

podstawowa jednostka organizacyjna: Instytut Kultury Fizycznej
kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne
dyscyplina: Nauki o kulturze fizycznej
profil kształcenia: ogólnoakademicki
poziom kształcenia: pierwszy stopień
numer studiów* US 45/2021/2022 dla planu SP/NP-WF/N-22/23

Zajęcia	Kierunkowe efekty uczenia się	Treści programowe
Pedagogika aktywności ruchowej	K_W01, K_W03, K_W16, K_U02, K_K02, K_U05	<p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie zdrowia i modele zdrowia (holistyczny i biomedyczny). 2. Czynniki warunkujące zdrowie m.in. styl życia i główne zagrożenia zdrowia społeczeństwa polskiego. 3. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej różnych grup wiekowych: dzieci, młodzieży, dorosłych i ludzi starszych. 4. Rola rodziny w wychowaniu do aktywności ruchowej. 5. Możliwości i bariery dla aktywności ruchowej w szkole i rola osobowości nauczyciela, trenera, animatora aktywności ruchowej. 6. Rola środowiska lokalnego oraz środków masowego przekazu w wychowaniu społeczeństwa do aktywności ruchowej (profilaktyka 7. zdrowia). 8. Prawidłowe odżywianie i jego wpływ na zdrowie człowieka (piramida żywienia). 9. 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"> 1. Pojęcie i rodzaje aktywności ruchowej (fizycznej) oraz jej znaczenie w poszczególnych okresach ontogenezy. 2. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce przewlekłych chorób degeneracyjnych.

		<ol style="list-style-type: none">3. Miejsce aktywności fizycznej w dokumentach WHO oraz polskim Narodowym Programie Zdrowia.4. Podstawowe zadania i pojęcia pedagogiki aktywności ruchowej: wychowanie do aktywności ruchowej i przez aktywność ruchową, samowychowanie do aktywności ruchowej, lekcja.5. Wychowanie fizyczne a wychowanie zdrowotne.6. Znaczenie czasu wolnego dla współczesnego człowieka i wychowawcze funkcje czasu wolnego.7. Rekreacja i rekreacja ruchowa: pojęcie i formy.8. Elementy procesu wychowania do uczestnictwa w rekreacji ruchowej: potrzeby, motyw, nawyki, umiejętności, postawy.9. Wybrane metody wychowania do rekreacji ruchowej: metody wpływu osobistego, wpływu sytuacyjnego, wpływu społecznego, metody kierowania samowychowaniem.
--	--	--

Psychologia aktywności ruchowej	K_W01, K_W04, K_U06, K_U07, K_U12, K_K01, 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. 9. Psychologiczne uwarunkowania procesu uczenia się i nauczania w aktywności sportowej. 10. Koncentracja w aktywności fizycznej i sporcie – znaczenie i sposoby kształtowania. 11. Gra dla zabawy czy gra dla zwyciężania - psychologiczne problemy uczestnictwa w sporcie dzieci i młodzieży.
Podstawy dydaktyki	K_W04, K_W05, K_W19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metodyka wychowania fizycznego - pojęcia, cele, zakres, zadania. Zasady pedagogiczne, psychologiczne i dydaktyczne. 2. Metodyka wychowania fizycznego w świetle podstawowych ogniw schematu prakseologicznego. 3. Rozwój biologiczny, psychiczny, fizyczny i motoryczny dziewcząt i chłopców szkole podstawowej i gimnazjalnej. 4. Specyfika wychowania fizycznego dziewcząt i chłopców. Koedukacja w wychowaniu fizycznym. 5. Lekcja wychowania fizycznego jako podstawowe ogniwo szkolnej kultury fizycznej – definicja, rodzaje, typy, toki. 6. Formy prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. 7. Charakterystyka metod realizacji zadań w wychowaniu fizycznym.

