenia;	1.1.12	kolokwium, egzamin
2	zna i rozumie podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych - różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego;	B.1.W01	kolokwium, egzamin
3	zna i rozumie podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych - różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego;	B.1.W01	kolokwium, egzamin
4	zna i rozumie proces rozwoju ucznia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości: rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (myślenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pamięć), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, normę rozwojową, rozwój i kształtowanie osobowości, rozwój w kontekście wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzenia zachowania, zagadnienia: nieśmiałości i nadpobudliwości, szczególnych uzdolnień, zaburzeń funkcjonowania w okresie dorastania, obniżenia nastroju, depresji, krystalizowania się tożsamości, dorosłości, identyfikacji z nowymi rolami społecznymi, a także kształtowania się stylu życia;	B.1.W02	kolokwium, egzamin
5	zna i rozumie teorię spostrzegania społecznego i komunikacji: zachowania społeczne i ich uwarunkowania, sytuację interpersonalną, empatię, zachowania asertywne, agresywne i uległe, postawy, stereotypy, uprzedzenia, stres i radzenie sobie z nim,	B.1.W03	kolokwium, egzamin

5	porozumiewanie się ludzi w instytucjach, reguły współdziałania, procesy komunikowania się, bariery w komunikowaniu się, media i ich wpływ wychowawczy, style komunikowania się uczniów i nauczyciela, bariery w komunikowaniu się w klasie, różne formy komunikacji - autoprezentację, aktywne słuchanie, efektywne nadawanie, komunikację niewerbalną, porozumiewanie się emocjonalne w klasie, porozumiewanie się w sytuacjach konfliktowych;	B.1.W03	kolokwium, egzamin
6	zna i rozumie proces uczenia się: modele uczenia się, w tym koncepcje klasyczne i współczesne ujęcia w oparciu o wyniki badań neuropsychologicznych, metody i techniki uczenia się z uwzględnieniem rozwijania metapoznania, trudności w uczeniu się, ich przyczyny i strategie ich przezwycięzania, metody i techniki identyfikacji oraz wspomagania rozwoju uzdolnień i zainteresowań, bariery i trudności w procesie komunikowania się, techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz między uczniami;	B.1.W04	kolokwium, egzamin
7	zna i rozumie zagadnienia autorefleksji i samorozwoju: zasoby własne w pracy nauczyciela - identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudnościami, stres i nauczycielskie wypalenie zawodowe.	B.1.W05	kolokwium, egzamin
8	posiada zaawansowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, zna istotną terminologię związaną z psychofizycznym i społecznym rozwojem człowieka;	WF1_W03	kolokwium, egzamin
9	prezentuje zaawansowaną wiedzę o rozwoju psychicznym człowieka rozumie prawidłowości rządzące związkami interpersonalnymi i społecznymi, zachodzące między nimi relacje i zakłócenia;	WF1_W04	kolokwium, egzamin
10	potrafi obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów;	1.2.01	wykonanie zadania
11	potrafi obserwować procesy rozwojowe uczniów;	B.1.U01	wykonanie zadania
12	potrafi obserwować zachowania społeczne i ich uwarunkowania;	B.1.U02	wykonanie zadania
13	potrafi skutecznie i świadomie komunikować się;	B.1.U03	wykonanie zadania
14	potrafi porozumieć się w sytuacji konfliktowej;	B.1.U04	wykonanie zadania
15	potrafi rozpoznawać bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się;	B.1.U05	wykonanie zadania
16	potrafi identyfikować potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnień i zainteresowań;	B.1.U06	wykonanie zadania
17	potrafi radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami;	B.1.U07	wykonanie zadania
18	potrafi zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób.	B.1.U08	wykonanie zadania
19	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
20	włada podstawową wiedzę z zakresu prawa i organizacji w szkolnictwie, sporcie i kulturze fizycznej oraz z zakresu praw autorskich i własności przemysłowej;	WF1_U10	wykonanie zadania
21	jest gotów do posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;	1.3.01	obserwacja zachowań
22	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 zachowań

23	jest gotów do autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym;	B.1.K01	obserwacja zachowań
24	jest gotów do wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych.	B.1.K02	obserwacja zachowań
25	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
26	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych) ocena kolokwium (ocena kolokwium) umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach, pozytywna ocena z pracy kontrolnej, zdanie kolokwium i egzaminu Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Kurs obejmuje podstawowe pojęcia z zakresu psychologii, niezbędne do samodzielnego studiowania literatury przedmiotu. Zapoznaje studentów z mechanizmami psychologicznego funkcjonowania człowieka, sprzyja nabyciu umiejętności wglądu w sytuację innej osoby, kształtuje nawyki monitorowania własnego zachowania. Te umiejętności są istotne dla wykonywania zawodu nauczyciela.			
Treści programowe			
Semestr: 1			
Forma zajęć: wykład			
Psychologia jako nauka, cele i zadania psychologii. Działy psychologii. Jej związki z innymi naukami. Zachowanie człowieka. Pojęcie sytuacji. Sytuacje normalne i trudne. Lekcja wychowania fizycznego jako sytuacja trudna. Zachowania reaktywne a celowe. Psychologiczne koncepcje człowieka : psychoanalityczna, behawiorystyczna, poznawcza, postmodernistyczna Zasady, prawidłowości i czynniki psychicznego rozwoju człowieka Procesy emocjonalne. Mechanizmy wzbudzania emocji. Teorie emocji. Ekspresja i regulacja emocji. Szkoła jako źródło pobudzenia emocjonalnego. Lęk i strach. Koncepcje lęku Spielbergera i Kępińskiego			
Forma zajęć: ćwiczenia audytorne			
Procesy poznawcze. Wrażenia zmysłowe. Spostrzeganie. Wrażenia i spostrzeżenia w trakcie lekcji wychowania fizycznego wyobrażenia i wyobraźnia. Wyobrażenia ruchowe. Wyobrażenia ruchowe jako podstawa treningu ideomotorycznego. Procesy uwagi. Uwaga a świadomość. Kształtowanie uwagi na lekcjach wf Pamięć i jej charakterystyka. Pamięć jako zdolność i jako proces. Rodzaje pamięci. Proces uczenia się. Warunkowanie klasyczne i instrumentalne. Uczenie się ruchu. Nawyki ruchowe. Uwarunkowania procesu uczenia się i nauczania. Kształtowanie umiejętności uczenia się. Myślenie i jego struktura. Operacje myślowe. Myślenie jako rozwiązywanie problemów. Operacje myślowe według Piageta. Pojęcia myślenie a mowa. Funkcje mowy. Inteligencja. Zdolności. Modele inteligencji. Pomiar inteligencji. Problematyka oceniania Czynniki rozwoju ontogenetycznego. Stadia rozwoju człowieka. Koncepcja Eriksona Rozwój emocjonalny dzieci i młodzieży. Dojrzałość emocjonalna i jej kształtowanie Proces socjalizacji dzieci i młodzieży Wywieranie wpływu na innych. Autoprezentacja. Pojęcie konformizmu.			

Semestr: 2
Forma zajęć: wykład
Teoria stresu psychologicznego. Stres w ujęciu selyego i lazarusa. Radzenie sobie w sytuacji stresowej. Styl i strategie radzenia sobie. Motywacja. Koncepcje motywacji. Potrzeby człowieka i ich klasyfikacja. Teoria Maslowa. Specyficznie ludzkie mechanizmy motywacyjne. Motywacja a efektywność działania. Motywowanie uczniów w procesie nauczania Osobowość i różnice indywidualne. Kształtowanie się osobowości. Teoria osobowości eysencka. Pięcioczynnikowy model osobowości. Obraz samego siebie. Samoocena i jej rodzaje. Temperament, typologie temperamentu, wpływ temperamentu na przebieg procesu uczenia się, temperament a sport . Wybrane koncepcje temperamentu. Komunikowanie się ludzi. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Zaburzenia w procesie komunikowania się , przyczyny i następstwa
Forma zajęć: ćwiczenia audytorijne
Kształtowanie się systemów wartości a rozwój moralny. Fazy rozwoju moralnego według Kohlberga. Dojrzałość szkolna i jej kryteria Rozwój i kształtowanie zainteresowań. Wychowanie fizyczne a zaspokajanie potrzeb dzieci i młodzieży Kształtowanie się osobowości dzieci i młodzieży. Charakterystyka psychologiczna wczesnej i średniej dorosłości. Rola emocji w funkcjonowaniu osobowości. Emocje a zdolności adaptacyjne człowieka... optymizm myślenie pozytywne. Aspiracje jednostki. Definicja pojęcia. Określenie poziomu aspiracji. Znaczenie znajomości poziomu aspiracji w procesie nauczania i wychowania. Trudny uczeń. Elementy psychologii klinicznej dziecka. Zaburzenia rozwoju u dzieci i młodzieży. Psychologiczne aspekty niepowodzeń szkolnych i trudności wychowawczych Trudności początkującego nauczyciela. Stres nauczyciela. Samopoznanie nauczyciela. Metody badań psychologicznych i możliwości ich zastosowania w praktyce szkolnej.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Psychologia sportu				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	Ć	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Zna podstawowe pojęcia i koncepcje z zakresu psychologii sportu, prawidłowości rozwoju psychicznego zawodników i oraz praw rządzących relacjami interpersonalnymi	WF1_W04	wypowiedź ustna
2	Rozumie specyfikę psychologiczną aktywności sportowej	WF1_W16	wypowiedź ustna
3	Dokonuje obserwacji zachowań uczniów, kształtuje ich postawy wobec sportu, dokonuje ich ustnej prezentacji	WF1_U07	ocena aktywności
4	Przygotowując konspekt treningu lub lekcji uwzględnia posiadaną wiedzę psychologiczną	WF1_U10	praca pisemna
5	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	ocena aktywności
6	prawidłowo przygotowuje plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu zrealizuje go w praktyce	WF1_U20	praca pisemna
7	Obiektywnie ocenia swoje kompetencje, zasięga porady specjalistów w razie potrzeby	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	Potrafi rozwiązać problemy związane z prowadzeniem lekcji wychowania fizycznego i treningu, umiejętnie kieruje pracą grupy sportowej, jest empatyczny i wyrozumiały	WF1_K07	obserwacja zachowań
9	docenia pracę i postępy poczynione przez podwładnych oraz jest wyrozumiały wobec ich porażek;	WF1_K08	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;) umiejętności: ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach) ocena pracy pisemnej (ocena sprawozdania, scenariusza, konspektu)			

