

Wydział/Instytut: **Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej**

kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

dysciplina wiodąca: Nauki o kulturze fizycznej

profil kształcenia: ogólnoakademicki

poziom kształcenia: pierwszy stopień

numer uchwały Senatu US 98/2022/2023

| Lp. | Zajęcia | Kierunkowe efekty uczenia się | Treści programowe | Sposoby weryfikacji efektów uczenia się |
|-----|--------------------------------|--|--|---|
| 1 | Pedagogika aktywności ruchowej | K_W01, K_W03, K_W16, K_U02, K_K02, K_U05 | <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pojęcie zdrowia i modele zdrowia (holistyczny i biomedyczny). Czynniki warunkujące zdrowie m.in. styl życia i główne zagrożenia zdrowia społeczeństwa polskiego. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej różnych grup wiekowych: dzieci, młodzieży, dorosłych i ludzi starszych. Rola rodziny w wychowaniu do aktywności ruchowej. Możliwości i bariery dla aktywności ruchowej w szkole i rola osobowości nauczyciela, trenera, animatora aktywności ruchowej. Rola środowiska lokalnego oraz środków masowego przekazu w wychowaniu społeczeństwa do aktywności ruchowej (profilaktyka zdrowia). Prawidłowe odżywianie i jego wpływ na zdrowie człowieka (piramida żywienia). Kształtowanie osobowości młodego człowieka przez uczestnictwo w sporcie i aktywności ruchowej poprzez kluby sportowe i kluby fitness. <p>Konwersatoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pojęcie i rodzaje aktywności ruchowej (fizycznej) oraz jej znaczenie w poszczególnych okresach ontogenezy. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce przewlekłych chorób degeneracyjnych. Miejsce aktywności fizycznej w dokumentach WHO oraz polskim Narodowym Programie Zdrowia. Podstawowe zadania i pojęcia pedagogiki aktywności ruchowej: wychowanie do aktywności ruchowej i przez aktywność ruchową, samowychowanie do aktywności ruchowej, lekcja. Wychowanie fizyczne a wychowanie zdrowotne. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | | | <p>14. Znaczenie czasu wolnego dla współczesnego człowieka i wychowawcze funkcje czasu wolnego.</p> <p>15. Rekreacja i rekreacja ruchowa: pojęcie i formy.</p> <p>16. Elementy procesu wychowania do uczestnictwa w rekreacji ruchowej: potrzeby, motywy, nawyki, umiejętności, postawy.</p> <p>17. Wybrane metody wychowania do rekreacji ruchowej: metody wpływu osobistego, wpływu sytuacyjnego, wpływu społecznego, metody kierowania samowychowaniem</p> | |
| 2 | Psychologia aktywności ruchowej | K_W01, K_W04, K_U06, K_U07, K_U12, K_K01, K_K03, K_K06 | <p>1. Przedmiot i zadania psychologii aktywności ruchowej. Miejsce psychologii sportu i aktywności fizycznej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego.</p> <p>2. Psychologiczna charakterystyka aktywności sportowej i ruchowej.</p> <p>3. Aktywność fizyczna jako źródło zaspokajania potrzeb.</p> <p>4. Postawy wobec sportu i aktywności fizycznej. Postawy prozdrowotne.</p> <p>5. Motywacja: Rodzaje motywacji. Metody zwiększania i obniżania motywacji. Motywy uprawiania aktywności ruchowej. Wyznaczanie celów.</p> <p>6. Temperament i osobowość a aktywność ruchowa.</p> <p>7. Komunikacja interpersonalna – rola w aktywności fizycznej. Asertywność. Umiejętność autoprezentacji.</p> <p>8. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i jakość życia. Stres i metody radzenia sobie z nim.</p> <p>9. Psychologiczne uwarunkowania procesu uczenia się i nauczania w aktywności sportowej.</p> <p>10. Koncentracja w aktywności fizycznej i sporcie – znaczenie i sposoby kształtowania.</p> <p>11. Gra dla zabawy czy gra dla zwyciężania - psychologiczne problemy uczestnictwa w sporcie dzieci i młodzieży.</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 3 | Podstawy dydaktyki wychowania fizycznego | K_W04, K_W05, K_W19 | <p>1. Współczesna dydaktyka - jej usytuowanie i relacje z innymi naukami</p> <p>2. Rozwój biologiczny, psychiczny, fizyczny i motoryczny dziewcząt i chłopców w szkole podstawowej.</p> <p>3. Lekcja wychowania fizycznego jako podstawowe ogniwo szkolnej kultury fizycznej – definicja, rodzaje, typy, toki. Dobór odpowiednich form, metod i zasad.</p> <p>4. Sposoby organizacji pracy na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach sportowych.</p> <p>5. Nauczyciel wychowania fizycznego – role, funkcje, style pracy, cechy i przymioty, kompetencje, oczekiwania społeczne. Rodzaje czynności nauczyciela.</p> <p>6. Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego – funkcje, kryteria, zasady. Związki kontroli i oceny z samokontrolą i samooceną.</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 4 | Dydaktyka wychowania | K_W04, K_W05, K_W16, K_U01, | <p>1. Podstawa programowa z wychowania fizycznego, profil zawodowy i specyfika pracy nauczyciela wychowania fizycznego.</p> | Zaliczenia praktyczne |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | fizycznego | K_U02, K_U5, K_U12, K_U13, K_U16, K_K01, K_K02, K_K05, K_K06, K_K09 | <ol style="list-style-type: none"> 2. Ogólne założenia i zasady programowania i planowania procesu dydaktycznego (plan, program, podstawa programowa). 3. Obserwacja lekcji wychowania fizycznego. 4. Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego przez studentów na zadane tematy. Powodzenia i porażki po odbytych lekcjach – wymiana doświadczeń. 5. Indywidualizacja na lekcji wychowania fizycznego. 6. Zastosowanie niekonwencjonalnych metod lub przyborów i sprzętu w zajęciach wychowania fizycznego – propozycje studentów. 7. Nowe trendy w wychowaniu fizycznym. Materiały z konferencji, konkursów metodycznych, najnowszych publikacji. 8. Rozwój zawodowy nauczyciela wychowania fizycznego. | weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 5 | Emisja głosu z elementami komunikacji i kultury języka | K_W09, K_U12, K_K02 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Głos jako najczulszy instrument muzyczny. 2. Głos w aspekcie komunikacyjnym, zawodowym i towarzyskim. 3. Umiejętności prawidłowego operowania głosem/technika wymowy: intonacja i modulacja oraz prozodia mowy (akcent, melodia, rytm). 4. Praca nad głosem w codziennej praktyce pedagogicznej (kontrola dynamiki głosu, tempa mowy i impostacji głosu). 5. Zaburzenia głosu nauczyciela, dobór metod jego usprawniania i trenowania. 6. Rady dla mówcy w obszarze emisji werbalnej i niewerbalnej. 7. Zasady higieny głosu/algorytmy postępowania i zarządzania głosem. Ćw. praca nad głosem - kształtowanie właściwego toru oddechowego i wydłużanie oddech na wybranych tekstach. 8. Praca nad indywidualną barwą, natężeniem i wysokością głosu oraz prozodią mowy - akcent, melodia, rytm. 9. Świadoma kontrola tempa mowy jako elementu kultury komunikacyjnej człowieka. 10. Ćwiczenia fonacyjne usprawniające pracę żuchwy, ust i języka. 11. Ćwiczenia dykcji: poprawne formowanie samogłosek i spółgłosek, praca z tekstem. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 6 | Teoretyczne podstawy aktywności ruchowej | K_W12; K_W15; K_W16; K_W17; K_U06; K_U09 K_K4; K_K12 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Określanie etapu rozwoju osobniczego człowieka. 2. Zmiany ontogenetyczne aparatu ruchu w rozwoju człowieka (mięśniowy, nerwów ruchowych i siły, układ kostno-stawowy, postawa ciała, asymetria budowy, rozwój motoryczności człowieka) w kontekście aktywności ruchowej. 3. Zmiany ontogenetyczne aparatu wegetatywnego w rozwoju człowieka (układ oddechowy, krążenia i krwi, układ pokarmowy) w | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone |

| | | | | |
|---|---|-----------------------------------|--|---|
| | | | <p>kontekście aktywności ruchowej.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Zmiany ontogenetyczne w zakresie przemian energetycznych, homeostazy, narządów zmysłu, składu ciała, odporności organizmu oraz hormonalnego sterowania rozwojem. 5. Znaczenie aktywności fizycznej w kształtowaniu dobrostanu zdrowia człowieka na różnych etapach jego rozwoju. 6. Dysfunkcje aparatu ruchu w ontogenezie. 7. Wybrane zagadnienia - system szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. | efekty kształcenia. |
| 7 | Język obcy | K_W01, K_U18, K_K02 | <p><u>ZAGADNIENIA GRAMATYCZNE:</u> czasy teraźniejsze; czasy terażniejsze dla wyrażenia przyszłości (present simple for 'timetable future', present continuous for future arrangements); czasowniki statyczne i dynamiczne (action and non-action verbs); formy dzierżawcze tzw. possessives ('s, of, own); tryb warunkowy: typu 1 czasy przeszłe: past simple, past continuous, used to; przyimki (prepositions of place, prepositions of movement, dependent prepositions); <u>ZAGADNIENIA LEKSYKALNO- KONWERSACYJNE:</u> podróżowanie, wakacje; sklepy i usługi, zakupy przez Internet, zakupy w sklepie lokalnym / supermarkecie, etc.; studia, praktyki studenckie, praca; życie na wsi a życie w mieście; sport (rodzaje ćwiczeń, sprzęt sportowy), zabiegi pielęgnacyjne</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 8 | Technologia informacyjna w kulturze fizycznej | K_W03, K_W22, K_W24, K_U15, K_K03 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasoby cyfrowe dla sportu. 2. Ochrona własności intelektualnej, etyka zachowań w sieci. 3. Sport w mediach społecznościowych. 4. E-learning z zakresu sportu. 5. Sportowe portale edukacyjne. Kanały sportowe. 6. Ukryty internet. Wyszukiwarki, multiwyszukiwarki, zastosowanie – wyszukiwanie zaawansowane. 8. Bazy biblioteki narodowej – wyszukiwanie informacji 9. Kolekcje cyfrowe z zakresu sportu. 10. Ukryty internet – bazy tekstowe, czasopisma elektroniczne. 11. Biblioteki cyfrowe – wyszukiwanie informacji z zakresu sportu. 12. Portale edukacyjne z zakresu sportu. 13. Scholar google – wyszukiwanie zasobów edukacyjnych 14. Selekcja i archiwizowanie informacji. 15. Aplikacje przeznaczone dla sportu. 16. Media społecznościowe w komunikacji społecznej. 17. Infografika – programy do tworzenia infografiki. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 9 | Anatomia funkcjonalna | K_W09, K_W10, K_U17, K_K04 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiadomości wstępne. Budowa, osie, płaszczyzny i okolice ciała ludzkiego. 2. Główne elementy budowy tkanki kostnej. Budowa | Zaliczenia praktyczne |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>i rodzaje mięśni - czynność mięśnia. Budowa, połączenia i rodzaje kości (połączenia ścisłe, połączenia wolne). Budowa i rodzaje stawów. Nazewnictwo ruchów w stawach (zakresy ruchów).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Kręgosłup (ogólna budowa kręgów i różnice pomiędzy poszczególnymi kręgami, krzywizny kręgosłupa, rodzaje połączeń w kręgosłupie). Połączenia kręgosłupa z czaszką. 4. Klatka piersiowa (budowa typowego żebra, zmienność budowy żeber, budowa mostka, otwór górny i dolny klatki piersiowej - ograniczenia). 5. Budowa czaszki. Połączenia kręgosłupa z czaszką. 6. Kości obręczy: obojczyk i łopátka. Kości kończyny górnej wolnej: kość ramienna, promieniowa i łokciowa, kości nadgarstka, śródreżca i palców. Połączenia kości. 7. Kości obręczy biodrowej: kość miedniczna. Miednica jako całość. Dymorfizm płciowy w obrębie miednicy. Kości kończyny dolnej: kość udowa, rzepka, piszczel, strzałka, kości stępu, śródstopia i palców. Szpotawość i koślawość kolan. Połączenia kości. 8. Ćwiczenia na żywym osobniku (badanie punktów kostnych poszczególnych elementów szkieletu ludzkiego). 9. Mięśnie tułowia (mięśnie grzbietu, klatki piersiowej i brzucha - miejsca zmniejszonego oporu, pojęcie przepukliny). 10. Mięśnie kończyny górnej (mięśnie obręczy kończyny górnej, mięśnie kończyny górnej wolnej). Wybrane zagadnienia kliniczne, zespoły uszkodzenia nerwów kończyny górnej. 11. Mięśnie kończyny dolnej (mięśnie obręczy kończyny dolnej, mięśnie kończyny dolnej wolnej). 12. Mięśnie głowy i szyi. Podstawy anatomii radiologicznej układu kostnego. 13. Ćwiczenia na żywym osobniku - analiza ruchów poszczególnych mięśni i grup mięśniowych. 14. Układ nerwowy - podział, budowa i funkcja tkanki nerwowej. 15. Układ nerwowy ośrodkowy: budowa rdzenia kręgowego, odruchy rdzeniowe i drogi nerwowe rdzenia kręgowego. 16. Układ nerwowy ośrodkowy c.d. - budowa mózgowia, opony i płyn mózgowo-rdzeniowy. Drogi układu nerwowego (piramidowa i pozapiramidowa). 17. Układ nerwowy obwodowy: nerwy czaszkowe i rdzeniowe. Układ nerwowy autonomiczny (część współczulna i przywspółczulna). 18. Narządy zmysłów (narząd wzroku, narząd przedsionkowo-ślimakowy). 19. Układ krwionośny (budowa serca, zastawki, układ bodźcowo-przewodzący serca, krążenie małe, tętnice i żyły krążenia wielkiego, budowa naczyń krwionośnych). Układ limfatyczny. | <p>weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin</p> |
|--|--|--|---|

| | | | | |
|----|--------------|----------------------------|---|--|
| | | | <p>20. Układ wewnątrzwydzielniczy. Układ oddechowy - podział i funkcja, płuca i opłucna.</p> <p>21. Układ trawienny - budowa i funkcja przewodu pokarmowego; wielkie gruczoły trawienne (budowa wątroby i trzustki)</p> <p>22. Układ moczowy (budowa funkcja nerek, drogi odprowadzające mocz).</p> <p>23. Układ płciowy męski i żeński.</p> <p>24. Anatomia funkcjonalna jako podłoże badań naukowych w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej.</p> | |
| 10 | Antropologia | K_W01, K_W02, K_U11, K_K02 | <p>1. Antropologia, znaczenie antropologii dla nauk o kulturze fizycznej; definicje, cele i zadania antropometrii w wychowaniu fizycznym. Rys historyczny antropologii.</p> <p>2. Organizacja badań antropometrycznych (główne etapy badań, zasady wyboru środowiska i zespołu ludzi, wyposażenie w sprzęt, przygotowanie osobnika poddanemu badaniu), wywiad, karta badań.</p> <p>3. Wybrane płaszczyzny, linie i obszary ludzkiego ciała. Położenie wybranych punktów antropometrycznych przeznaczonych do pomiarów: długościowych i szerokościowych, głębokościowych i obwodów (nazwy punktów i ich skróty w języku łacińskim).</p> <p>4. Praktyczne pomiary antropometryczne oraz interpretacja wyników. Liczenie wskaźników somatycznych: BMI, AMC, WHR, FM i innych oraz ich interpretacja.</p> <p>5. Ocena typu budowy ciała metodą Sheldona w modyfikacji Heath i Carter.</p> <p>6. Wyznaczenie komponentów ciała ludzkiego (przy pomocy podstawowych narzędzi antropometrycznych) i porównanie ich z wynikami pomiarów dokonanych przy pomocy wagi np. typu TANITA.</p> <p>7. Budowa ciała a wynik sportowy (szeroka dyskusja w zakresie charakterystyki somatycznej przedstawicieli wybranych dyscyplin sportowych z uwzględnieniem zróżnicowania populacji ludzkiej – ras ludzkich).</p> <p>8. Stanowisko człowieka wśród naczelnych.</p> <p>9. Czynniki rozwoju osobniczego (genetyczne i środowiskowe).</p> <p>10. Współczesna koncepcja odmian, proces rasogenezy (mechanizmy) główne ugrupowania rasowe współczesnej ludności.</p> <p>11. Wpływ aktywności ruchowej na budowę ciała i procesy rozwoju biologicznego.</p> <p>12. Antropologiczne aspekty współzawodnictwa sportowego osobników różnych ras.</p> | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 11 | Biochemia | K_W07, K_U14, K_K04 | <p>1. Budowa podstawowych związków biochemicznych – białek, węglowodanów, lipidów, kwasów nukleinowych.</p> <p>2. Cykle biochemiczne.</p> <p>3. Metabolizm komórkowy.</p> <p>4. Biochemia niektórych tkanek i narządów.</p> | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne |

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|--|
| | | | 5. Podstawy enzymologii. | i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 12 | Fizjologia wysiłku fizycznego | K_W06, K_W07, K_W10, K_W12, K_W14, K_W17, K_W18, K_U06, K_U11, K_U14, K_K01, K_K04, K_K05 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Fizjologia wysiłku fizycznego – jako nauka o prawidłowych funkcjach i czynnościach organizmu w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego - regulacja homeostazy. 2. Funkcje i czynność układu nerwowego, układu krążenia i oddechowego oraz układu ruchu w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. Pomiarów wybranych parametrów funkcjonalnych w spoczynku i podczas wysiłków fizycznych o różnej intensywności - analiza pomiarów empirycznych i interpretacja wyników. 3. Wysiłek fizyczny i fizjologiczna klasyfikacja wysiłków fizycznych w oparciu o 4 kryteria (rodzaje skurczów mięśniowych, czas pracy, wielkość zaangażowanych grup mięśniowych i intensywność pracy) – analiza różnych wysiłków fizycznych i przeliczeń intensywności wysiłku w oparciu o artykuły i inne źródła naukowe. 4. Wydolność fizyczna a tolerancja wysiłkowa i ich podłoże fizjologiczne, maksymalny pobór tlenu i jego uwarunkowania –interpretacja wyników badań wydolnościowych w oparciu o doniesienia i artykuły naukowe. 5. Zmęczenie pod wpływem wysiłków o różnej intensywności i czasie trwania, Bilans cieplny i termoregulacja podczas wysiłków fizycznych w różnych warunkach środowiskowych, Bilans energetyczny i jego składowe oraz konsekwencje jego nieźrównoważenia., Bilans wodno-elektrolitowy. Możliwości wysiłkowe a odwodnienie- analiza zapotrzebowania na płyny i elektrolity oraz substraty energetyczne podczas pracy fizycznej w świetle najnowszych doniesień naukowych. 6. Równowaga kwasowo-zasadowa. Rola krwi, płuc i nerek w jej utrzymaniu. 7. Doping w sporcie. WADA i system antydopingowy – ocena zagrożeń związanych z dopingiem i konsekwencji jego stosowania w oparciu o najnowsze dane naukowe i analizy statystyczne raportów POLADA/WADA 8. Planowanie i realizacja prób czynnościowych i wysiłkowych w oparciu o różne protokoły badawcze, interpretacja wyników badań, wnioskowanie – w oparciu o najnowsze doniesienia naukowe | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 13 | Teoria wychowania fizycznego | K_W01, K_W03, K_W05, K_U10, K_U11, K_K01, K_K05, K_K07 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kultura a kultura fizyczna. Kultura fizyczna jako ogół wartości i zachowań człowieka. 2. Wychowanie fizyczne jako międzypokoleniowy przekaz wzorów i zachowań wobec ciała. 3. Ewolucja poglądów na temat istoty i celów wychowania fizycznego. 4. Kształtowanie się różnych myśli wf od końca XVIII wieku. 5. Proces wf i funkcje. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone |

| | | | | |
|----|-----------------|--|---|---|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 6. Kształtowanie kompetencji technologicznych 7. i aksjologicznych w zakresie dbałości o ciało w aspekcie zadań doraźnych i odległych wychowania fizycznego. 8. Czynniki w wychowaniu fizycznym. 9. Warunki osobnicze i pozaosobnicze wychowania fizycznego. 10. Prakseologia i metody badawcze w wychowaniu fizycznym. Rodzaje i przejawy motoryczności człowieka. 11. Antropometria w wychowaniu fizycznym. Wiek rozwojowy a kalendarzowy. 12. Pomiary sprawności fizycznej. 13. Wskaźniki i pomiary budowy ciała. 14. Mierniki sprawności motorycznej. 15. Zdolności motoryczne. 16. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej i Eurofit 17. Znaczenie aktywności fizycznej dla człowieka. 18. Ruch jako czynnik podstawowy. 19. Zdrowy styl życia i jego przejawy 20. Rodzaje i przejawy motoryczności człowieka. 21. Motoryczność sportowa, produkcyjna, bojowa, ekspresyjna oraz codziennych czynności samoobsługi. 22. Zewnętrzne przejawy motoryczności, struktura fazowa ruchu, rytm, harmonia, elastyczność, płynność, dokładność i inne. 23. Ilościowe i jakościowe zmiany w ludzkiej ontogenezie: ewolucja i inwolucja osobnicza. 24. Motoryczność w okresach rozwojowych człowieka: małego dziecka, dziecka w wieku przedszkolnym i wieku doskonałości dziecięcej. 25. Motoryczność człowieka w okresach pokwitania i młodzieńczym człowieka dorosłegoi okresu trzeciego wieku. 1. Analiza badań sprawności fizycznej wybranych grup wiekowych w oparciu o źródła naukowe, przeprowadzonych za pomocą Międzynarodowego Testu Sprawności Fizyczne „Eurofit „,„ 2. Wychowawcze i kształcące wartości różnych form wf 3. Ontologiczne i aksjologiczne podstawy 4. Teleologiczne podstawy fizycznej edukacji oraz Pedeutologiczne zagadnienia wychowania fizycznego. 5. Wychowanie fizyczne w ujęciu Międzynarodowej. Karty Wychowania Fizycznego i Sportu 6. Uzdolnienia ruchowe. | efekty kształcenia. Egzamin |
| 14 | Antropomotoryka | K_W06, K_W11, K_W18, K_U10, K_K05, K_K08 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ewolucja poglądów na temat potrzeby kształtowania sprawności fizycznej. 2. Sprawność fizyczna w aspekcie zdrowia i jej komponenty. 3. Funkcja aktywności ruchowej w profilaktyce otyłości, miażdżycy, nadciśnienia | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone |

| | | | | |
|----|--------------------|------------------------------------|---|---|
| | | | <p>tętniczego, osteoporozy, nowotworów i innych chorób cywilizacyjnych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Starzenie się organizmu - teorie starzenia się (tzw. zdrowe starzenie się i prozapalne). Funkcja aktywności ruchowej w spowolnieniu inwolucji motorycznej. 5. Wiek biologiczny a wiek kalendarzowy. 6. Metody oceny wieku biologicznego. 7. Struktura motoryczności człowieka: strona potencjalna i efektywna motoryczności. 8. Predyspozycje jako elementarne cechy organizmu, zdolności motoryczne jako zbiory określonych cech. Uwarunkowania genetyczne i środowiskowe zdolności motorycznych. 9. Ontogeneza - rozwój motoryki w poszczególnych etapach ontogenezy. 10. Sprawność fizyczna i sprawność motoryczna - definicja i uwarunkowania. 11. Pojęcie sprawności zdrowotnej - koncepcja Health- related-fitness. 12. Metody testowania sprawności fizycznej i motorycznej - baterie testów. 13. Motoryczność a zdrowie. 14. Umiejętności ruchowe jako efekt nauczania. 15. Znaczenie badań sprawności fizycznej poszczególnych populacji, wyniki badań dotyczące tzw: „dzieci” z poszczególnych rejonów Polski. 16. Metoda badań rodzinnych – szacowanie odziedziczalności h². | <p>efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin</p> |
| 15 | Biomechanika | K_W08, K_U11, K_U17, K_K04 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Repetytorium z mechaniki – rozwiązywanie zadań. 2. Zmiana sił reakcji podłoża w różnych formach ruchu (wyskok na platformie dynamometrycznej - pomiar). 3. Pojęcie środka ciężkości ciała. Wyznaczanie środka masy metodą graficzną. 4. Wyznaczanie środka masy metodą analityczną. 5. Obliczanie parametrów kinematycznych ruchu człowieka metodą fotogrametryczną 6. Prezentacja przez studentów, na podstawie przeglądu literatury, propozycji własnych projektów zastosowania środka ciężkości ciała w biomechanicznej analizie techniki ruchu. 7. Metrologia. Pomiar momentów sił mięśniowych w statyce w wybranych stawach. 8. Zmiana sił reakcji podłoża w różnych formach ruchu – omówienie wyników pomiarów. 9. Badanie bioelektrycznej funkcji mięśni metodą elektromiografii. 10. Prezentacja i interpretacja pomiarów własnych studentów. Przedstawianie publikacji z czasopism w języku polskim lub angielskim na temat oceny siły i mocy. | <p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> |
| 16 | Edukacja zdrowotna | K_W04, K_W05, K_W06, K_W15, K_U02, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie zdrowia w różnych kontekstach, zdrowie w ujęciu tradycyjnym i integralnym, wielowymiarowość zdrowia. 2. Umiejętności życiowe jako podstawa wychowania do zdrowia, uwarunkowania i | <p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone</p> |

| | | | | |
|----|------------------------------|--|--|---|
| | | K_U09, K_U10, K_K01, K_K08; K_K09 | <p>samoocena.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Coaching w edukacji: coachingowe metody, strategie nauczania i wychowania do umiejętności życiowych i zdrowia w ujęciu integralnym. 4. Zasady motywacji do aktywności fizycznej i rozwijania postaw prosumatycznych, prospołecznych i proaktywnych. 5. Zachowania pro - i antyzdrowotne. Biologiczne konsekwencje palenia tytoniu oraz marihuany, picia alkoholu i używania innych substancji psychoaktywnych (coaching zdrowia). Uzależnienia behawioralne. 6. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce oraz w ograniczeniu stosowania substancji psychoaktywnych. 7. Racjonalne spędzanie czasu wolnego, gospodarowanie czasem. 8. Mierniki zdrowia (pozytywne i negatywne). Zastosowanie przez nauczyciela w podstawowych technik badawczych do oceny zdrowia i jego pozytywnych mierników. 9. Mechanizm działania oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń w rozwoju somatycznym i sprawności fizycznej organizmu związanych z hiper i hipokinezją. 10. Efekty prozdrowotnej aktywności fizycznej w procesie kształtowania sprawności i wydolności fizycznej. Trening zdrowotny – ogólne zasady stosowania ćwiczeń. 11. Edukacja zdrowotna w szkole-praca nauczyciela ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów. Analiza wyników badań naukowych B. Wolny. 12. Ogniw procesy edukacji zdrowotnej. Kompetencje edukatora zdrowia. Nauczyciel wychowania fizycznego jako edukator zdrowia w ujęciu integralnym. 13. Szkolna edukacja zdrowotna jako fundament podstawy programowej wychowania fizycznego. Analiza treści dotyczących edukacji zdrowotnej w podstawie programowej wychowania fizycznego na poszczególnych etapach edukacyjnych. 14. Tematy lekcji z zakresu różnych treści dotyczących zdrowia na bazie podstawy programowej; Cele etapowe i operacyjne wybranych zadań edukacji zdrowotnej. Projekt - przedstawienie innowacyjnych rozwiązań w lekcji EZ. Konspekt w ujęciu czynnościowym lekcji edukacji zdrowotnej (innowacje - zastosowanie metod coachingowych). Plan pracy w ujęciu wyników w zakresie edukacji zdrowotnej 15. Realizacja zadań naukowych w zakresie edukacji zdrowotnej dotyczących samooceny aktywności fizycznej, zdrowia i umiejętności życiowych (wypełnienie inwentarzy i ankiet diagnostycznych i podsumowanie własnych wyników badań) | <p>efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> |
| 17 | Pierwsza pomoc przedmedyczna | K_W20, K_U8, K_K2, K_K3, K_K5, K_K11, K_W13, K_W14, K_U08, K_K03 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rola i funkcje zasad udzielania pierwszej pomocy 2. Znaczenie podstaw prawnych udzielania pierwszej pomocy w Polsce. 3. Znaczenie i przeciwdziałanie nagłemu zatrzymaniu krążenia i RKO. 4. Stany zagrożenia życia wynikające z przyczyn zewnętrznych. 5. Metody, środki, formy postępowania w wybranych stanach zagrożenia | <p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> |