		<ol style="list-style-type: none"> 8. Metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej. Metody wychowania. 9. Rodzaje czynności nauczyciela. Model zadań i czynności nauczyciela w procesie kształcenia i wychowania. 10. Sposoby organizacji pracy na lekcji wychowania fizycznego i zajęciach sportowych. 11. Nauczyciel wychowania fizycznego – role, funkcje, style pracy, cechy i przymioty, kompetencje, oczekiwania społeczne. 12. Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego – funkcje, kryteria, zasady. Związki kontroli i oceny z samokontrolą i samooceną.
Dydaktyka WF	K_W04, K_W05, K_W16, K_U01, 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"> 1. Podstawa programowa z wychowania fizycznego, profil zawodowy i specyfika pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 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.
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)

		<p>głosu).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Zaburzenia głosu nauczyciela, dobór metod jego usprawniania i trenowania. 6. Rady dla mówcy w obszarze emisji werbalnej i niewerbalnej. 7. Zasady higieny głosu/algotymy 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.
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 kontekście aktywności ruchowej. 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.

Organizacja i prawo w oświacie	K_W21, K_W23, K_U02, K_K05, K_K10, K_K11, K_K12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie i charakterystyka prawa. 2. Prawo prywatne a prawo publiczne. 3. Oświata – pojęcie i rys historyczny. 4. Prawo regulujące oświatę w Polsce: międzynarodowe, unijne, krajowe. 5. Struktura oświaty w Polsce. 6. Rodzaje placówek oświatowych. 7. Zadania i organizacja szkoły. 8. Finansowanie oświaty. 9. Administracja oświaty w Polsce. 10. Karta Nauczyciela - kazusy. 11. Prawo oświatowe - kazusy.
Język obcy	K_W01, K_U18, K_K02	<p><u>ZAGADNIENIA GRAMATYCZNE:</u> czasami teraźniejsze; czasami teraźniejsze 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 czasami przeszłe: past simple, past continuous, used to; przyimki (prepositions of place, prepositions of movement, dependent prepositions);</p> <p><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>
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. 7. Wyszukiwarki, multiwyszukiwarki, zastosowanie –

		<p>wyszukiwanie zaawansowane.</p> <p>8. Bazy biblioteki narodowej – wyszukiwanie informacji</p> <p>9. Kolekcje cyfrowe z zakresu sportu.</p> <p>10. Ukryty internet – bazy tekstowe, czasopisma elektroniczne.</p> <p>11. Biblioteki cyfrowe – wyszukiwanie informacji z zakresu sportu.</p> <p>12. Portale edukacyjne z zakresu sportu.</p> <p>13. Scholar google – wyszukiwanie zasobów edukacyjnych</p> <p>14. Selekcja i archiwizowanie informacji.</p> <p>15. Aplikacje przeznaczone dla sportu.</p> <p>16. Media społecznościowe w komunikacji społecznej.</p> <p>17. Inforgrafika – programy do tworzenia infografiki.</p>
Anatomia funkcjonalna	K_W09, K_W10, K_U17, K_K04	<p>1. Wiadomości wstępne. Budowa, osie, płaszczyzny i okolice ciała ludzkiego.</p> <p>2. Główne elementy budowy tkanki kostnej. Budowa i rodzaje mięśni - czynność mięśnia. Budowa, połączenia i rodzaje kości (połączenia ściśle, połączenia wolne). Budowa i rodzaje stawów. Nazewnictwo ruchów w stawach (zakresy ruchów).</p> <p>3. Kręgosłup (ogólna budowa kręgów i różnice pomiędzy poszczególnymi kręgami, krzywizny kręgosłupa, rodzaje połączeń w kręgosłupie). Połączenia kręgosłupa z czaszką.</p> <p>4. Klatka piersiowa (budowa typowego żebra, zmienność budowy żeber, budowa mostka, otwór górny i dolny klatki piersiowej - ograniczenia).</p> <p>5. Budowa czaszki. Połączenia kręgosłupa z czaszką.</p> <p>6. Kości obręczy: obojczyk i łopatka. Kości kończyny górnej wolnej: kość ramienna, promieniowa i łokciowa, kości nadgarstka, śródreżca i palców. Połączenia kości.</p> <p>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.</p> <p>8. Ćwiczenia na żywym osobniku (badanie punktów kostnych poszczególnych elementów szkieletu)</p>