kompetencje społeczne:
obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Warunkiem zaliczenia jest : obecność na zajęciach, pozytywna ocena z przygotowanego opracowania oraz z kolokwium zaliczeniowego Studenci odpowiadają ustnie na zajęciach , przygotowują pracę pisemną oraz zdają kolokwium zaliczeniowe. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Kurs obejmuje podstawowe problemy związane z aktywnością fizyczną na lekcjach wychowania fizycznego oraz uprawianiem sportu przez dzieci i młodzież.
Treści programowe
Semestr: 6
Forma zajęć: wykład
Przedmiot i zadania psychologii aktywności fizycznej Psychologiczna charakterystyka aktywności sportowej Wybrane metody badań psychologicznych i możliwość ich zastosowania w praktyce nauczyciela wychowania fizycznego i trenera (obserwacja, wywiad, eksperyment) Procesy poznawcze w aktywności sportowej. Wrażenia, spostrzeżenia, uwaga Procesy zapamiętywania ruchu Aktywność fizyczna jako źródło zaspokajania potrzeb dzieci i młodzieży Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności sportowej Optymalna sylwetka osobowościowa nauczyciela wychowania fizycznego i trenera Zdolności i uzdolnienia w aktywności sportowej Psychospołeczne aspekty sportu dzieci i młodzieży Grupa sportowa. Jako grupa społeczna Decyzje grupowe w sporcie Przywództwo w grupie sportowej
Forma zajęć: ćwiczenia audytorijne
Uczenie się czynności ruchowych. Stosowanie wzmocnień. Stereotyp dynamiczny Psychologiczne problemy uczestnictwa w sporcie dzieci i młodzieży. Agresja a sport. Przyczyny. Kontekst społeczny oraz indywidualny Wspomaganie mentalne w sporcie Oddziaływanie wychowawcze w sporcie. Sport a problemy okresu dojrzewania. Wychowawcza funkcja oceny w edukacji szkolnej Rola aktywności ruchowej w życiu człowieka poprzez wszystkie okresy rozwojowe. Temperament człowieka i jego związki z uprawianiem sportu Aktywność sportowa jako źródło stresu dzieci i młodzieży. Przyczyny korzystania z dopingu farmakologicznego w sporcie Komunikacja trenera i zawodnika Aktywność ruchowa jako element zdrowego stylu życia

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Ratownictwo wodne				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Organizacja ratownictwa wodnego w Polsce, obowiązki ratownika, specyfika działania na obszarach wodnych, podstawy hydrologii i meteorologii. Zasady prowadzenia akcji ratowniczych z wykorzystaniem sprzętu ratowniczego, zasady udzielania pierwszej pomocy. Niebezpieczeństwa zagrażające podczas kąpieli i sposoby radzenia sobie w sytuacji zagrożenia.	1.1.07	kolokwium
2	Opanowanie sposobów pływania oraz skoków do wody stosowanych w ratownictwie wodnym. Holowanie tonącego, nurkowanie w głęb i w dal. Symulowane akcje ratownicze indywidualne zespołowe, udzielanie I pomocy, prowadzenia symulowanej akcji BLS. Postępowanie z osobą poszkodowaną przy obrażeniach i urazach, przy wstrząsie i hipotermii.	1.2.09	obserwacja wykonania zadań
3	Ponoszenie odpowiedzialności za powierzone zadania, podnoszenie kwalifikacji w zakresie ratownictwa wodnego, postępowanie zgodne z etyką ratownika oraz przepisami i regulaminami.	B.2.K01	obserwacja wykonania zadań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium test z pytaniami otwartymi, test wielokrotnych odpowiedzi,)

umiejętności:

obserwacja wykonania zadań (Obserwacja samodzielnego lub grupowego wykonywanie zadań w warunkach rzeczywistych i symulowanych, zaliczenie z oceną programowych wymagań praktycznych i teoretycznych.)

kompetencje społeczne:

obserwacja wykonania zadań (Obserwacja samodzielnego lub grupowego wykonywanie zadań w warunkach rzeczywistych i symulowanych, zaliczenie z oceną programowych wymagań praktycznych i teoretycznych.)

Warunki zaliczenia

- Zaliczenie skoków ratowniczych: na "bombę", ślizgowego, wykrocznego i rozkrocznego.
- Pływanie pod wodą po wykonaniu tzw. "scyzoryka", nurkowanie w głęb (wyławianie trzech przedmiotów z dna znajdujących się w podobnej odległości) i w dal.
- Holowanie osoby zagrożonej przy pomocy bojki i pasa "węgorz", oburącz za żuchwę, jednorącz i sposobem żeglarskim, holowanie zmęczonego indywidualnie i zespołowo.
- Wynoszenie ratowanego na brzeg dosiężny, po drabinie, na biodrach i sposobem strażackim.
- Prowadzenie akcji ratowniczej z rzutką, kołem ratunkowym i kołowrotkiem.
- Zaliczenie testu ze znajomości teoretycznych wymagań programowych.
ad. 1 Ocena poprawności wykonania w skali od 2,0 do 5,0
ad. 2 Jeden przedmiot: oc. 3,0; dwa: 4,0; trzy: 5,0
ad. 3. Ocena poprawności wykonania akcji w skali od 2,0 do 5,0

ad. 4. Ocena poprawności wykonania w skali od 2,0 do 5,0
ad. 5. Ocena poprawności wykonania w skali od 2,0 do 5,0
ad. 6. Ocena efektów uczenia się na podstawie:
- frekwencji zgodnej z Regulaminem studiów w AT;
- zaliczenia kolokwium na ocenę:
Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym, akcje ratownicze indywidualne i zespołowe, bez sprzętu i ze sprzętem ratowniczym, udzielanie pomocy w wodzie i na lądzie, I pomoc, BLS.

Treści programowe

Semestr: 4

Forma zajęć: **wykład**

Teoria ratownictwa wodnego: zasady bezpieczeństwa, sposoby prowadzenia akcji ratowniczych, niebezpieczeństwa grożące podczas kąpieli, I pomoc przedmedyczna, BLS. Sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym, akcje ratownicze indywidualne i zespołowe, bez sprzętu i ze sprzętem ratowniczym, udzielanie pomocy w wodzie i na lądzie, I pomoc, BLS. Skoki ratownicze, sposoby holowania zmęczonego pływaka i osoby tonącej. Nurkowanie w głąb i w dal, wynoszenie ratowanego po drabinie, na biodrach i sposobem strażackim.

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym, akcje ratownicze indywidualne i zespołowe, bez sprzętu i ze sprzętem ratowniczym, udzielanie pomocy w wodzie i na lądzie, I pomoc, BLS. Skoki ratownicze, sposoby holowania zmęczonego pływaka i osoby tonącej. Nurkowanie w głąb i w dal, wynoszenie ratowanego po drabinie, na biodrach i sposobem strażackim.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Rytmika i taniec				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	wypowiedź ustna
2	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie rytmiki i tańca	WF1_U01	wykonanie zadania
3	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w każdym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
4	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscypliny taneczne na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
5	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu rytmiki i tańca i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce	WF1_U10	praca pisemna
6	właściwie wykorzystuje muzykę do zajęć ruchowych, potrafi nauczyć podstawowych kroków wybranych tańców narodowych i towarzyskich;	WF1_U14	wykonanie zadania
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
10	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej);			
umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena konspektu)			

ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)
kompetencje społeczne:
obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie z oceną semestr IV. Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w zajęciach, zaliczenie podstawowych elementów technicznych w formie sprawdzianu. Zgodnie z obowiązującą skalą ocen. Sprawdzian, wykonywanie zadań/obserwacja zachowań. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Opanowanie podstawowych elementów technicznych wybranych tańców. Nauka tańca z partnerem
Treści programowe
Semestr: 4
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
1. Bhp na zajęciach rytmiki i tańca . 2. Regulamin korzystania z sali gimnastycznej (choreograficznej). 3. Taniec towarzyski -historia, definicje, podział. 4. Opanowanie umiejętności praktycznych z zakresu poszczególnych tańców: a). Walc angielski (krok podstawowy po kwadracie, krok podstawowy po kwadracie w prawą stronę i lewą stronę, kroki zmienne) b). Walc wiedeński (kroki balansowe do przodu i tyłu, w obrocie i na boki) c). Cha-cha (krok elementarny, krok podstawowy, new York, hand to hand, tree cha chas, obrót) d). Samba (krok podstawowy do przodu i tyłu, w obrocie, na boki) e). Jive (krok podstawowy, odejście partnerki, obrót partnerki) f). Krakowiak (cwał, kaszka, kszesane, chołpce) g). Polonez (krok podstawowy, czwórki, tunel) h). Mazur (krok podstawowy) i). Pozycje klasyczne (pozycje stóp: I, II, III, IV, pozycje rąk: podstawowa, I, II, III) j). Taktowanie (na 2, na 4)

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Samoobrona i walka wręcz				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna metodykę nauczania elementów technicznych w wybranych sportach walki;	WF1_W17	wykonanie zadania
2	student potrafi zademonstrować elementy techniczne wybranych sportów walki;	WF1_U01, WF1_U24, WF1_U23	wykonanie zadania
3	student posiada umiejętność asekuracji podczas wykonywania elementów technicznych wybranych sportów walki;	WF1_U01, WF1_U24, WF1_U25	wykonanie zadania
4	student jest gotów do rozwiązywania konfliktów metodami mediacyjnymi;	WF1_K10	wykonanie zadania

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych wybranych sportów walki)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych wybranych sportów walki)

kompetencje społeczne:

ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych wybranych sportów walki)

Warunki zaliczenia

Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych wybranych sportów walki.

Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, których frekwencja na zajęciach wyniosła ponad 80%.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie podstawowych elementów technicznych wybranych sportów walki, umożliwiających zastosowanie ich w sytuacji samoobrony. Metodyka nauczania wybranych elementów sportów walki.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

1. Regulamin zajęć.
2. Rola i miejsce sportów walki w kulturze fizycznej.
3. Kształtowanie pożądanego poziomu sprawności fizycznej.

4. Ćwiczenia ukierunkowane. Bezpieczeństwo ćwiczących. Pady do tyłu, w bok i w przód jako elementy samoasekuracji (metodyka nauczania).
5. Nauka i doskonalenie elementów technicznych - judo, zastosowanie rzutów w sytuacjach samoobrony (metodyka nauczania).
6. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – brazylijskie jiu-jitsu, zastosowanie trzymań, dźwigni na stawy, duszeń w sytuacjach samoobrony(metodyka nauczania).
7. Nauka i doskonalenie elementów technicznych – boks, muay thai zastosowanie uderzeń i kopnięć w sytuacjach samoobrony(metodyka nauczania).
- 8.Nauka i doskonalenie elementów technicznych – mma (mieszane sztuki walki), zastosowanie kombinacji technik w sytuacjach samoobrony(metodyka nauczania).
- 9.Rozwiązywanie konfliktów, metody unikania walki.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Seminarium dyplomowe: humanistyczne				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	S	15	Zaliczenie z oceną	2
	6	S	30	Zaliczenie z oceną	6
Razem			45		8

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	włada podstawową wiedzę z zakresu prawa i organizacji w szkolnictwie, sporcie i kulturze fizycznej oraz z zakresu praw autorskich i własności przemysłowej;	WF1_W10	wypowiedź ustna
2	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej. Potrafi zastosować właściwą metodę badawczą;	WF1_U02	wykonanie zadania
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Są one określone przez prowadzącego seminarium (promotora) oraz regulamin studiów. Główne kryteria to: terminowość i rzetelność w tworzeniu pracy licencjackiej. Prowadzący seminarium (promotor) na bieżąco sprawdza fragmenty wykonanej pracy licencjackiej wraz ze swoimi uwagami. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Systematyczne sporządzanie pracy licencjackiej zgodnie ze współczesnymi zasadami metodologii naukowej			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: seminarium dyplomowe			
Zapoznanie uczestników z kanonami sztuki pisania pracy promocyjnej oraz z zasadami języka, terminologii i metodologii naukowej.			

Semestr: 6

Forma zajęć: **seminarium dyplomowe**

Bieżąca kontrola nad postępem prac uczestników. Przygotowanie do zakończenia pracy, jej kontrola antyplagiatowa i przystąpienie do końcowego egzaminu.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Seminarium dyplomowe: przyrodniczne				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	S	15	Zaliczenie z oceną	2
	6	S	30	Zaliczenie z oceną	6
Razem			45		8

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	włada podstawową wiedzę z zakresu prawa i organizacji w szkolnictwie, sporcie i kulturze fizycznej oraz z zakresu praw autorskich i własności przemysłowej;	WF1_W10	wypowiedź ustna
2	umiejętnie posługuje się podstawowym sprzętem służącym ocenie budowy i postawy ciała oraz sprawności motorycznej. Potrafi zastosować właściwą metodę badawczą;	WF1_U02	wykonanie zadania
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Są one określone przez prowadzącego seminarium (promotora) oraz regulamin studiów. Główne kryteria to: terminowość i rzetelność w tworzeniu pracy licencjackiej. Prowadzący seminarium (promotor) na bieżąco sprawdza fragmenty wykonanej pracy licencjackiej wraz ze swoimi uwagami. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Systematyczne sporządzanie pracy licencjackiej zgodnie ze współczesnymi zasadami metodologii naukowej			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: seminarium dyplomowe			
Zapoznanie uczestników z kanonami sztuki pisania pracy promocyjnej oraz z zasadami języka, terminologii i metodologii naukowej.			

Semestr: 6
Forma zajęć: seminarium dyplomowe
Bieżąca kontrola nad postępem prac uczestników. Przygotowanie do zakończenia pracy, jej kontrola antyplagiatowa i przystąpienie do końcowego egzaminu.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Sport do wyboru: fitness				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego	WF1_W08	wypowiedź ustna
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych	WF1_W11	wypowiedź ustna
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży	WF1_U06	wykonanie zadania
5	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku	WF1_U09	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce	WF1_U10	praca pisemna
7	właściwie wykorzystuje muzykę do zajęć ruchowych, potrafi nauczyć podstawowych kroków wybranych tańców narodowych i towarzyskich	WF1_U14	wykonanie zadania
8	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie	WF1_U16	wykonanie zadania
9	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej	WF1_K01	samoocena
10	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów	WF1_K02	obserwacja zachowań
11	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;) umiejętności: ocena pracy pisemnej (ocena konspektu) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych) samoocena (ocena własnych umiejętności lub kompetencji dokonana przez studenta)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie z oceną semestr 5 na podstawie oceny umiejętności praktycznych Obecność na zajęciach: 15 zajęć - bdb 14 zajęć - db 13 zajęć - dst >12 zajęć - ndst Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie z podstawowymi pojęciami dotyczącymi muzyki, kroków podstawowych i rozszerzonych; doskonalenie poznanych układów choreograficznych w dance-aerobik i step-aerobik. Zastosowanie ćwiczeń Pilatesa jako gimnastyki leczniczej u osób z problemami zdrowotnymi dotyczącymi kręgosłupa. Ćwiczenia siłowe na siłowni. Tabata i obwody stacyjne. Nordic Walking.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
- wprowadzenie do aerobiku, zarys historii aerobiku w Polsce i na świecie, podział kroków fitness, muzyka i jej rozliczenie, kroki podstawowe w dance-aerobiku i hi/low; rozgrzewka i Stretching, nauka prostych układów choreograficznych, łączenie kroków podstawowych, doskonalenie układów choreograficznych, tranzycja, wprowadzenie trudniejszych kroków na bazie kroków podstawowych, układy w różnych kierunkach, ćwiczenia siłowe na siłowni, kroki podstawowe w step-aerobiku, proste układy choreograficzne na stepie i doskonalenie układów choreograficznych na stepie, ćwiczenia kształtujące sylwetkę – Pilates, Total Body Condition - ćwiczenia wzmacniające z przyborami: piłki, taśmy Thera Band, obwody stacyjne, tabata

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Sport do wyboru: narciarstwo alpejskie				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	praca pisemna
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
5	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
6	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
7	właściwie wykorzystuje muzykę do zajęć ruchowych, potrafi nauczyć podstawowych kroków wybranych tańców narodowych i towarzyskich;	WF1_U14	wykonanie zadania
8	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom ideę uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	wykonanie zadania
9	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	ocena aktywności
10	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
11	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się
wiedza: ocena kolokwium (ocena kolokwium) ocena pracy pisemnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;) umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych) ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie praktyczne jazdy na nartach, sprawdzian wiadomości w formie pisemnej Szczegółowe kryteria oceny prezentowane są na pierwszych zajęciach. Ćwiczenie praktyczne, jazda obserwowana, sprawdzian wiedzy. Ocena efektów kształcenia na podstawie: - uczestnictwa i aktywności na zajęciach, - jazdy technicznej i terenowej: Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Teoria i metodyka doskonalenia techniki narciarstwa zjazdowego. Teoretyczne aspekty narciarstwa alpejskiego.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)
1. Doskonalenie podstawowych elementów techniki narciarstwa alpejskiego - 6h. 2. Doskonalenie skrętów z półpługu, pługu i podstawowych skrętów równoległych - 5h. 3. Doskonalenie skrętu równoległego NW - 5h. 4. Doskonalenie śmigu - 5h. 5. Jazda terenowa w różnych warunkach śniegowiska - 5h. 6. Zaliczenie praktyczne - 3h. 7. Zaliczenie teoretyczne - 1h.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Sport do wyboru: unihokej				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i metodykę nauczania gry w unihokeja, zna przepisy oraz podstawy treningu tej dyscypliny;	WF1_W08	kolokwium
2	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium
3	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie gry w unihokeja;	WF1_U01	wykonanie zadania
4	prawidłowo sędziuje na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży w unihokeja;	WF1_U06	wykonanie zadania
5	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu gry w unihokeja i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
6	podejmuje i przekazuje podopiecznym oraz współpracownikom idee uczenia się przez całe życie;	WF1_U16	wykonanie zadania
7	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
8	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
9	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
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 zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			

Warunki zaliczenia
Zaliczenie z oceną semestr 5, na podstawie obecności i aktywności na zajęciach, pisemnego sprawdzianu wiadomości i oceny umiejętności technicznych. Prezentacja umiejętności w zakresie wybranych elementów techniki gry. Sprawdzian teoretyczny dotyczący przepisów gry. Prowadzenie zajęć. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Nabycie umiejętności nauczania gry w unihokeja w szkole i sekcjach UKS i SKS. Podstawy techniki gry, metodyki nauczania, przepisów rozgrywania zawodów w unihokeja.
Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne
Technika gry. Gra w ataku: postawa, poruszanie się po boisku, podania i przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, strzały, zwody. Gra w obronie: poruszanie w obronie, wygarnianie piłki, blokowanie strzałów, przechwytywanie podań, reagowanie na zwody przeciwnika. Taktyka gry: atak indywidualny, atak zespołowy, obrona indywidualna i zespołowa. Gra bramkarza. Sprawdzian umiejętności technicznych. Organizacja zajęć. Prowadzenie lekcji unihokeja z bramkarzem i bez bramkarza. Opracowanie konspektów lekcji dla poszczególnych etapów nauczania. Przepisy gry.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Sport do wyboru: wspinaczka				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆS	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	dysponuje podstawową wiedzą na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w kolejnych etapach ontogenezy, rozumie procesy zachodzące w ciele zdrowego człowieka, zna w stopniu podstawowym fizjologię wysiłku fizycznego;	WF1_W05	wypowiedź ustna
2	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
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. Wiedza: Ocena z kolokwium Umiejętności: praktyczne w zakresie obsługi sprzętu asekuracyjnego : uprząży, liny, przyrządu asekuracyjnego. Asekuracja partnera sposobem górnym Umiejętności praktyczne ? wejście na ścianę wspinaczkową na trzy dowolne drogi z sześciu do wyboru. (3 drogi ocena bdb, 2 drogi ?ocena db, 1 droga ?ocena dst). Kompetencje: Obserwacja podczas wykonywania zadań w trakcie zajęć, dyskusja na tematy związane z zajęciami, rozmowa nieformalna Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
1. Zapoznanie ze sztuczną ścianą 2. Podstawowe informacje o sprzęcie 3. Zasady asekuracji 4. Węzły i ich zastosowanie 5. Nauczanie techniki wspinania 6. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (sportowe)			

Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wspinaczkowych. Regulamin korzystania z sali gimnastycznej, ścianki wspinaczkowej. Zasady asekuracji: właściwe ubranie i zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny, asekuracja na wędkę (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 Świata oraz Mistrzostw Świata, konkurencje i kategorie wiekowe. Zawody organizowane w Polsce.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Statystyka matematyczna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ZTI	15	Zaliczenie z oceną	1
	6	ZTI	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	potrafi korzystać z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenia i analizowania danych;	WF1_U03	wykonanie zadania
2	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
3	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie z oceną semestr 5 i 6 na podstawie pozytywnej oceny 60% ćwiczeń przesyłanych z wykorzystaniem poczty internetowej. Przygotowanie korelacji oraz poziomu istotności różnic w przykładowych grupach badawczych. Sprawdzenie umiejętności wykorzystania programów komputerowych do obliczania statystyki w pracach naukowych Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zastosowanie programu MS Excel do obliczeń statystycznych. Zastosowanie podstawowych sposobów obliczania i diagnozowania w statystyce			
Treści programowe			
Semestr: 5			
Forma zajęć: zajęcia z technologii informacyjnych Praktyczne obliczanie podstawowych charakterystyk dla prób jednej zmiennej przy użyciu funkcji Excela, tworzenie histogramu przy użyciu narzędzi wbudowanych w Excela, budowanie empirycznej dystrybuanty w oparciu o empiryczny rozkład częstotliwość.			
Semestr: 6			
Forma zajęć: zajęcia z technologii informacyjnych			

obliczanie współczynników skośności i spłaszczenia; obliczanie przedziałów ufności dla średniej i wariancji; praktyczne ćwiczenia w zastosowaniu wybranych testów istotności; zastosowanie wbudowanych w Excela narzędzi do obliczeń regresji i korelacji; test istotności korelacji.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Strzelectwo				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	LO	30	Zaliczenie z oceną	2
3	5	LO	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			45		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student ma wiedzę na temat bezpiecznego posługiwania się bronią palną krótką, długą, strzelbą;	WF1_W19, WF1_W17	wykonanie zadania, kolokwium
2	student potrafi zademonstrować i opisać elementy mające wpływ na skuteczne oddanie strzału(pistolet, karabin, strzelba);	WF1_U01, WF1_U24	wykonanie zadania
3	student jest świadomy konieczności edukowania młodego pokolenia z zakresu treningu strzeleckiego;	WF1_K09	rozmowa nieformalna
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (sprawdzian pisemny) ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych bezpiecznego posługiwania się bronią palną (krótką, długą, strzelbą);)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych bezpiecznego posługiwania się bronią palną (krótką, długą, strzelbą);)			
kompetencje społeczne: rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach;)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie praktyczne umiejętności bezpiecznego posługiwaniu się bronią palną, sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, które zaliczyły sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Teoria i metodyka nauczania bezpiecznego posługiwania się bronią palną. Teoretyczne aspekty strzelectwa.			
Treści programowe			
Semestr: 4			
Forma zajęć: ćwiczenia laboratoryjne			
1) Ogólne zasady bezpiecznego posługiwania się bronią palną. 2). Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy podczas szkoleń strzeleckich. 3). Zasady bezpiecznego użytkowania broni palnej.			

- 4). Teoria strzału
- 5). Procedura bezpieczeństwa - broń krótka
- 6). Elementy mające wpływ na skuteczne oddanie strzału - broń krótka(metodyka nauczania)
 - Prawidłowa postawa strzelecka – stojąca/postawa gotowości
 - Prawidłowy chwyt broni
 - Prawidłowe zgrywanie przyrządów celowniczych
 - Prawidłowe wyciskanie języka spustowego
 - Prawidłowy oddech w trakcie pracy na języku spustowym
 - Wytrzymanie po strzale
- 7). Sprawdzian praktycznych umiejętności bezpiecznego posługiwania się bronią palną krótką.
- 8). Procedura bezpieczeństwa - broń długa
- 9). Elementy mające wpływ na skuteczne oddanie strzału - broń długa(metodyka nauczania)
 - Prawidłowa postawa strzelecka – stojąca/postawa gotowości
 - Prawidłowy chwyt broni
 - Prawidłowe zgrywanie przyrządów celowniczych
 - Prawidłowe wyciskanie języka spustowego
 - Prawidłowy oddech w trakcie pracy na języku spustowym
 - Wytrzymanie po strzale
- 11). Sprawdzian praktycznych umiejętności bezpiecznego posługiwania się bronią palną długą.

Semestr: 5

Forma zajęć: **ćwiczenia laboratoryjne**

- 1). Ustawa o broni i amunicji, rozporządzenia, pozwolenia na broń.
- 2). Procedura bezpieczeństwa - strzelba
- 3). Elementy mające wpływ na skuteczne oddanie strzału - strzelba(metodyka nauczania)
 - Prawidłowa postawa strzelecka – stojąca/postawa gotowości
 - Prawidłowy chwyt broni
 - Prawidłowe zgrywanie przyrządów celowniczych
 - Prawidłowe wyciskanie języka spustowego
 - Prawidłowy oddech w trakcie pracy na języku spustowym
 - Wytrzymanie po strzale
- 4). Sprawdzian praktycznych umiejętności bezpiecznego posługiwania się bronią palną – strzelbą .

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Survival/terenoznawstwo i wspinaczka skałkowa				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	ĆT	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student ma wiedzę z zakresu udzielania pierwszej pomocy w terenie	1.1.11	kolokwium
2	student ma wiedzę z zakresu wspinaczki w warunkach naturalnych, zajęć survivalowo-bushcraftowych z elementami turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej.	WF1_W08	kolokwium
3	student ma wiedzę z zakresu zasad bezpieczeństwa na zajęciach wspinaczkowych w warunkach naturalnych, zajęć survivalowo-bushcraftowych z elementami turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej.	WF1_W18, B.3.W03, WF1_W11	kolokwium
4	student zna techniki linowe oraz zasady asekuracji podczas wspinaczki w warunkach naturalnych	WF1_U01	wykonanie zadania
5	student potrafi udzielić pierwszej pomocy na zajęciach terenowych	WF1_U13, 1.2.17	wykonanie zadania
6	student potrafi wykorzystać swoją wiedzę z zakresu terenoznawstwa/survivalu-bushcraftingu w praktyce	WF1_U24	wykonanie zadania
7	student jest gotów do kształtowania umiejętności współpracy uczniów, grupowego rozwiązywania problemów - również w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa	D.1/E.1.K05, WF1_K06, WF1_K10	rozmowa nieformalna

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena kolokwium (sprawdzian pisemny)

umiejętności:

ocena wykonania zadania (Sprawdziany praktyczne: wspinaczka w warunkach naturalnych, terenoznawstwo survivalowo - bushcraftowe z elementami turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej.)

kompetencje społeczne:

rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)

Warunki zaliczenia

Sprawdziany praktyczne: wspinaczka w warunkach naturalnych, terenoznawstwo survivalowo - bushcraftowe z elementami turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Teoretyczno-praktyczne elementy wspinaczki w warunkach naturalnych, turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej, terenoznawstwa w formie

zajęć survivalowo-bushcraftowych.
Treści programowe
Semestr: 6
Forma zajęć: ćwiczenia specjalistyczne (terenowe)
Wspinaczka w warunkach naturalnych 1. Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wspinaczkowych w warunkach naturalnych. 2. Zasady asekuracji: właściwe ubranie i zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny, asekuracja w czasie zjazdu (obsługa przyrządów zjazdowych i zaciskowych); właściwa postawa w zjeździe na linie oraz asekuracja w trakcie podchodzenia i zjazdu linowego. 3. Podstawowe techniki linowe: wykorzystanie sprzętu znajdującego się na rynku dedykowanego dla robót wysokościowych technikami alpinistycznymi. Terenoznawstwo z elementami turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej 1. Sposoby udzielania pierwszej pomocy w terenie 2. Zasady i wskazówki w budowie schronienia -nocne bytowanie w terenie. 3. Nabycie umiejętności pozyskiwania wody. 4. Zasady rozniecania ognia. 5. Sposoby znajdowania i przygotowywania pożywienia. 6. Praktyczne wykorzystanie urządzeń nawigujących- busola, kompas, mapa, gps. -zasady orientowania się i przemieszczania w terenie - elementy turystyki kwalifikowanej/jeździeckiej -zasady wykonywania marszu według azymutów 7. Podstawowe zagadnienia meteorologiczne. 8. Umiejętność rozpoznawania gatunków dzikich roślin i zwierząt.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Szkolenie BHP				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	W	4	Zaliczenie	0
Razem			4		0

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;	1.1.11	wykonanie zadania
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wykonania zadania (obecność w trakcie szkolenia)			
Warunki zaliczenia			
Udział w szkoleniu na platformie MS Teams, zapoznanie się z załączonymi materiałami, zaliczenie testu Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Zapoznanie z podstawowymi pojęciami, przepisami i zasadami dotyczącymi zdarzeń wypadkowych, ochrony przeciwpożarowej, organizacji i ergonomii stanowisk nauki oraz występujących czynników uciążliwych, szkodliwych i niebezpiecznych.			
Treści programowe			
Semestr: 1			
Forma zajęć: wykład			
Przepisy regulujące organizację i bezpieczeństwo pracy i nauki na terenie Akademii Tarnowskiej: 1. USTAWA Prawo o szkolnictwie wyższym, w zakresie: 1) ustroju i organizacji uczelni, 2) organów kolegialnych i jednoosobowych uczelni i ich kompetencji, 3) praw, obowiązków i odpowiedzialności dyscyplinarnej studentów, 4) utrzymania porządku i bezpieczeństwa na terenie uczelni. 2. Statut i Regulamin Studiów w Akademii Tarnowskiej w Tarnowie, w zakresie: 1) praw i obowiązków studenta, 2) bezpieczeństwa podczas zajęć organizowanych na /poza terenem Uczelni, 3) bezpieczeństwa podczas przebywania na terenie Uczelni. 3. Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy w uczelniach, w zakresie: 1) ogólnych przepisów dotyczących bezpieczeństwa na terenie uczelni, 2) bezpieczeństwa pracy i nauki w laboratoriach i pracowniach specjalistycznych,			

3) bezpieczeństwa w domach studenckich,

4) bezpieczeństwa na terenie uczelni.