| | | | | |
|----|----------------------|---|--|--|
| 18 | Teoria sportu | K_W06, K_W13, K_W14, K_U01, K_U14, K_K02, K_K07, K_K09 | <p>Laboratorium:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Struktura treningu sportowego – elementy składowych wieloletniego procesu treningowego. 2. Zasady, metody, formy i środki treningu sportowego. 3. Struktura rzeczowa treningu sportowego (przygotowanie sprawnościowe): <ul style="list-style-type: none"> • Szybkościowe i siłowe zdolności motoryczne – ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie, kształtowanie i ocena. • Wytrzymałościowe zdolności motoryczne – ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie, kształtowanie i ocena. • Gibkościowe i skocznościowe zdolności motoryczne – ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie, kształtowanie i ocena. • Koordynacyjne zdolności motoryczne – ich charakterystyka, zmienność w ontogenezie, kształtowanie i ocena. 4. Przygotowanie techniczne, taktyczne i psychiczne – charakterystyka procesu treningowego. 5. Charakterystyka procesu przygotowania teoretycznego i intelektualnego w sporcie. 6. Struktura czasowa treningu sportowego – periodyzacja. 7. Obciążenia treningowe – składowe, rejestracja, kontrola. <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sport jako zjawisko kulturowe, społeczne i biologiczne (jego funkcje i miejsce w kulturze fizycznej). 2. Teoria sportu jako interdyscyplinarna nauka o sporcie 3. Czynniki warunkujące rozwój sportu – współczesne tendencje. 4. Podstawy szkolenia i współzawodnictwa w sporcie. 5. Sport olimpijski i sport profesjonalny (w tym sport niepełnosprawnych). 6. Sport dzieci i młodzieży – udział i specyfika szkolenia sportowego. 7. Sport kobiet i jego uwarunkowania. 8. Żywnienie w sporcie – komponenty i ich znaczenie. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 19 | Zabawy i gry ruchowe | K_W01, K_W02, K_W03, K_W11, K_W12, K_U1, K_U02, K_K2, K_K6, K_K14, K_K15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja zajęć ogólnorozwojowych w oparciu o zabawy i gry ruchowe. 2. Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach z zabaw i gier ruchowych. 3. Metodyka nauczania, formy i środki stosowane na zajęciach z zabaw i gier ruchowych. 4. Poznanie pomocy i sprzętu sportowo-rekreacyjnego do prowadzenia zajęć zabaw i gier ruchowych. 5. Podział zabaw i gier ruchowych (zabawy ze śpiewem, zabawy i gry orientacyjno - porządkowe, bieżne, rzutne, skoczne, kopne, z mocowaniem, na czworakach, równoważne). 6. Rola i wpływ zabaw i gier ruchowych na ustrój człowieka w oparciu o źródła naukowe. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|--|
| | | | <p>7. Metody kształtowania zdolności motorycznych oraz nauczania umiejętności ruchowych z wykorzystaniem zabaw i gier ruchowych.</p> <p>8. Przedstawienie i omówienie zabaw i gier ruchowych różnego typu –przegląd najnowszych trendów-materiałów z konferencji, publikacji.</p> <p>9. Kompetencje komunikacyjne w relacji uczeń-nauczyciel (kierowanie zespołem, instruowanie).</p> <p>10. Konstruowanie nowych zabaw i gier ruchowych.</p> <p>11. Samodzielne opracowanie i przeprowadzenie zestawu zabaw i gier ruchowych przez studenta- analiza literatury, przygotowanie projektu (ocena organizacji zajęć, wykorzystanie sprzętu sportowo-rekreacyjnego, dyskusja, omówienie i pokaz najlepszych rozwiązań metodycznych).</p> | |
| 20 | Teoria i metodyka tańca | K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U03, K_U04, K_U12, K_K01, K_K02, K_K14, K_K15 | <p>1. Rola i funkcje tańca w zajęciach szkolnych wychowania fizycznego.</p> <p>2. Zajęcia taneczne w lekcji wychowania fizycznego (tok lekcji, metody, środki, formy).</p> <p>3. Realizacja wybranych tańców w różnych technikach i stylach tanecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ podstawowe wiadomości dotyczące wybranych tańców muzyki (metrum, tempo, rytmy taneczne, akcenty muzyczne); ▪ ćwiczenia i zabawy rytmiczne; ▪ nauka i doskonalenie wybranych elementów tanecznych realizowanych tańców: krok podstawowy, figury taneczne, ustawienie i trzymanie w parze (rodzaje); ▪ metodyka nauczania oraz technika wykonania podstawowych kroków i figur tanecznych; ▪ proste układy choreograficzne. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 21 | Historia kultury fizycznej | K_W01, K_U17, K_K01, K_K04 | <p>1. Zarys historii ogólnej.</p> <p>2. Wprowadzenie do historii kultury fizycznej.</p> <p>3. Zarys historii kultury fizycznej w kulturach starożytnego świata</p> <p>4. Kultura fizyczna w okresie państwa Rzymskiego.</p> <p>5. Historia igrzysk olimpijskich od czasów antycznych do współczesnych.</p> <p>6. Dalsze dzieje kultury fizycznej – Średniowiecze, Odrodzenia, Oświecenie.</p> <p>7. Rozwój systemów wychowania fizycznego i sportu w Europie w VIII i XIX.</p> <p>8. Kultury fizycznej w Polsce w okresie zaborów.</p> <p>9. Kultura fizyczne w Polsce w okresie międzywojennym.</p> <p>10. Kultura fizyczna na świecie w VIII-XIX w.</p> <p>11. Tendencje rozwoju kultury fizycznej.</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 22 | Podstawy turystyki i rekreacji | K_W6, K_W11, K_W15, K_U1, K_U2, K_U13, K_K2, K_K6 | <p>1. Podstawowe pojęcia i definicje z zakresu czasu wolnego, rekreacji i turystyki.</p> <p>2. Historia turystyki i rekreacji w Polsce i na świecie.</p> <p>3. Ewolucja rekreacji i postrzegania czasu wolnego na przestrzeni lat.</p> <p>4. Funkcje czasu wolnego i aktywności rekreacyjnej.</p> <p>5. Turystyka-funkcje, rodzaje, rola turystyki kwalifikowanej.</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 6. Turystyka różnych grup społecznych, 7. Motywy i bariery turystyki i rekreacji – burza mózgów. 8. Znaczenie rekreacji i turystyki dla zdrowia człowieka-ankieta on-line. 9. Znaczenie turystyki dla wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży. 10. Rola i zadania organizatora turystyki. 11. Planowanie zajęć rekreacyjnych uwzględniających potrzeby i możliwości ludzi w różnym fazach życia-mapa myśli. 12. Organizacyjno-prawne podstawy działalności w zakresie rekreacji i turystyki. 13. Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych (systemy, regulaminy, harmonogramy). 14. Zasady bezpieczeństwa w rekreacji i turystyce. 15. Podstawowe formy rekreacji i turystyki. 16. Nowe trendy w zakresie turystyki i form rekreacji – analiza najnowszej literatury, materiałów z konferencji. 17. Ruch turystyczny- omówienie tematu na podstawie opracowań statystycznych. | |
| 23 | Metodologia badań naukowych z elementami statystyki | K_W03, K_W10, K_U03, K_U07, K_U11, K_K01, K_K08 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiedza potoczna i naukowa. Pojęcie nauki. Etyka naukowa. 2. Uniwersalne założenia nauki i jej funkcje i rodzaje. 3. Podstawowe umiejętności z logiki: definiowanie pojęć, klasyfikacje, porządkowanie, typologie, zdania logiczne. 4. Proces badawczy: przedmiot i cel badań, problem badawczy, rodzaje problemów badawczych i sposób formułowania, hipotezy badawcze i ich źródła. 5. Zmienne: pojęcie, rodzaje zmiennych i ich wskaźniki oraz proces operacjonalizacji zmiennych - skale pomiarów. 6. Sposoby dochodzenia do twierdzeń naukowych. Modele weryfikacji hipotez: korelacyjny i eksperymentalny. 7. Przedmiot i metody badań – obserwacje jako „królowa” metod badawczych, wywiad, ankieta, eksperyment: 8. laboratoryjny i naturalny, specyficzne metody badań naukowych. 9. Specyficzne metody badań w dziedzinie kultury fizycznej. 10. Przygotowanie materiału do analizy oraz opracowanie wyników badań ilościowych i jakościowych. 11. Formalna i edytorska strona przygotowania tekstów naukowych - organizacja działalności badawczej, układ treści prac teoretycznych i empirycznych. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 24 | Żywnienie i suplementacja osób aktywnych fizycznie | K_W10, K_W15, K_U10, K_U17, K_K09, K_K14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka o żywnieniu. Rola i zadania. Człowiek i jego pożywnienie. Podstawowe pojęcia i definicje. Zapotrzebowanie organizmu a zalecenia żywieniowe. 2. Wartość energetyczna pożywienia. Analiza struktury spożycia wybranych produktów spożywczych i ich wpływu na powstawanie nadwagi i otyłości w oparciu o źródła naukowe. 3. Przemiana materii i energii w organizmie człowieka. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone |

| | | | | |
|----|----------------------------------|--|---|---|
| | | | <p>4. Rola składników pożywienia w organizmie człowieka. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka. <u>Białka, tłuszcze, węglowodany</u> – rola i przemiany, źródła w żywieniu. Spożycie a zdrowie. Zapotrzebowanie organizmu.</p> <p>5. Rola składników pożywienia w organizmie – witaminy i składniki mineralne.</p> <p>6. Sposób odżywiania i stan odżywienia ludności w różnych grupach populacji. Ocena zasad racjonalnego żywienia w różnych grupach populacji w świetle najnowszych doniesień naukowych.</p> <p>7. Suplementy diety - jako szczególny rodzaj żywności. Analiza publikacji (doniesień) naukowych z zakresu oceny składu suplementów diety oraz ich stosowania w grupie sportowców.</p> <p>8. Polityka żywienia ludności na świecie. Głód i niedożywienie – ocena Polityka żywienia ludności na świecie. Głód i niedożywienie – ocena problemu przy użyciu opracowań statystycznych (np. GUS)</p> | efekty kształcenia. Egzamin |
| 25 | Kinezylogia | K_W16, K_W19, K_U7, K_K01 | <p><i>Wykłady</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprawność funkcjonalna i wydajność układu ruchu. 2. Analiza kinezylogiczna czynności ruchowej - opis, ocena, korekta. 3. Struktura układu nośnego człowieka. Otwarte i zamknięte łańcuchy kinematyczne w różnych czynnościach ruchowych. 4. Interpretacja i analiza czynnościowa prostych i złożonych ruchów człowieka. Metody ilościowe i jakościowe oceny ruchu. Narzędzia badania ruchu. 5. Czynność statyczna i dynamiczna mięśnia. Mechanika mięśni, dźwignie kostno-stawowe. 6. Rola układu mięśniowego i kostno-stawowego w odniesieniu do postawy ciała. 7. Przegląd wybranych, aktualnych doniesień naukowych z zakresu kinezylogii. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 26 | Dydaktyka ćwiczeń kształtujących | K_W01, K_W16, K_W17, K_U03, K_U06, K_K05, K_K06, K_K11 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rola i zadania ćwiczeń kształtujących. 2. Systematyka ćwiczeń kształtujących. 3. Ćwiczenia wolne indywidualne: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćw. RR – zadania, podziały. Zasadnicze, pośrednie i inne położenia RR. Ruchy i ćwiczenia RR ▪ ćw. tułowia – zadania, podziały. Ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej, poprzecznej. Ćwiczenia złożone. ▪ ćw. szyi – zadania, podziały ▪ ćw. NN – zadania, podziały. Pozycje, ćwiczenia. 4. Ćwiczenia ze współwiczającym z ukierunkowaniem na rozwój wybranych zdolności motorycznych. Ćwiczenia z przyborami - ukierunkowane na rozwój wybranych zdolności motorycznych. 5. Ćwiczenia z przyrządami typu szwedzkiego (ławeczki, drabinki) - ukierunkowane na rozwój wybranych zdolności motorycznych. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 27 | Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej | K_W11, K_W12, K_U01, K_U11, K_K05, K_K06 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja zajęć z gier i zabaw w gimnastyce korekcyjnej: <ul style="list-style-type: none"> - bezpieczeństwo i higiena na zajęciach z gier i zabaw w gimnastyce korekcyjnej, - rola ćwiczeń oddechowych w grach i zabawach. 2. Dobór gier i zabaw w korygowaniu wad postawy w obrębie tułowia i kończyn dolnych w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci: <ul style="list-style-type: none"> - znaczenie oraz dobór w grach i zabawach w gimnastyce korekcyjnej pozycji wyjściowych, - sposoby poruszania się. 3. Zabawy i ćwiczenia wyrabiające nawyk przybierania postawy prawidłowej. 4. Zabawy i ćwiczenia usprawniające dla dzieci z obniżoną sprawnością fizyczną. 5. Plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy wklęsło-okrągłe, boczne skrzywienie kręgosłupa, wady statyczne kończyn dolnych: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 28 | Ćwiczenia ruchowe w gimnastyce korekcyjnej | K_W01, K_W11, K_W12, K_U03, K_U06, K_K01, K_K08 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy anatomiczne ruchu korekcyjnego - układ kostny i mięśniowy. 2. Trójtorowość postępowania korekcyjnego 3. Anatomiczno-biomechaniczne podstawy ćwiczeń korekcyjnych. Zastosowanie podstaw anatomicznych i fizjologicznych ruchu korekcyjnego w ćwiczeniach korekcyjnych. 4. Postawa ciała i metody jej oceny. Ocena własnej postawy ciała za pomocą metody SzOP - wypełnienie karty badań. 5. Naukowa interpretacja wyników. 6. Klasyfikacja wad postawy ciała. Plecy okrągłe, wklęsłe, 7. okrągło-wklęsłe, płaskie, inwersja krzywizn, skoliozy. 8. Deformacje klatki piersiowej, klatka piersiowa kurza i lejkwata, deformacje kończyn dolnych, koślawość i szpotawość kolan, wady stóp. 9. Podstawowe testy funkcjonalne - diagnostyka mięśni osłabionych i skróconych. Samodzielne przeprowadzenie przez studentów testów wzorów ruchu oraz siły i gibkości własnych mięśni za pomocą metod naukowych. Naukowa interpretacja wyników. 10. Proces korygowania wad postawy 11. Metoda projektu-sposób realizacji kolejnych etapów metody, zastosowanie technologii informacyjnej w pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej. 12. Zestawy ćwiczeń szkolnych i domowych skierowane na korygowanie różnych wad postawy, analiza i praca twórcza nauczyciela. 13. Projekt zespołowy z zastosowaniem technik multimedialnych, charakterystyka wybranych wad postawy, praca twórcza- program ćwiczeń d o m o w y c h korygujących określoną wadę. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 29 | Ćwiczenia korekcyjne w | K_W11, K_W12, K_W18, K_U01, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia korekcyjne w wodzie – podstawowe pojęcia i definicje. 2. Ciało człowieka w wodzie (temperatura, ciśnienie). | Zaliczenia praktyczne |

| | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|
| | wodzie | K_U11,K_K05, K_K06 | <ol style="list-style-type: none"> 3. Praca mięśni podczas pływania poszczególnymi stylami i poruszania się w wodzie. 4. Przygotowanie zajęć korekcyjnych w wodzie, w zależności od istniejącej wady postawy oraz dysfunkcji ruchu. 5. Prowadzenie zajęć w zależności od rodzaju wady postawy i dysfunkcji ruchu, składu i liczebności grupy oraz rodzaju i ilości przyborów. 6. Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia zajęć w wodzie, zasady higieny i bezpieczeństwa podczas zajęć na basenie oraz znaczenie korekcji na zajęciach. | weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 30 | Podstawy fizjoterapii | K_W11, K_W12, K_U06, K_U11, K_K01, K_K02 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie w zagadnienia fizjoterapii. 2. Ogólne działanie zabiegów fizjoterapeutycznych. 3. Metody stosowania tak zwanego suchego i wilgotnego ciepła. 4. Leczenie zimnem – krioterapia. 5. Ogólne zasady dawkowania zabiegów wodolecznicznych. 6. Zabiegi z wykorzystaniem ciśnienia hydrostatycznego wody. 7. Kąpiele z ćwiczeniami ruchowymi (hydrogimnastyka), masaż podwodny, kąpiele wirowe, tlenowe, perełkowe z dodatkiem roślin. 8. Zabiegi z wykorzystaniem hydrodynamicznego ciśnienia wody. 9. Balneoterapia - ocena skuteczności wybranych zabiegów fizjoterapeutycznych na wskazany proces chorobowy w świetle najnowszych doniesień naukowych. 10. Zabiegi, w których nie wykorzystuje się ciśnienia wody. 11. Masaż leczniczy. 12. Masaż klasyczny, segmentowy, okostnej. 13. Światłolecznictwo. 14. Przykłady zabiegów galwanizacyjnych, jonoforeza, elektrostymulacja. 15. Działanie i cel inhalacji. 16. Podstawy leczniczego stosowania ruchu. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 31 | Genetyka sportowa | K_W02,K_W10, K_U17, K_K3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Molekularne pojęcie genu. Budowa DNA oraz jego replikacja. 2. Kwasy RNA i ich rola w ekspresji informacji genetycznej. 3. Transkrypcja i translacja - regulacja funkcji genu. 4. Próba selekcji tzw. "genów markerowych" dla potrzeb sportu - obecny stan wiedzy. 5. Badania zmian ekspresji genów pod wpływem aktywności ruchowej - geny łatwo indukowane wysiłkiem fizycznym. 6. Ekspresja genów HSP i interleukin - funkcja i profil w adaptacji do treningu fizycznego. 7. Stres cieplny i ogólnoustrojowa kriostymulacja - porównanie odpowiedzi molekularnej do zmian powysiłkowych. 8. Wpływ wysiłku fizycznego na ekspresję genów związanych z metabolizmem żelaza - rola stresu oksydacyjnego. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |

| | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|--|
| | | | <p>9. Typy dziedziczenia cech. Dziedziczenie jedno i wielogenowe.</p> <p>10. Zmienność jakościowa i ilościowa.</p> <p>11. Źródła zmienności populacyjnej: polimorfizmy i mutacje.</p> <p>12. Oddziaływanie genotyp- środowisko. Norma reakcji fenotypu i jej zależność od czynnika genetycznego.</p> <p>13. Odziedziczalność a wytrenowalność - udział czynnika genetycznego w kontroli takich cech jak: masa ciała i jego wysokość.</p> <p>14. Ontogeneza - aktywacja genów w poszczególnych etapach ontogenezy, wpływ aktywności ruchowej na „geny strzenia się”.</p> <p>15. Nowości genetyki sportowej.</p> <p>16. Badania prowadzone w oparciu o strukturę DNA. „Geny markerowe”.</p> <p>17. Reakcje PCR – projektowanie i istota wykrywania polimorfizmów SNP. Zasady, istota i przebieg reakcji PCR, analiza ekspresji genów metodą ilościową PCR.</p> | |
| 32 | Dydaktyka gimnastyki korekcyjnej | K_W04, K_W05, K_U01, K_U02, K_U03, K_U06, K_U11, K_U13, K_K02, K_K09, K_K13 | <p>Laboratoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konstruowanie tematów lekcji o charakterze uniwersalnym (prozdrowotnym i utylitarnym). 2. Zaprojektowanie lekcji z grupą uczniów z wadami postawy (konspekt w ujęciu czynnościowym o tematyce uniwersalnej dla grupy uczniów z min. trzema różnymi wadami postawy). 3. Lekcja gimnastyki korekcyjnej - planowanie i prowadzenie lekcji z zastosowaniem ćwiczeń wydłużających mięśnie przykurczone i skracających mięśnie zbyt rozciągnięte w różnych pozycjach wyjściowych oraz planowanie i prowadzenie lekcji z elementami samooceny i samokontroli postawy ciała, z zastosowaniem przyborów (w tym nietypowych), ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie posturalne, w tym elementów stretchingu, ćwiczeń elongacyjnych i antygrawitacyjnych oraz różnorodnych elementów prozdrowotnego stylu życia. 4. Prowadzenie lekcji gimnastyki korekcyjnej przez studentów (ocena organizacji lekcji, planowania czasu i przestrzeni, wykorzystania przyrządów i przyborów, prawidłowości doboru metod i form, pracy twórczej studenta). 5. Plan pracy w ujęciu wynikowym w zakresie gimnastyki korekcyjnej zawierający tematy lekcji o charakterze uniwersalnym (prozdrowotnym lub utylitarnym). 6. Projekt indywidualny - przeprowadzenie badania - testowanie mięśni osłabionych i przykurczonych oraz diagnoza własnej postawy ciała (przeprowadzenie testu- nagranie filmu) i wypełnienie kart badania. <p>Wykłady:</p> | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |

| | | | | |
|----|---|--|---|---|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ergonomia w profilaktyce przeciążeń narządu ruchu; 2. Konspekt w ujęciu czynnościowym lekcji gimnastyki korekcyjnej-uniwersalny wymiar tematu zajęć. 3. Zasady formułowania i operacjonalizowania celów; 4. Spójność diagnozy, zadań lekcji głównego i dodatkowych, motywacji, celów operacyjnych i czynności docelowych ucznia. 5. Strategie i zasady nauczania niezbędne w procesie gimnastyki korekcyjnej, efektywne stosowanie metod w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. 6. Zastosowanie testów funkcjonalnych w praktyce wychowania fizycznego - testowanie mięśni osłabionych i przykurczonych; oglądowe metody badania postawy ciała. 7. Projektowanie, realizacja i ewaluacja dostosowane do indywidualnych potrzeb ucznia; spirala edukacyjna, jako podstawa procesu wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej; 8. Kompetencje nauczyciela gimnastyki korekcyjnej. Sposoby kształtowania zainteresowań uczniów aktywnością fizyczną i rozwijania postaw prosumatycznych.. | |
| 33 | Nowoczesne formy aktywności ruchowej: | K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U04, K_U11, K_U12, K_K01, K_K14, K_K15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretyczne podstawy wybranej formy aktywności ruchowej 2. Praktyczna realizacja wybranej formy aktywności ruchowej 3. Metody, formy oraz zasady stosowane w wybranej formie aktywności ruchowej | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 34 | Teoria i metodyka tańca/ Podstawy teorii i metodyki pracy amatorskich zespołów tanecznych | K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U03, K_U04, K_U12, K_K01, K_K02, K_K14, K_K15 | <p><i>Teoria i metodyka tańca:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizacja wybranych tańców w różnych technikach i stylach tanecznych: <ul style="list-style-type: none"> ▪ podstawowe wiadomości dotyczące wybranych tańców muzyki (metrum, tempo, rytmy taneczne, akcenty muzyczne); ▪ ćwiczenia i zabawy rytmiczne; ▪ nauka i doskonalenie wybranych elementów tanecznych realizowanych tańców: krok podstawowy, figury taneczne, ustawienie i trzymanie w parze (rodzaje); ▪ metodyka nauczania oraz technika wykonania podstawowych kroków i figur tanecznych; ▪ proste układy choreograficzne. 2. Prowadzenie przez studentów opracowanych, własnych tematów zajęć tanecznych. <p><i>Podstawy teorii i metodyki pracy amatorskich zespołów tanecznych:</i> Program zajęć ukierunkowany jest na praktyczne i teoretyczne aspekty pracy z amatorskim zespołem tanecznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stosowane w pracy specyficzne zasady, metody, formy i środki; | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne tancerzy; ▪ techniki taneczne; ▪ środki wyrazu artystycznego; ▪ wybrane, zaawansowane elementy taneczne; ▪ tworzenie choreografii tanecznych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów | |
| 35 | Teoria i metodyka lekkoatletyki | K_W11, K_W13, K_U04, K_U09, K_K1, K_K15 | <p><i>Teoria i metodyka lekkoatletyki</i></p> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka lekkoatletyki jako dyscypliny sportu. 2. Wybrane zagadnienia z historii dyscypliny. 3. Systematyka lekkoatletyki. Podział na kategorie wiekowe, konkurencje, dystanse, ciężar sprzętu. 4. Rodzaje zawodów. Organizacja i zasady sędziowania zawodów lekkoatletycznych. 5. Analiza technik poszczególnych konkurencji. 6. Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych. 7. Zabawowe formy nauczania lekkoatletyki. 8. Charakterystyka treningu lekkoatletycznego. 9. Struktura czasowa i rzeczowa w treningu lekkoatletycznym. <p>Ćwiczenia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atletyka terenowa 2. Metodyka nauczania biegów sprinterskich 3. Metodyka nauczania skoku w dal techniką naturalną. 4. Metodyka nauczania skoku wzwyż sposobem nożycowym. 5. Metodyka nauczania rzutu piłeczką palantową. 6. Technika i metodyka nauczania rzutu oszczepem. 7. Technika i metodyka nauczania biegu przez płotki. 8. Technika i metodyka nauczania pchnięcia kulą techniką klasyczną i obrotową. 9. Technika i metodyka nauczania skoku w dal technika biegową 10. Technika i metodyka nauczania rzutu dyskiem 11. Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż technika flop 12. Wprowadzenie do nauczania pchnięcia kulą | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 36 | Teoria i metodyka gimnastyki | K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U03, K_U04, K_U05, K_U11, K_U12, K_K01, K_K02, K_K06, K_K14 | <p>Ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lekcja gimnastyki. Zasady bezpieczeństwa w gimnastyce. Przyczyny wypadków. Sposoby ochrony w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Ogólne zasady pomocy i ochrony w ćwiczeniach gimnastycznych. Środki nauczania w gimnastyce. ▪ Gimnastyczne środki kształtowania zdolności motorycznych: metodyka kształtowania siły, metodyka kształtowania szybkości, metodyka kształtowania gibkości, metodyka kształtowania wytrzymałości. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|-------------------|-----------------------------|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ich ochrony i asekuracji: <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dynamiczne i statyczne, - ćwiczenia równoważne, - ćwiczenia w zwisach i podporach na drążku, poręczach symetrycznych i asymetrycznych, na kółkach. - skoki. ▪ Pozycje wyjściowe, ustawienie względem przyrządu. ▪ Nauka i doskonalenie układów gimnastycznych. ▪ Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ich ochrony i asekuracji cd.: <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dynamiczne i statyczne, - ćwiczenia równoważne. - ćwiczenia w zwisach i podporach na drążku, poręczach symetrycznych i asymetrycznych, na kółkach. - skoki. ▪ Zasady opisywania ćwiczeń. <p>Ogólna strategia nauczania w gimnastyce. Fazy kształtowania nawyków ruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wybrane gimnastyczne testy oceny sprawności fizycznej: technika wykonania zadań ruchowych, pomiar, interpretacja wyników. ▪ Nauka i doskonalenie układów gimnastycznych. ▪ Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego z gimnastyki. <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Historia powstania i rozwój gimnastyki. 2. Miejsce i rola gimnastyki w życiu współczesnym, gimnastyka elementem wychowania estetycznego oraz prozdrowotnego stylu życia, kształcąca i usprawniająca walory ćwiczeń gimnastycznych. 3. Kierunki i rodzaje gimnastyki - słownictwo i systematyka w gimnastyce podstawowej. 4. Organizacja oraz tok lekcji wychowania fizycznego z gimnastyki. 5. Zasady, metody, formy i środki stosowane na lekcji wychowania fizycznego z gimnastyki. 6. Gimnastyczne metody oceny sprawności fizycznej: rodzaje testów oraz interpretacja wyników. 7. Teoretyczne i praktyczne podstawy treningu gimnastycznego. 8. Organizacja i sędziowanie zawodów gimnastycznych. | Egzamin |
| 37 | Teoria i metodyka | K_W01, K_W11, K_W13, K_U01, | <p><i>Teoria i metodyka pływania Ćwiczenia:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć na basenie. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone |

| | | | | |
|----|---------------------------------|--|--|--|
| | pływania | K_U03, K_U04, K_K01, K_K02, K_K15 | <ol style="list-style-type: none"> 2. Zabawy i ćwiczenia oswajające z wodą. 3. Ćwiczenia oddechowe i wypornościowe. 4. Przepisy pływania. 5. Technika i metodyka nauczania poszczególnych stylów: grzbiet, kraul, klasyczny i delfin. 6. Technika wykonania i metodyka nauczania skoku startowego do poszczególnych stylów pływackich. 7. Technika wykonania i metodyka nauczania nawrotów do poszczególnych stylów pływackich. 8. Zasady bezpieczeństwa i bhp na zajęciach z pływania. 9. Dobór i prowadzenie zajęć z pływania w zależności od umiejętności uczących się, miejsca zajęć, rodzaju i ilości przyborów. <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja zajęć, metody, formy, zasady. 2. Kraul na grzbiecie - historia, ewolucja stylu, charakterystyka. 3. Kraul - historia, ewolucja stylu, charakterystyka. 4. Styl klasyczny - historia, ewolucja stylu, charakterystyka. 5. Delfin - historia, ewolucja stylu, charakterystyka. 6. Starty i nawroty w stylach pływackich. 7. Zawody pływackie - przepisy i zasady. 8. Etapy oraz zasady nauczania pływania. | efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 38 | Zespołowe gry sportowe | K_W1, K_W11, K_W13, K_W14, K_U14, K_K3, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka i specyfika wybranych zespołowych gier sportowych 2. Aktualne przepisy wybranych gier sportowych. 3. Działania indywidualne, grupowe i zespołowe w wybranych grach sportowych. 4. Organizacja zawodów sportowych w wybranych grach zespołowych. 5. Podstawowe zasady sędziowania w wybranych grach zespołowych | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 39 | Teoria i metodyka piłki ręcznej | K_W01, K_W11, K_U01, K_U04, K_U11, K_K02, K_K11 | <p><i>Teoria i metodyka piłki ręcznej</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Geneza piłki ręcznej w Polsce i na świecie 2. Charakterystyka gry w piłkę ręczną. 3. Rodzaje piłki ręcznej. 4. Struktura zajęć piłki ręcznej. 5. Zajęcia z piłki ręcznej w lekcji wychowania fizycznego. 6. Metodyka w nauczaniu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną. 7. Przepisy piłki ręcznej | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 40 | Teoria i metodyka piłki nożnej | K_W11, K_W12, K_U03, K_U04, K_K01, K_K02 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczanie przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy - elementu techniki specjalnej. 2. Nauczanie przyjęcia piłki podeszwą - elementu techniki specjalnej. 4. Nauczanie odbioru piłki - elementu techniki specjalnej. Nauczanie dryblingu - elementu techniki specjalnej. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|---|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 5. Nauczanie prowadzenia piłki - elementu techniki specjalnej. 6. Nauczanie zwodów elementu techniki specjalnej. 7. Nauczanie gry ciałem - elementu techniki specjalnej. 8. Nauczanie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy - elementu techniki specjalnej. 9. Nauczanie uderzenia piłki zewnętrzną częścią stopy - elementu techniki specjalnej. 10. Nauczanie uderzenia piłki prostym podbiciem - elementu techniki specjalnej. 11. Nauczanie uderzenia piłki głową - elementu techniki specjalnej. 12. Nauczanie techniki bramkarskiej - elementu techniki specjalnej. 13. Historia piłki nożnej. 14. Formy nauczania i metody nauczania. 15. Technika specjalna. 16. Koordynacyjne zdolności motoryczne. | |
| 41 | Teoria i metodyka piłki siatkowej | K_W11, K_W12, K_U01, K_U02, K_U03, K_U04, K_K01, K_K02, K_K14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wiedza w zakresie kształtowania poszczególnych komponentów sprawności fizycznej w realizacji procesu wychowania fizycznego przy udziale piłki siatkowej. 2. Umiejętność wykonania podstawowych technik w piłce siatkowej: odbić sposobem górnym i dolnym, zagrywki dolnej i tenisowej, elementów ataku, obrony oraz poruszania się po boisku. 3. Umiejętność planowania, projektowania i prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w zakresie piłki siatkowej w oparciu o program, odpowiednie środki, metody, formy i nowoczesne technologie. 4. Umiejętność organizacji turnieju/rozgrywek szkolnych i międzyszkolnych z wykorzystaniem różnych systemów rozgrywkowych. 5. Umiejętność korzystania i wykorzystania w pracy źródeł naukowych. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 42 | Teoria i metodyka koszykówki | K_W11, K_U1, K_U02, K_U03, K_K01, K_K02, K_K14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia osławajające z piłkami, gry i zabawy przygotowujące do nauki gry w koszykówkę. 2. Rola i zadania instruktora koszykówki, nauczyciela wychowania fizycznego. Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach ruchowych z koszykówki. 3. Metody nauczania poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. 4. Metodyka nauczania (postawa koszykarska, poruszanie w obronie, kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki w miejscu i w ruchu). 5. Metodyka nauczania poruszania po boisku z piłką, kozłowanie, zabawy - przepisy gry (błąd kroków, podwójnego kozłowania, noszona piłka, powrót piłki na pole obrony, błąd 3 s., 5 s, 8 s., 24 s.). Metodyka nauczania podania piłki w miejscu, podania piłki w ruchu, zabawy. 7. Metodyka nauczania rzutu z miejsca, konkursy, gra szkolna – sędziowanie. 8. Metodyka nauczania rzutu z dwutaktu. 9. Metodyka nauczania rzutu z do kosza z miejsca po zatrzymaniu. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | | | <p>10. Metodyka nauczania rzutu do kosza po biegu bez kozła.</p> <p>11. Zawody/koszykówka uliczna streetball – zasady.</p> <p>12. Metodyka nauczania zbiórki piłki z tablicy, organizacja szybkiego ataku.</p> <p>13. Charakterystyka działań zespołowych w obronie.</p> <p>14. Komunikowanie się instruktora, nauczyciela wychowania fizycznego w trakcie treningu i na zawodach sportowych.</p> <p>15. Przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.</p> <p>16. Technika gry (postawa, poruszanie się kozłowanie, podania).</p> <p>17. Taktyka gry (atak przy obronie agresywnej i strefowej, kontakt, obrona mieszana i strefowa).</p> | |
| 43 | Współpraca ze środowiskiem społeczno-gospodarczym | K_U12, K_K06 | <p>1. Zadania i obszary pracy wolontariusza.</p> <p>2. Pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych</p> <p>3. Promowanie wolontariatu jako formy aktywności społecznej.</p> | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 44 | Wykład monograficzny | K_W01, K_W10, K_W14, K_U14, K_U17, K_K01, K_K02, K_K04 | <p>Treści programowe wykładu monograficznego są uzależnione od zainteresowań badawczych wykładowcy. Formułowane są indywidualnie przez osoby prowadzące zajęcia. Zakres tematyczny wykładu monograficznego przedstawiany jest w ofercie dydaktycznej przed rozpoczęciem semestru, w którym wykład jest realizowany. Treści programowe wykładu monograficznego związane są z obszarem nauk o kulturze fizycznej.</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 45 | Seminarium dyplomowe | K_W01, K_U04, K_U07, K_U15; K_U16; K_U17, K_K03 | <p>1. Obszar, dziedzina oraz dyscyplina naukowa badań.</p> <p>2. Rodzaje prac naukowych.</p> <p>3. Zasady dyplomowania w Kolegium III Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.</p> <p>4. Wyszukiwanie, weryfikacja, selekcja oraz klasyfikacja źródeł literaturowych.</p> <p>5. Terminy złożenia pracy dyplomowej. Ukończenie studiów. Warunki przystąpienia do egzaminu dyplomowego.</p> <p>6. Wymagania dotyczące układu pracy i redakcji pracy dyplomowej – ćwiczenia związane z pisaniem pracy (układ rozdziałów i podrozdziałów, zasady formatowanie tekstu pracy, warunki odsyłaczy do literatury).</p> <p>7. Kryteria jakości merytorycznej (trafność tematu, poprawność merytoryczna, metodologiczna). Poprawność językowa.</p> <p>8. Teoretyczne i praktyczne przygotowanie pracy licencjackiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ spis treści oraz wprowadzenie, ▪ rozdziały merytoryczne, ▪ rozdziały metodologiczne, ▪ podstawowe zagadnienia statystyczne prac empirycznych, ▪ podsumowanie. <p>9. Ocena pracy licencjackiej, egzamin dyplomowy.</p> | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|--------------------|---|--|--|
| 46 | Psychologia ogólna | K_W02, K_U12, K_K03 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Przedmiot i pojęcie psychologii. Miejsce psychologii w pracy nauczyciela. Podstawowe paradygmaty człowieka w psychologii – psychoanaliza, behawioryzm, psychologia poznawcza, psychofizjologiczna, ewolucyjna, humanistyczno-egzystencjalna. 3. Metody badawcze stosowane w psychologii. Badania eksperymentalne ważne dla rozwoju psychologii. 4. Procesy poznawcze (spostrzeganie, pamięć, uczenie się, uwaga, myślenie). 5. Procesy emocjonalno-motywacyjne. 6. Teoria stresu psychologicznego. 7. Osobowość i temperament. Obraz siebie. 8. Inteligencja. 9. Rozwój psychiczny człowieka - rozwój funkcji poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych. Wpływ środowiska na rozwój psychiczny człowieka. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 47 | Pedagogika | K_W01, K_W03, K_W16 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedagogika jako nauka o wychowaniu. Wychowanie jako usposobienie do wartości. 2. Cele kształcenia ogólnego. Zasady kształcenia, wychowania, uczenia się i nauczania. 3. Proces dydaktyczny. Optymalizacja procesu wychowania. 4. Charakterystyka różnych systemów wychowania. 5. Ideał, cele i zadania wychowania. 6. Program wychowawczy szkoły. 7. Wartości a normy moralne. Etyka zawodowa nauczyciela. 8. Miejsce i znaczenie pedagogiki w kształceniu nauczyciela wychowania fizycznego. Nauczyciel wychowania fizycznego wychowawcą klasy. 9. Style życia i systemy wychowania. 10. Środowisko wychowawcze: wpływu bezpośredniego i pośredniego. 11. Diagnoza pedagogiczna w procesie poznawania ucznia. 12. Czas wolny dzieci, młodzieży i dorosłych. 13. Przedmiot, zadania i podstawowe pojęcia dydaktyki ogólnej. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin |
| 48 | Psychologia sportu | K_W01, K_W04, K_U06, K_U07, K_U12, K_K03, K_K06 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Przedmiot i zadania psychologii aktywności ruchowej. Miejsce psychologii sportu i aktywności fizycznej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 2. Psychologiczna charakterystyka aktywności sportowej i ruchowej. 3. Aktywność fizyczna jako źródło zaspokajania potrzeb. 4. Postawy wobec sportu i aktywności fizycznej. Postawy prozdrowotne. 5. Motywacja: Rodzaje motywacji. Metody zwiększania i obniżania motywacji. Motywy uprawiania aktywności ruchowej. Wyznaczanie celów. 6. Temperament i osobowość a aktywność ruchowa. 7. Komunikacja interpersonalna – rola w aktywności fizycznej. Asertywność. Umiejętność autoprezentacji. 8. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i jakość życia. Stres i metody radzenia sobie z nim. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | <p>9. Psychologiczne uwarunkowania procesu uczenia się i nauczania w aktywności sportowej.</p> <p>10. Koncentracja w aktywności fizycznej i sporcie – znaczenie i sposoby kształtowania.</p> <p>11. Gra dla zabawy czy gra dla zwyciężania - psychologiczne problemy uczestnictwa w sporcie dzieci i młodzieży.</p> | |
| 49 | Dziennikarstwo sportowe | K_W03, K_W22, K_U02, K_K05 | <p>1. Dziennikarstwo i komunikowanie masowe - wprowadzenie (Media masowe - rodzaje nadawców i systemów medialnych, najważniejsze sportowe gazety/ stacje/sieci telewizyjne na świecie. Historia dziennikarstwa sportowego.</p> <p>2. Media publiczne w Polsce i ich rola w życiu sportowym kraju, rynek mediów sportowych w Polsce - najważniejsze gazety i czasopisma sportowe na świecie i ich znaczenie dla promocji dyscyplin sportowych.</p> <p>3. Dziennikarstwo sportowe – zawód czy pasja? Kto może być dziennikarzem sportowym? Jakie cechy i kompetencje powinien spełniać?</p> <p>4. Dziennikarz sportowy – rzemieślnik, przewodnik, ekspert, celebryta, poeta mikrofonu (pióra), autorytet – tak czy owak zawsze pod lupą, bo wszyscy odbiorcy znają się na sporcie. Jak się poruszać po tym polu minowym?</p> <p>5. Dziennikarstwo sportowe jako jedna z dziedzin</p> <p>6. dziennikarstwa specjalistycznego przenikająca się z innymi – horyzonty dziennikarza sport. Dziennikarstwo sportowe – przede wszystkim informacja i zapowiedź, a dalej relacja – opowieść (reportaż), publicystyka, felieton – gatunki publicystyczne.</p> <p>7. Dziennikarstwo sportowe a media – specyfika dziennikarstwa prasowego, telewizyjnego, radiowego, internetowego.</p> <p>8. Lokalne dziennikarstwo sportowe</p> <p>9. Prawo prasowe i etyka dziennikarska (w tym najważniejsze kodeksy etyczne w Polsce).</p> <p>10. Sposoby relacjonowania zawodów sportowych za pomocą różnych form medialnych i środków przekazu (m.in. fotografii, radia i TV).</p> <p>11. Źródła dziennikarskie – źródła dziennikarstwa sportowego.</p> <p>12. Trochę praktyki - jak, kiedy, o czym – mierzymy się z gatunkami.</p> <p>13. Mediatyzacja sportu i igrzysk olimpijskich - media, polityka i sport. Sport w filmie i literaturze.</p> | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 50 | Praktyka w zakresie przygotowania psychologiczno- | K_U02, K_U05, K_U12, K_K03, K_K05 | <p>1. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego.</p> <p>2. Przepisy prawne.</p> <p>3. Zadania pedagoga/psychologa szkolnego</p> | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | pedagogicznego | | <ol style="list-style-type: none"> 4. Zadania wychowawcy klasy 5. Obserwacja i przeprowadzenie godziny wychowawczej 6. Współdziałanie w organizowaniu i prowadzeniu zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań, samorządu uczniowskiego, apeli itp. 7. Wykonanie zadań na rzecz szkoły wskazanych przez opiekuna praktyk kształtujących u studenta kompetencje opiekuńczo-wychowawczych. | Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 51 | Praktyka zawodowa w zakresie przygotowania dydaktycznego w szkole podstawowej cz. 1 | K_U01, K_U05, K_U10, K_U12, K_U13, K_U16, K_K01, K_K02, K_K05, K_U06 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 2. Zapoznanie się z działalnością samorządu uczniowskiego, szkolnymi organizacjami, stowarzyszeniami i kołami zainteresowań. 3. Zapoznanie się z pracą wychowawcy klasy – nauczyciela wychowania fizycznego oraz obserwacja jednej godziny wychowawczej w wybranej klasie. 4. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela-opiekuna praktyk 5. Przeprowadzenie diagnozy wstępnej. 6. Asystowanie nauczycielowi podczas zajęć pozalekcyjnych - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu zajęć np. SKS. 7. Samodzielne prowadzenie zajęć. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 52 | praktyka zawodowa w zakresie przygotowania dydaktycznego w szkole podstawowej cz. 2 | K_U01, K_U05, K_U10, K_U12, K_U13, K_U16, K_K01, K_U02, K_K05, K_K06, K_K14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 2. Zapoznanie się z działalnością szkolnych organizacji, kół zainteresowań. 3. Praca wychowawcy klasy, godziny wychowawcze 4. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela-opiekuna praktyk 5. Przeprowadzenie diagnozy wstępnej. 6. Asystowanie nauczycielowi podczas zajęć pozalekcyjnych 7. Samodzielne prowadzenie zajęć. 8. Działalność świetlicy szkolnej. | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 53 | Programowy obóz letni | K_W01, K_W11, K_W13, K_U01, K_U04, K_U05, K_K01, K_K02, K_K06, K_K15 | <ol style="list-style-type: none"> I. Pływanie i ratownictwo wodne. 2. Kajakarstwo rekreacyjno-turystyczne. 3. Turystyka, obozownictwo i gry plenerowe: 4. Planowanie i organizacja zajęć terenowych 5. Organizacja i gra w siatkówkę plażową 6. Zajęcia – cross rowerowy 7. Gra w „siatkonogę”, przygotowanie do chrztu obozowego, ogniska obozowego 8. Organizacja i przeprowadzenie wycieczki 9. Wspólna organizacja przez osoby prowadzące zajęcia „triatlonu” i biegu na orientację- | Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. |
| 54 | Programowy | K_W01, K_W11, | Część praktyczna obejmuje naukę jazdy na nartach w stopniu podstawowym ze | Zaliczenia praktyczne |