		<p>ludzkiego).</p> <p>9. Mięśnie tułowia (mięśnie grzbietu, klatki piersiowej i brzucha - miejsca zmniejszonego oporu, pojęcie przepukliny).</p> <p>10. Mięśnie kończyny górnej (mięśnie obręczy kończyny górnej, mięśnie kończyny górnej wolnej). Wybrane zagadnienia kliniczne, zespoły uszkodzenia nerwów kończyny górnej.</p> <p>11. Mięśnie kończyny dolnej (mięśnie obręczy kończyny dolnej, mięśnie kończyny dolnej wolnej).</p> <p>12. Mięśnie głowy i szyi. Podstawy anatomii radiologicznej układu kostnego.</p> <p>13. Ćwiczenia na żywym osobniku - analiza ruchów poszczególnych mięśni i grup mięśniowych.</p> <p>14. Układ nerwowy - podział, budowa i funkcja tkanki nerwowej.</p> <p>15. Układ nerwowy ośrodkowy: budowa rdzenia kręgowego, odruchy rdzeniowe i drogi nerwowe rdzenia kręgowego.</p> <p>16. Układ nerwowy ośrodkowy c.d. - budowa mózgowia, opony i płyn mózgowo-rdzeniowy. Drogi układu nerwowego (piramidowa i pozapiramidowa).</p> <p>17. Układ nerwowy obwodowy: nerwy czaszkowe i rdzeniowe. Układ nerwowy autonomiczny (część współczulna i przywspółczulna).</p> <p>18. Narządy zmysłów (narząd wzroku, narząd przedsionkowo-ślimakowy).</p> <p>19. Układ krwionośny (budowa serca, zastawki, układ bodźcowo-przewodzący serca, krążenie małe, tętnice i żyły krążenia wielkiego, budowa naczyń krwionośnych). Układ limfatyczny.</p> <p>20. Układ wewnętrzwydzielniczy. 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>
--	--	--

Antropologia	K_W01, K_W02, K_U11, K_K02	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antropologia, znaczenie antropologii dla nauk o kulturze fizycznej; definicje, cele i zadania antropometrii w wychowaniu fizycznym. Rys historyczny antropologii. 2. Organizacja badań antropometrycznych (główne etapy badań, zasady wyboru środowiska i zespołu ludzi, wyposażenie w sprzęt, przygotowanie osobnika poddanemu badaniu), wywiad, karta badań. 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). 4. Praktyczne pomiary antropometryczne oraz interpretacja wyników. Liczenie wskaźników somatycznych: BMI, AMC, WHR, FM i innych oraz ich interpretacja. 5. Ocena typu budowy ciała metodą Sheldona w modyfikacji Heath i Carter. 6. Wyznaczenie komponentów ciała ludzkiego (przy pomocy podstawowych narzędzi antropometrycznych) i porównanie ich z wynikami pomiarów dokonanych przy pomocy wagi np. typu TANITA. 7. Budowa ciała a wynik sportowy (szeroka dyskusja w zakresie charakterystyki somatycznej przedstawicieli wybranych dyscyplin sportowych z uwzględnieniem zróżnicowania populacji ludzkiej – ras ludzkich). 8. Stanowisko człowieka wśród naczelnych. 9. Czynniki rozwoju osobniczego (genetyczne i środowiskowe). 10. Współczesna koncepcja odmian, proces rasogenezy (mechanizmy) główne ugrupowania rasowe współczesnej ludności. 11. Wpływ aktywności ruchowej na budowę ciała i procesy rozwoju biologicznego. 12. Antropologiczne aspekty współzawodnictwa sportowego osobników różnych ras.
--------------	----------------------------	--