4. Instrukcja postępowania w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków studentów w Akademii Tarnowskiej w Tarnowie, w zakresie:

1) zdefiniowania wypadku studenta,

2) trybu zgłaszania wypadku i ustalania okoliczności zdarzenia wypadkowego,

3) sporządzania dokumentacji powypadkowej, w tym „protokołu ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku studenta”,

5. Zakres zaopatrzenia studentów z tytułu ubezpieczenia NW.

Ustawa o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach, w zakresie:

1) określenie okoliczności wypadku uzasadniającego przyznanie świadczeń z tytułu wypadku w szczególnych okolicznościach,

2) świadczenia z tytułu wypadku w szczególnych okolicznościach, grupa uczniów i studentów.

6. Zarządzenia w sprawie regulaminów porządkowych w pracowniach i laboratoriach.

Profilaktyka i ochrona przeciwpożarowa na terenie Akademii Tarnowskiej:

1. Ustawa o ochronie przeciwpożarowej oraz aktów wykonawczych, w zakresie:

1) ogólnych zasad bezpieczeństwa pożarowego,

2) charakterystycznych przyczyn pożarów,

3) profilaktyki przeciwpożarowej.

2. Ochrona przeciwpożarowa oraz zasady postępowania w przypadku pożaru lub innego zagrożenia na terenie uczelni według zasad określonych w instrukcjach bezpieczeństwa pożarowego, w zakresie:

1) identyfikacji zagrożeń pożarowych występujących na terenie Uczelni,

2) rozmieszczenia i użytkowania podręcznego sprzętu gaśniczego,

3) dróg i kierunków ewakuacji, zasad przemieszczania się podczas ewakuacji,

4) rozmieszczenia na terenie Uczelni miejsc zbiórki podczas ewakuacji,

5) zasad i sposobów komunikowania o ewakuacji na terenie Akademii Tarnowskiej,

6) dróg pożarniczych na terenie Uczelni.

7) udzielanie pomocy osobom niepełnosprawnym podczas ewakuacji.

Organizacja punktów pierwszej pomocy i zasad udzielania pomocy przedlekarskiej

1. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej, w przypadkach:

1) zasląbnienia i utraty przytomności,

2) złamania kończyny,

3) zranienia, w tym krwotoku,

4) zatrucia,

5) oparzenia.

2. Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.

1) lokalizacja punktów pierwszej pomocy na terenie Uczelni,

2) wyposażenie apteczek i toreb sanitarnych,

3) Zasady wzywania pomocy medycznej na teren Uczelni.

Czynniki szkodliwe, niebezpieczne i uciążliwe dla zdrowia

1) Definiowanie czynników uciążliwych, szkodliwych, niebezpiecznych.

2) Grupy czynników: fizyczne, biologiczne, chemiczne, psychologiczne.

3) Obliczanie ryzyka zawodowego, w tym zagrożenia czynnikami biologicznymi.

Identyfikacja czynników i szacowanie ryzyka na stanowiskach dydaktycznych [pracy]

Identyfikacja czynników szkodliwych niebezpiecznych i uciążliwych dla zdrowia występujących w procesie dydaktycznym:

1) w pracowniach i laboratoriach,

2) podczas zajęć wychowania fizycznego,

- 3) związanych z pracą na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe,
- 4) podczas odbywania praktyk zawodowych,
- 5) szacowanie ryzyka.

MODUŁ ROZSZERZAJĄCY DLA KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE

- 1. Organizacja zajęć w pracowniach i laboratoriach.
- 2. Środki ochrony zbiorowej i indywidualnej.
- 3. Identyfikacja procesów pracy.

/akty prawne dotyczące:

a) ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach administracyjnych.

Identyfikacja czynników szkodliwych niebezpiecznych i uciążliwych dla zdrowia występujących w procesie dydaktycznym oraz zasady zabezpieczania się przed nimi. Zasady stosowania środków ochrony indywidualnej.

Rozszerzenie problematyki związanej z bezpieczeństwem podczas odbywania praktyk zawodowych – identyfikacja czynników uciążliwych, szkodliwych i niebezpiecznych. Organizacja stanowisk pracy, w tym pracy biurowej. Podstawowe zasady tworzenia stanowisk pracy biurowej z uwagi na pomieszczenia, wyposażenia w sprzęt elektroniczny.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Szkolenie biblioteczne				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	W	3	Zaliczenie	0
Razem			3		0

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma wiedzę na temat zasad korzystania z biblioteki uczelnianej, zna jej regulamin i przepisy wewnętrzne;	WF1_W10	praca pisemna
2	rozumie kontekst dylematów współczesnej cywilizacji w odniesieniu do korzystania z wiarygodnych źródeł informacji naukowej;	WF1_W10	praca pisemna
3	dysponuje umiejętnościami korzystania z zasobów katalogu biblioteki i baz danych, właściwie dobiera źródła informacji;	WF1_U03	praca pisemna
4	potrafi komunikować się i poszukiwać informacji naukowej używając specjalistycznej terminologii bibliotekarskiej;	WF1_U03	praca pisemna
5	samodzielnie planuje i realizuje działania podnoszące poziom własnej wiedzy naukowej i ukierunkowuje także innych w tym zakresie;	WF1_U03	praca pisemna
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena pracy pisemnej (test online)			
umiejętności: ocena pracy pisemnej (test online)			
Warunki zaliczenia			
Forma zaliczenia: zaliczenie. Warunki zaliczenia: Pozytywny wynik zaliczenia testu on-line. Wiedza: Zaliczenie szkolenia następuje po zapoznaniu się z: *prezentacją multimedialną zamieszczoną na stronie biblioteki uczelnianej www.biblioteka.pwstzar.edu.pl , *regulaminem korzystania z usług jednostek organizacyjnych biblioteki, *treściami informacyjnymi zamieszczonymi na stronie internetowej biblioteki, *po pozytywnym zaliczeniu testu on-line. Student z puli 15 pytań musi udzielić przynajmniej 12 poprawnych odpowiedzi. Do testu można przystąpić tylko 5 razy. Umiejętności: Ocena wyników testu on-line. Kompetencje: Ocena wyników testu on-line. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Przedstawienie studentom struktury i zasad funkcjonowania biblioteki uczelnianej. Zapoznanie z regułami korzystania z biblioteki oraz katalogu bibliotecznego			

Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: wykład
Treści wstępne i ogólne: struktura biblioteki, charakterystyka księgozbioru, polityka gromadzenia. Prezentacja poszczególnych agend bibliotecznych: Wypożyczalnia: prezentacja najważniejszych punktów regulaminu dotyczących możliwości korzystania z usług wypożyczalni, zapisy do wypożyczalni, aktualizacja konta czytelnika. Wypożyczalnia Międzybiblioteczna: zasady korzystania z wypożyczalni międzybibliotecznej. Wyszczególnienie osób uprawnionych do korzystania z tej agendy. Czytelnia Komputerowa: zasady korzystania ze stanowisk komputerowych. Możliwość korzystania ze zbiorów medialnych należących do biblioteki. Czytelnia Czasopism: zasady korzystania. Czytelnia Główna: Prezentacja regulaminu czytelni głównej, podział księgozbioru według kierunków kształcenia i charakterystyka księgozbioru podręcznego. Obsługa systemu bibliotecznego, opcje wyszukiwania, podgląd konta czytelnika, mówienie poszczególnych komunikatów, oznaczeń opisu katalogowego, analiza oznaczeń z uwzględnieniem dostępności poszczególnych zbiorów.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Technologia informacyjna				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	2	ZTI	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	potrafi adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych;	1.2.02	ocena aktywności
2	potrafi korzystać z nowoczesnych technik informacyjnych w celu pozyskiwania, gromadzenie i analizowania danych;	WF1_U03	wykonanie zadania
3	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	jest gotów do kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu;	D.1/E.1.K08	obserwacja zachowań
5	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
umiejętności: ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach) ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie z oceną wystawione na podstawie pozytywnego zaliczenia zadań oraz aktywności na zajęciach (załączniki poczty e-mail). Ocena końcowa jest średnią ważoną ocen cząstkowych uzyskanych z w/w zadań. Ocena wykonania zadań Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Kurs obejmuje programowo przegląd podstawowych zagadnień z zakresu technologii informacyjnych (IT). W skład kursu wchodzi: podstawy technik informatycznych, przetwarzanie tekstów oraz arkusze kalkulacyjne.			
Treści programowe			
Semestr: 2			
Forma zajęć: zajęcia z technologii informacyjnych			

1.Opanowanie umiejętności przetwarzania tekstów z wykorzystaniem edytora tekstu (Microsoft Word/Open Office Writer):

?Podstawowe elementy edytora tekstu Ms Word/OO Writer (okna dialogowe, przyciski nawigacyjne, pola przewijania, menu kontekstowe).