| | | | | |
|--|-------------|---|---|---|
| | obóz zimowy | K_W13, K_U01, K_U04, K_U05, K_K01, K_K02, K_K06, K_K15 | <p>szczególnym uwzględnieniem metodyki nauczania (opanowanie ćwiczeń i umiejętności metodycznych z zakresu realizowanego przedmiotu) oraz podstawy praktyczne jazdy na snowboardzie oraz gry i zabawy na śniegu. Podstawy teoretyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprzęt i ekwipunek (rodzaje, zasady doboru, budowa, regulacja, konserwacja, rodzaje śniegu). ▪ Analiza techniki, systematyka i metodyka nauczania narciarstwa zjazdowego. ▪ Zasady, formy, metody i środki prowadzenia zajęć rekreacyjnych i sportowych na śniegu. ▪ Organizacja turystyki wędrowniej i stałej w górach. Terenoznawstwo, bezpieczeństwo w górach, ratownictwo i pierwsza pomoc. ▪ Ogólne zasady organizacji zawodów narciarskich – rodzaje konkurencji, regulaminy, sędziowanie (wyjątki z Narciarskiego Regulaminu Sportowego) Podstawy praktyczne: ▪ Poruszanie się na nartach - kroki, zwroty, upadanie i podnoszenie, podejścia, jazda w linii spadku stoku, jazda w skos stoku, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem, gry i zabawy na nartach, jazda wyciągiem. ▪ Ewolucje techniki kątowej: pług hamujący, pług ślizgowy, pół-pług, łuki płużne, skręt z pół-pługu, skręt z poszerzenia kątowego. Ewolucje techniki równoległej: ześlizgi, skręt dostokowy W-N, skręt stop, skręt z poszerzenia równoległego, skręt równoległy odstokowy N-W, skręt z przeciwskrętu, śmig. ▪ Ewolucje techniki nożycowej: krok łyżwowy, skręt nożycowy. ▪ Elementy doskonalenia ewolucji zjazdowych: zjazd w linii spadku stoku i w skos stoku w zmiennych warunkach terenowych i śniegowych, przejazdy różnych form terenowych (garb, muldy, próg, jazda terenowa i skręty kontrolowane w jeździe śladowej, przejazdy prostych układów bramek slalomowych). <p>Gry i zabawy na śniegu (w przypadku każdej jednostki dydaktycznej).</p> | weryfikujące założone efekty kształcenia. |
|--|-------------|---|---|---|

* Wypełnia DJiOK

.....
data i podpis
Zastępca ds. Kształcenia

.....
data i podpis
Dyrektora Kolegium