Biochemia	K_W07, K_U14, K_K04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budowa podstawowych związków biochemicznych – białek, węglowodanów, lipidów, kwasów nukleinowych. 2. Cykle biochemiczne. 3. Metabolizm komórkowy. 4. Biochemia niektórych tkanek i narządów. 5. Podstawy enzymologii.
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 – regulacja homeostazy. 2. Funkcje i czynność układu nerwowego w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. 3. Mięśnie i ruch. Wpływ wysiłku fizycznego na zmiany w tkance mięśniowej 4. Bioenergetyka pracy mięśni i metabolizm wysiłkowy. 5. Funkcja krwi i układu krążenia w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. 6. Funkcja układu oddechowego w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego 7. Wysiłek fizyczny i fizjologiczna klasyfikacja wysiłków fizycznych 8. Wydolność fizyczna a tolerancja wysiłkowa i ich podłoże fizjologiczne. 9. Maksymalny pobór tlenu i jego uwarunkowania. 10. Zmęczenie pod wpływem wysiłków o różnej intensywności i czasie trwania. 11. Termoregulacja podczas wysiłków fizycznych. 12. Bilans energetyczny i jego składowe oraz konsekwencje jego niezrównoważenia. 13. Bilans wodno-elektrolitowy. Możliwości wysiłkowe a odwodnienie. 14. Równowaga kwasowo-zasadowa. Rola krwi, płuc i nerek w jej utrzymaniu. 15. Doping w sporcie. WADA i system antydopingowy.
Teoria WF	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.

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Kształtowanie się różnych myśli wf od końca XVIII wieku. 5. Proces wf i funkcje. 6. Kształtowanie kompetencji technologicznych i aksjologicznych w zakresie dbałości o ciało w aspekcie zadań doraźnych i odległych wychowania fizycznego. 7. Czynniki w wychowaniu fizycznym. Warunki osobnicze i pozaosobnicze wychowania fizycznego. 8. Prakseologia i metody badawcze w wychowaniu fizycznym. Rodzaje i przejawy motoryczności człowieka. 9. Antropometria w wychowaniu fizycznym. Wiek rozwojowy a kalendarzowy. 10. Pomiary sprawności fizycznej. 11. Wskaźniki i pomiary budowy ciała. 12. Mierniki sprawności motorycznej. 13. Zdolności motoryczne. 14. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej i Eurofit 15. Znaczenie aktywności fizycznej dla człowieka. 16. Ruch jako czynnik podstawowy. 17. Zdrowy styl życia i jego przejawy 18. Rodzaje i przejawy motoryczności człowieka. 19. Motoryczność sportowa, produkcyjna, bojowa, ekspresyjna oraz codziennych czynności samoobsługi. 20. Zewnętrzne przejawy motoryczności, struktura fazowa ruchu, rytm, harmonia, elastyczność, płynność, dokładność i inne. 21. Ilościowe i jakościowe zmiany w ludzkiej ontogenezie: ewolucja i inwolucja osobnicza. 22. Motoryczność w okresach rozwojowych człowieka: małego dziecka, dziecka w wieku przedszkolnym i wieku doskonałości dziecięcej. 23. Motoryczność człowieka w okresach pokwitania i młodzieńczym człowieka dorosłego i okresu trzeciego wieku. 24. Wychowawcze i kształcące wartości różnych form wf 25. Ontologiczne i aksjologiczne podstawy wychowania fizycznego
--	--	---

		<p>26. Teleologiczne podstawy fizycznej edukacji</p> <p>27. Pedeutologiczne zagadnienia wychowania fizycznego.</p> <p>28. Wychowanie fizyczne w ujęciu Międzynarodowej</p> <p>29. Karty Wychowania Fizycznego i Sportu</p> <p>30. Uzdolnienia ruchowe.</p>
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 tętniczego, osteoporozy, nowotworów i innych chorób cywilizacyjnych. 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.