?Projektowanie i elementarne formatowanie dokumentu (otwieranie i przeglądanie dokumentu, tworzenie dokumentu, formatowanie dokumentu).

?Projektowanie i zaawansowane formatowanie dokumentu (tabulatory, wcięcia akapitu i wyrównywanie tekstowe, symbole, znaki specjalne i znaczniki formatowania, inicjały, pola dynamiczne, nagłówki i stopki, wyliczenia i numerowania, przypisy).

?Automatyzacja powtarzalnych czynności edytorskich (style, sekcje).

?Tabele i popularne elementy typograficzne (tabele, ramki, kolumny).

?Spisy i indeksy, korespondencja seryjna.

2.Zapoznanie się z arkuszem kalkulacyjnym (Microsoft Excel/Open Office Calc):

?Podstawowe elementy arkusza kalkulacyjnego:

- wprowadzanie danych;
- formuły;
- adresy relatywne, absolutne i mieszane komórek;
- wykresy.

?Zaawansowane elementy arkusza kalkulacyjnego:

- funkcje logiczne i matematyczne;
- nazwy zakresów;
- sortowanie danych;
- filtrowanie danych;
- sumy częściowe, tabele przestawne.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Teoria sportu				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	Ć	30	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	2
Razem			45		3

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie organizację pracy w klasie szkolnej i grupach: potrzebę indywidualizacji nauczania, zagadnienie nauczania interdyscyplinarnego, formy pracy specyficzne dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć: wycieczki, zajęcia terenowe i laboratoryjne, doświadczenia i konkursy oraz zagadnienia związane z pracą domową;	D.1/E.1.W07	kolokwium, egzamin
2	zna istotne pojęcia z zakresu sportu, posiada podstawową wiedzę na temat miejsca sportu w historii, i w systemie nauk oraz jej związków z naukami pokrewnymi, zna wychowawcze i społeczno-kulturowe wartość sportu;	WF1_W01	kolokwium, egzamin
3	ma zaawansowaną wiedzę obejmującą terminologię, teorię i zasady nauczania, różnych dyscyplin sportowych, zna przepisy, mających powszechne zastosowanie w oświacie dyscyplin sportu oraz podstawy treningu sportowego;	WF1_W08	kolokwium, egzamin
4	właściwie interpretuje dane liczbowe będące wynikami oceny sprawności fizycznej lub efektów treningu sportowego;	WF1_U04	wykonanie zadania
5	prawidłowo identyfikuje potencjał motoryczny, komunikuje się z osobami w młodym wieku w celu nauczania, doskonalenia i korygowania błędów podstawowych sekwencji ruchowych;	WF1_U05	wykonanie zadania
6	skutecznie prezentuje ustnie wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń dotyczących szkolenia sportowego;	WF1_U07	wykonanie zadania
7	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizycznej dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w młodym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
8	profesjonalnie przygotowuje konspekt treningowy lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
9	jest gotów do zachęcania uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej;	D.1/E.1.K03	obserwacja zachowań
10	jest gotów do stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę.	D.1/E.1.K09	obserwacja zachowań

11	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu lub pytań otwartych) ocena kolokwium (ocena kolokwium)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie na pozytywną oceną pisemnych kolokwii, egzamin pisemny. Dwa kolokwia sprawdzające, frekwencja, aktywność na zajęciach. Każda nieobecność nieusprawiedliwiona obniża ocenę o 0,5 stopnia. Przygotowanie prac pisemnych (przykładowe dzienniczki zajęć, przykładowe plany treningowe) Ocena efektów uczenia się na podstawie: - frekwencji zgodnej z Regulaminem studiów w AT; - zaliczenia kolokwium na ocenę: Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Przygotowanie studenta do pracy z młodzieżą na poziomie wstępnego szkolenia sportowego. Program obejmuje planowanie i kontrolowanie treningu, dobór obciążeń, rozwijanie poszczególnych uzdolnień motorycznych oraz nauczanie techniki i taktyki walki sportowej			
Treści programowe			
Semestr: 6			
Forma zajęć: wykład			
Taktyka i przygotowanie taktyczne. Specyfika sportu kobiet. Specyfika szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w kolejnych okresach rozwoju. Współzawodnictwo sportowe. Metody i sposoby kontroli pracy treningowej. Psychicznie przygotowanie zawodników. Żywnienie sportowców. Rola trenera w procesie treningowym i wychowawczym.			
Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne			
System szkolenia sportowego i jego struktura czasowa. Selekcja sportowa. Czynniki warunkujące wyniki sportowe. Zasady treningu sportowego. Planowanie treningu. Siła mięśniowa, szybkość i wytrzymałość jako zdolności motoryczne oraz metodyka ich kształtowania. Model współzależności zdolności motorycznych. Koordynacja ruchowa. Technika sportowa oraz metody jej nauczania, oceny i rejestracji. Gibkość, skoczność. Obciążenia treningowe i startowe oraz metody ich pomiaru. Metodyka nauczania i stosowania w sporcie taktyki walki sportowej			

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Teoria wychowania fizycznego				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	Ć	15	Zaliczenie z oceną	1
		W	15	Egzamin	1
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	zna i rozumie klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania lub kształcenia oraz ich wartości aplikacyjne;	1.1.02	kolokwium, egzamin
2	zna podstawowe teorie dotyczące wychowania, nauczania i uczenia się;	WF1_W06	kolokwium, egzamin
3	w formie ustnej, skutecznie prezentuje wyniki swoich działań, obserwacji, badań i przemyśleń w zakresie teorii wychowania fizycznego;	WF1_U07	wykonanie zadania
4	posiada umiejętności pedagogiczne związane z prowadzeniem procesu nauczania wychowania fizycznego;	WF1_U12	wykonanie zadania
5	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: egzamin (egzamin pisemny w formie testu/pytań otwartych lub egzamin ustny) ocena kolokwium (ocena kolokwium) umiejętności: ocena wykonania zadania (ocena wykonania zadania indywidualnego lub zespołowego na ćwiczeniach) kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie semestr 1, zaliczenie z oceną semestr 5, egzamin ustny semestr 5 Sprawdziany pisemne, oceny za autoprezentacje, oceny za aktywność. Oceny wyrażane stopniem wg skali określonej regulaminem studiów. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Teoria wychowania fizycznego, jej rola i miejsce w strukturze nauk przyrodniczych i społecznych, formy uczestnictwa w niej na tle motywów. Teleologiczne, pedeutologiczne, prakseologiczne i aksjologiczne podstawy procesu edukacji fizycznej, jego struktura, kompetencyjna rola nauczyciela jako organizatora tego procesu.			

Treści programowe
Semestr: 5
Forma zajęć: wykład
Teoria wychowania fizycznego, jej przedmiot treść i funkcje. Kultura fizyczna i jej rozumienie. Rodowód i znaczenie aktywności człowieka w kulturze fizycznej w świetle jej kryteriów. Wartości ciała jako motyw aktywności fizycznej. Funkcja stymulacyjna aktywności fizycznej w ontogenezie. Funkcja adaptacyjna aktywności fizycznej. Funkcja kompensacyjno – korekcyjna aktywności fizycznej. Formy uczestnictwa w kulturze fizycznej. Rekreacja jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej. Sport jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej.
Forma zajęć: ćwiczenia audytoryjne
Wpływ ruchu na organizm, motoryczność ludzka i jej aspekty. Nauczanie ruchu. Narzędzia pomiaru oceniające rezultaty fizycznego kształcenia i fizycznego wychowania. Mechanizmy kształtowania postaw wobec ciała. Socjalizacja jako forma wspierająca edukację fizyczną. Edukacja fizyczna w Polsce na tle europejskim – globalizacja. Osobowość nauczyciela wychowania fizycznego, dobór do zawodu, kształcenie, kompetencje. Dylematy współczesnej edukacji fizycznej. Edukacja fizyczna jako międzypokoleniowy przekaz wzorów wartości i wzorów zachowań dotyczących ciała. Empiryczne przesłanki procesu fizycznego kształcenia i wychowania. Istota procesu fizycznego kształcenia. Istota procesu fizycznego wychowania. Możliwości zmian postaw w procesie fizycznego wychowania. Czynniki, warunki i środki w wychowaniu fizycznym. Metody oddziaływań wychowawczych zależne od zewnętrz- i wewnątrzpochodnych atrybutów nauczyciela. Pedeutologia jako nauka o nauczycielu. Nowoczesność w wychowaniu fizycznym. Rola zabawy w procesie fizycznej edukacji.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Trening funkcjonalny				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	4	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teorią treningu funkcjonalnego;	WF1_W15	kolokwium
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu treningu funkcjonalnego;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu treningu funkcjonalnego dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
4	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgnięcia opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu funkcjonalnego;	WF1_K01	rozmowa nieformalna
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (sprawdzian pisemny)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu funkcjonalnego)			
kompetencje społeczne: rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu funkcjonalnego kształtowania siły. Sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, które zaliczyły sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. Kontrola obecności na praktyce. Analiza dokumentów przedstawionych do zaliczenia (dziennik praktyk, ocena odbytych praktyk przez opiekuna, ocena konspektów prowadzonych lekcji i arkuszy obserwowanych zajęć). Trafność doboru ćwiczeń treningowych, dokładność ich wykonania, komunikacja z zespołem Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Teoria i metodyka nauczania wybranych elementów funkcjonalnego kształtowania siły. Teoretyczne aspekty przygotowania motorycznego w ujęciu funkcjonalnym.			
Treści programowe			
Semestr: 4			
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne			

Funkcjonalne kształtowanie siły

1. Wytyczne do treningu oporowego

2. Programowanie treningu oporowego

- Analiza potrzeb
- Dobór ćwiczeń
- Częstotliwość treningu
- Kolejność ćwiczeń
- Obciążenie treningowe
- Objętość treningu
- Czas przerw wypoczynkowych

3. Trening siłowy młodych sportowców

4. Atlas ćwiczeń dla kształtowania siły

- Siła kończyn górnych
- Siła kończyn dolnych
- Siła i stabilizacja tułowia

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Trening mocy i szybkości				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	student zna zagadnienia związane z teorią treningu mocy i szybkości;	WF1_W15	kolokwium
2	student potrafi zademonstrować ćwiczenia z zakresu mocy, szybkości i zwinności;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	student potrafi dokonać oceny szybkości i zwinności;	WF1_U04	wykonanie zadania
4	student potrafi dobierać odpowiednie ćwiczenia z zakresu mocy i szybkości dostosowane do możliwości w zależności od jednostki treningowej;	WF1_U09	wykonanie zadania
5	w razie potrzeby student jest gotów do zasięgania opinii od osoby bardziej doświadczonej w zakresie treningu motorycznego;	WF1_K01	rozmowa nieformalna
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena kolokwium (sprawdzian pisemny)			
umiejętności: ocena wykonania zadania (zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu siły eksplozywnej, mocy i szybkości)			
kompetencje społeczne: rozmowa nieformalna na zajęciach (ocena rozmów nieformalnych na zajęciach)			
Warunki zaliczenia			
Zaliczenie praktyczne umiejętności technicznych poszczególnych elementów z zakresu treningu siły eksplozywnej, mocy i szybkości. Sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. Ocenę z przedmiotu stanowi 100% oceny z zaliczenia praktycznego. Do zaliczenia praktycznego zostają dopuszczone osoby, które zaliczyły sprawdzian wiadomości w formie pisemnej. .Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Teoria i metodyka nauczania wybranych elementów z zakresu treningu siły eksplozywnej, mocy i szybkości. Teoretyczne aspekty przygotowania motorycznego w ujęciu funkcjonalnym.			
Treści programowe			
Semestr: 3			

Teoria

1. Znaczenie mocy w treningu sportowym
2. Metody treningu
3. Sposoby oceny zdolności eksplozywnych
4. Fundamenty szybkości i zwinności w sporcie
5. Sposoby oceny szybkości i zwinności

Ćwiczenia praktyczne

Atlas ćwiczeń dla kształtowania mocy

- Ćwiczenia balistyczne
- Ćwiczenia olimpijskiego podnoszenia ciężarów i pokrewne
- Ćwiczenia plyometryczne

Atlas ćwiczeń dla kształtowania szybkości i zwinności

- Ćwiczenia playometryczne
- Sled/Harness drills

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Trening wydolności				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma podstawową wiedzę działalności sportowej i aktywności fizycznej	WF1_W15, WF1_W16	kolokwium, wykonanie zadania
2	ma podstawową wiedzę z zakresu planowania i prowadzenia treningu wydolności człowieka	WF1_U04, WF1_U10, WF1_U20, WF1_U21	obserwacja wykonania zadań, kolokwium, wykonanie zadania
3	posiada kompetencje miękkie niezbędne do prowadzenia treningu wydolności człowieka	WF1_K04, 1.3.01, WF1_K01, WF1_K02, WF1_U04	obserwacja wykonania zadań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena kolokwium (ocena kolokwium (test z pytaniami otwartymi, test wielokrotnych odpowiedzi).)

ocena wykonania zadania (Przygotowanie konspektu zajęć treningowych na zadany temat.

Ocena zgodności pracy w zakresie:

1. realizacji celu zajęć
2. doboru metod treningowych
3. doboru składowych planowanego obciążenia na treningu
4. w zakresie opisu organizacji przygotowanych zajęć (przybory, przyrządy, sprzęt, miejsce itp)

Procedura oceny:

zaliczenie pod warunkiem wypełnienia 3 z 4 powyższych punktów.)

umiejętności:

ocena kolokwium (ocena kolokwium (test z pytaniami otwartymi, test wielokrotnych odpowiedzi).)

obserwacja wykonania zadań (Obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego wynikających z ról.

Prowadzenie zajęć treningowych, kontrola czasu oraz intensywności wykonania ćwiczeń.)

ocena wykonania zadania (Przygotowanie konspektu zajęć treningowych na zadany temat.

Ocena zgodności pracy w zakresie:

1. realizacji celu zajęć
2. doboru metod treningowych
3. doboru składowych planowanego obciążenia na treningu
4. w zakresie opisu organizacji przygotowanych zajęć (przybory, przyrządy, sprzęt, miejsce itp)

Procedura oceny:

zaliczenie pod warunkiem wypełnienia 3 z 4 powyższych punktów.)

kompetencje społeczne:

obserwacja wykonania zadań (Obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego wynikających z ról.

Prowadzenie zajęć treningowych, kontrola czasu oraz intensywności wykonania ćwiczeń.)

Warunki zaliczenia

Warunkiem uzyskanie zaliczenia przedmiotu są:

1. pozytywna ocena z kolokwium (K) 2. pozytywna ocena z konspektu zajęć (KZ) 3. pozytywna ocena z prowadzenia zajęć (PZ) 4. obecności na zajęciach (dopuszczalna jest jedna nieobecność nieusprawiedliwiona) Wyliczanie oceny z przedmiotu wg wzoru: $O = K + KZ + PZ / 3$ (średnia z trzech ocen cząstkowych) Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
1. Wydolność fizyczna człowieka. Wydolność w wysiłkach krótkotrwałych (wydolność beztlenowa). Wydolność w wysiłkach długotrwałych (wydolność tlenowa). 2. Ocena wydolności tlenowej i beztlenowej. 3. Bioenergetyka ruchu. Zasady treningowe. 4. Trening wydolności tlenowej. Trening wydolności beztlenowej. Metody rozwijania wydolności (wytrzymałości) człowieka. 5. Wysiłek fizyczny i trening kobiet. Wysiłek fizyczny i trening wydolności u osób w różnym wieku. 6. Wykorzystanie wyników oceny wydolności tlenowej i beztlenowej w planowaniu treningu wydolności. 7. Programowanie jednostek treningowych kształtujących wydolność człowieka z uwzględnieniem uwarunkowań osobniczych.
Treści programowe
Semestr: 3
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Znaczenie wydolności w poszczególnych dyscyplinach sportu. Wydolność tlenowa i wydolność beztlenowa i sposoby ich rozwijania. Moc i siła i ich znaczenie w sportach o charakterze innym niż siłowym. Zastosowanie treningu siły i mocy w zespołowych grach sportowych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Wellness i masaż				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	5	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Student posiada wiadomości dotyczące środków odnowy biologicznej (głównie hydroterapii i innych zabiegów wspomagających masaż, podstawy teoretyczne masażu sportowego, i pourazowego (izometrycznego, centryfugalnego).	1.1.03, 1.1.07, 1.1.10	kolokwium
2	Potrafi wykonać masaż sportowy w różnych okresach treningowych, oraz zastosować elementy terapii manualnej w wybranych jednostkach chorobowych. Posiada umiejętność mobilizacji biernych i czynnych na wybranych mięśniach i stawach.	1.2.01, 1.2.04, 1.2.07, 1.2.08, 1.2.10	obserwacja wykonania zadań
3	Jest gotów do zapewniania wsparcia i pomocy osobom w niewłaściwą postawą ciała,	B.2.K01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena kolokwium (Test - pytania otwarte i zamknięte, kolokwium z pytaniami problemowymi)

umiejętności:

obserwacja wykonania zadań (obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego wynikających z ról, np. czynności fizjoterapeutyczne; masaż, terapia manualna i metody terapeutyczne.)

kompetencje społeczne:

obserwacja zachowań (Obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)

Warunki zaliczenia

Sprawdziany teoretyczne pod koniec semestru. Udział w zajęciach i ocena aktywności studenta. Ocena końcowa jest średnią ocen z pisemnych kolokwium cząstkowych oraz zaliczeń praktycznych z zakresu wybranych masażu i elementów terapii manualnej mających zastosowanie w procesie odnowy biologicznej.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami odnowy biologicznej, zabiegami fizjoterapeutycznymi oraz masażami pourazowymi. Doskonalenie masażu klasycznego, leczniczego oraz elementów terapii manualnej. Zastosowanie masażu w wybranych jednostkach chorobowych, umiejętność mobilizacji biernych i czynnych oraz metod medycyny niekonwencjonalnej (akupresura, refleksoterapia i innych metod działających na punkty spustowe.

Treści programowe

Semestr: 5

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Tematyka ćwiczeń obejmuje:

- 1.praktyczne umiejętności z zakresu masażu leczniczego i pourazowego
2. zastosowanie wybranych metod terapeutycznych w różnych jednostkach chorobowych.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Wprowadzenie na rynek pracy				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	4	Zaliczenie	0
Razem			4		0

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Zna podstawowe uwarunkowania formalno-prawne rynku pracy; zna źródła i narzędzia służące analizie danych rynku pracy.	1.1.08, 1.1.09	ocena aktywności
2	Potrafi nazwać i opisać swoje kompetencje oraz przygotować się do procesów rekrutacyjnych; potrafi rozwijać umiejętności aktywnego poszukiwania pracy .	1.2.02, 1.2.08	obserwacja wykonania zadań
3	Myśli i działa w sposób otwarty i proaktywny	B.1.K01	obserwacja zachowań
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena aktywności (ocena aktywności na zajęciach)			
umiejętności: obserwacja wykonania zadań (obserwacja wykonania zadania;)			
kompetencje społeczne: obserwacja zachowań (obserwacja zachowań;)			
Warunki zaliczenia			
Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach.			
Treści programowe (opis skrócony)			
Celem zajęć jest wyposażenie studentów w podstawową wiedzę o rynku pracy i w umiejętności pozwalające im zwiększyć świadomość w kształtowaniu i zarządzaniu swoją karierą zawodową. Zajęcia składają się z dwóch części: 1. Wiedza i narzędzia rynku pracy ? zagadnienia podstawowe; 2. Autoanaliza kompetencji (AK			
Treści programowe			
Semestr: 3			
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne			
Wprowadzenie na rynek pracy. 1. Wiedza i narzędzia rynku pracy - zagadnienia podstawowe: - analiza wybranych zasobów z portali publicznych służb zatrudnienia na przykładzie https://psz.praca.gov.pl oraz WUP i PUP; analiza przykładowych opisów zawodów z wyszukiwarki zawodów i specjalności; - Zintegrowany System Kwalifikacji – informacje ogólne; analiza przykładu/ów z zasobów			

Zintegrowanego Rejestru Kwalifikacji;

- Barometr Zawodów – analiza zasobów i możliwości;
- Analiza zasobów portalu /raportów/ Biura Karier AT;
- Narzędzia rekrutacyjne – wprowadzenie;
- Kompetencje przyszłości - Analiza wybranego fragmentu z wybranego raportu (na przykładzie „Future of Jobs Report”).
- Szanse i zagrożenia wybranych branż czy zawodów – analiza SWOT.

2. Autoanaliza zasobów kompetencyjnych:

- zarządzanie własnymi talentami – wprowadzenie do zagadnienia;
- indywidualne opracowanie kwestionariusza „Autoanaliza Kompetencji” z bieżącą konsultacją z doradcą zawodowym.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Wspinaczka				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
3	6	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	ma uporządkowaną wiedzę, obejmującą terminologię, teorię i metodykę wspinaczki sportowej, zna przepisy, oraz podstawy treningu sportowego i praktyczne zastosowanie tej wiedzy	WF1_W08	wypowiedź ustna
2	posiada wystarczające umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych konkurencji wspinaczkowych, prezentuje poziom sprawności ruchowej umożliwiający prezentowanie podopiecznym pokazu prawidłowej techniki we wspinaczce	WF1_U01	wykonanie zadania
3	posiada umiejętność sędziowania podstawowych konkurencji wspinaczkowych na poziomie sportu młodzieżowego, współdziała z innymi, kieruje pracą zespołów i podejmuje w nich wiodącą rolę	WF1_U06	wykonanie zadania
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się			
wiedza: ocena wypowiedzi ustnej (ocena wypowiedzi krótkiej lub dłuższej;)			
umiejętności: 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. Wiedza: Ocena z kolokwium Umiejętności: praktyczne w zakresie obsługi sprzętu asekuracyjnego : uprząży, liny, przyrządu asekuracyjnego. Asekuracja partnera sposobem górnym Umiejętności praktyczne ? wejście na ścianę wspinaczkową na trzy dowolne drogi z sześciu do wyboru. (3 drogi ocena bdb, 2 drogi ?ocena db, 1 droga ?ocena dst). Kompetencje: Obserwacja podczas wykonywania zadań w trakcie zajęć, dyskusja na tematy związane z zajęciami, rozmowa nieformalna Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.			
Treści programowe (opis skrócony)			
1. Zapoznanie ze sztuczną ścianą 2. Podstawowe informacje o sprzęcie 3. Zasady asekuracji 4. Węzły i ich zastosowanie 5. Nauczanie techniki wspinania 6. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.			
Treści programowe			
Semestr: 6			
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne			
Zasady bezpieczeństwa na zajęciach wspinaczkowych . Regulamin korzystania z sali gimnastycznej, ścianki wspinaczkowej. Zasady asekuracji: właściwe ubranie i zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny, asekuracja na wędkę (obsługa kubka lub			

innego zestawu do asekuracji); 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 Świata oraz Mistrzostw Świata, konkurencje i kategorie wiekowe. Zawody organizowane w Polsce.

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Yoga				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
2	3	ĆP	15	Zaliczenie z oceną	1
Razem			15		1

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	Wie jakie jest znaczenie technik relaksacyjno- koncentracyjnych wzorowanych na kulturach dalekowschodnich. Zna nazewnictwo z nimi związane. Wie w jakich okolicznościach i przypadkach należy je zastosować	WF1_W06, WF1_W07	wykonanie zadania
2	Potrafi zastosować w praktyce ćwiczenia relaksacyjno-koncentracyjne wzorowane na jodze. Potrafi dostrzec i skorygować błędy pojawiające się podczas ćwiczeń. Potrafi przekazać informacje na temat znaczenia medytacji i koncentracji w życiu człowieka	D.1/E.1.U10	obserwacja wykonania zadań
3	Jest gotów do posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka. Wdraża zasady etyczne stosowane w jodze do życia codziennego	1.3.01	obserwacja zachowań

Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się

wiedza:

ocena wykonania zadania (Zaliczenie przedmiotu na podstawie obserwacji nauczyciela prowadzącego, a także uzyskanych ocen częściowych.)

umiejętności:

obserwacja wykonania zadań (Obserwacja bezpośrednia studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego medytacji i ćwiczeń jogi)

kompetencje społeczne:

obserwacja zachowań (Obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych)

Warunki zaliczenia

Obecność na zajęciach, ocena z kolokwium pisemnego, sprawdzian umiejętności praktycznych polegający na zaprezentowaniu poznanych asan, opracowanie konspektu ćwiczeń z jogi.

Oceną końcową jest średnia z ocen uzyskanych z poszczególnych zaliczeń.

Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.

Treści programowe (opis skrócony)

Opanowanie wiedzy i umiejętności praktycznych związanych z wykorzystaniem elementów jogi do zajęć rekreacyjnych, wychowania fizycznego.

Treści programowe

Semestr: 3

Forma zajęć: **ćwiczenia praktyczne**

Opanowanie wiedzy i umiejętności praktycznych związanych z wykorzystaniem elementów jogi do zajęć rekreacyjnych, wychowania fizycznego. Zastosowanie technik relaksacyjnych w ćwiczeniach fizycznych. Znaczenie koncentracji i sposoby

SYLABUS ZAJĘĆ/GRUPY ZAJĘĆ

Dane ogólne:

Jednostka organizacyjna:	Katedra Wychowania Fizycznego				
Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
Specjalność/Specjalizacja:					
Nazwa zajęć / grupy zajęć:	Zabawy i gry ruchowe				
Forma studiów:	stacjonarne				
Nazwa katalogu:	WOZ-WF-I-24/25Z				
Rok	Semestr	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia	ECTS
1	1	ĆP	30	Zaliczenie z oceną	2
Razem			30		2

Dane merytoryczne

Szczegółowe efekty uczenia się			
Lp.	Student, który zaliczył zajęcia, zna i rozumie/potrafi/jest gotowy do:	Kod efektu dla kierunku studiów	Sposób weryfikacji efektu uczenia się
1	rozporządza wiedzą na temat higieny i bezpieczeństwa pracy, jest przygotowany do bezpiecznego, odpowiedzialnego poprowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych;	WF1_W11	kolokwium, wypowiedź ustna
2	legitymuje się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz posiada umiejętności techniczne i ruchowe w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych;	WF1_U01	wykonanie zadania
3	prawidłowo sędziuje podstawowe dyscyplin sportu na poziomie szkolnej rywalizacji dzieci i młodzieży;	WF1_U06	wykonanie zadania
4	prawidłowo projektuje, realizuje i w razie potrzeby modyfikuje program aktywności fizyczne dla indywidualnych podmiotów oraz grupy osób w każdym wieku;	WF1_U09	wykonanie zadania
5	profesjonalnie przygotowuje konspekt lekcyjny lub plan treningowy z zakresu wybranej dyscypliny sportowej i w oparciu o wiedzę płynącą z pedagogiki, psychologii i teorii sportu potrafi zrealizować go w praktyce;	WF1_U10	wykonanie zadania
6	właściwie ocenia swoją wiedzę i kompetencje; wie, kiedy zasięgnąć opinii specjalisty lub osoby bardziej doświadczonej;	WF1_K01	obserwacja zachowań
7	okazuje szacunek współpracownikom, zawodnikom, podopiecznym, uczniom; zwraca uwagę na zachowanie swoich podopiecznych, okazując wyrozumiałość dla ich słabości i problemów;	WF1_K02	obserwacja zachowań
8	współpracuje w zespole, wykorzystując własne możliwości oraz możliwości każdego z członków grupy do osiągnięcia wspólnie postawionych celów	WF1_K03	obserwacja zachowań
9	jest świadomy zasad i norm etycznych obowiązujących nauczyciela, trenera, sportowca i kibica.	WF1_K04	obserwacja zachowań

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 ćwiczeniach)

kompetencje społeczne:
obserwacja zachowań (obserwacja zachowań indywidualnych i zespołowych pod kątem kompetencji społecznych)
Warunki zaliczenia
Zaliczenie z oceną semestr pierwszy na podstawie kolokwium pisemnego, oceny samodzielnie prowadzone lekcji i oceny konspektu lekcji. Kolokwium pisemne Ocena konspektu lekcji - Zabawy i gry ruchowe Samodzielne prowadzenie części lekcji. Przy weryfikacji efektów uczenia się obowiązuje skala ocen zgodna z Regulaminem Studiów Uczelni.
Treści programowe (opis skrócony)
Zapoznanie z podstawowymi wiadomościami z zakresu teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. Zasób zabaw i gier ruchowych, konstruowanie konspektu, prowadzenie wyznaczonej części lekcji.
Treści programowe
Semestr: 1
Forma zajęć: ćwiczenia praktyczne
Wiadomości ogólne z zakresu genezy zabaw. Znaczenie zabaw i gier ruchowych w życiu człowieka. Funkcje i teorie zabaw. Podział zabaw i gier ruchowych. Zapoznanie z szerokim zasobem zabaw i gier ruchowych. Miejsce zabaw i gier ruchowych w nauczaniu zespołowych gier sportowych. Struktura oraz zasady budowy lekcji, organizacja zajęć. Typy lekcji. Zadania lekcji. Konstruowanie zadań. Rodzaje toków lekcyjnych: klasyczny, mieszany, z grą drużynową, dla młodzieży. Zapis konspektów lekcyjnych. Samodzielne prowadzenie części lekcji.