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. 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.
Edukacja zdrowotna	K_W04, K_W05, K_W06, K_W15, K_U02, K_U09, K_U10, K_K01, K_K08; K_K09	<p>Konwersatoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczyciel wychowania fizycznego jako edukator zdrowia w ujęciu integralnym. 2. Szkolna edukacja zdrowotna jako fundament podstawy programowej wychowania fizycznego. 3. Analiza treści dotyczących edukacji zdrowotnej w podstawie programowej wychowania fizycznego na poszczególnych etapach edukacyjnych. 4. Tworzenie tematów lekcji z zakresu różnych treści dotyczących zdrowia na bazie podstawy programowej; Cele etapowe i operacyjne wybranych zadań edukacji zdrowotnej. 5. Projekt - przedstawienie innowacyjnych rozwiązań w lekcji EZ. 6. Konspekt w ujęciu czynnościowym lekcji edukacji zdrowotnej (innowacje - zastosowanie metod

		<p>coachingowych).</p> <p>7. Plan pracy w ujęciu wynikowym w zakresie edukacji zdrowotnej.</p> <p>Wykłady:</p> <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 samoocena. 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. 6. Biologiczne konsekwencje palenia tytoniu oraz marihuany, picia alkoholu i używania innych substancji psychoaktywnych (coaching zdrowia). 7. Uzależnienia behawioralne. 8. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce oraz w ograniczeniu stosowania substancji psychoaktywnych. 9. Racjonalne spędzanie czasu wolnego, gospodarowanie czasem. 10. Mierniki zdrowia (pozytywne i negatywne). 11. Mechanizm działania oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń w rozwoju somatycznym i sprawności fizycznej organizmu związanych z hiper i hipokinezją. 12. Efekty prozdrowotnej aktywności fizycznej w procesie kształtowania sprawności i wydolności fizycznej. 13. Trening zdrowotny – ogólne zasady stosowania ćwiczeń prowadzących do dobrostanu. 14. Edukacja zdrowotna w szkole-praca nauczyciela ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów. 15. Ogniwia procesu edukacji zdrowotnej. Kompetencje edukatora zdrowia.
Pierwsza pomoc przedmedyczna	K_W20, K_U8, K_K2, K_K3, K_K5, K_K11,	1. Rola i funkcje zasad udzielania pierwszej pomocy

	K_W13, K_W14, K_U08, K_K03	<ol style="list-style-type: none"> 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.
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.

		<ol style="list-style-type: none"> 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. Żywność w sporcie – komponenty i ich znaczenie.
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. Poznanie pomocy i sprzętu do prowadzenia zabaw i gier ruchowych. 2. Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach z zabaw i gier ruchowych. 3. Metodyka nauczania gier i zabaw ruchowych. Poznanie zabaw różnego typu. 4. Przygotowanie i prowadzenie zajęć w oparciu o zabawy i gry ruchowe.
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rola i funkcje tańca w zajęciach szkolnych wychowania fizycznego. 2. Zajęcia taneczne w lekcji wychowania fizycznego (tok lekcji, metody, środki, formy). 3. 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.
Historia kultury fizycznej	K_W01, K_U17, K_K01, K_K04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zarys historii ogólnej. 2. Wprowadzenie do historii kultury fizycznej. 3. Zarys historii kultury fizycznej w kulturach starożytnego świata: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wychowanie fizyczne i sport w starożytnym Egipcie ▪ Wychowanie fizyczne i sport w starożytnych

		<p>Chinach</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wychowanie fizyczne i sport w starożytnych Indiach ▪ Wychowanie fizyczne i sport w Grecji Antycznej <p>4. Kultura fizyczna w okresie państwa Rzymskiego. 5. Historia igrzysk olimpijskich od czasów antycznych do współczesnych. 6. Dalsze dzieje kultury fizycznej – Średniowiecze, Odrodzenia, Oświecenie. 7. Rozwój systemów wychowania fizycznego i sportu w Europie w VIII i XIX w. 8. Kultury fizycznej w Polsce w okresie zaborów. 9. Kultura fizyczna w Polsce w okresie międzywojennym. 10. Kultura fizyczna na świecie w VIII-XIX w. 11. Tendencje rozwoju kultury fizycznej.</p>
Propedeutyka medycyny WF	K_W16, K_W19, K_U7, K_K01	<p>1. Podstawowe pojęcia dotyczące ogólnych pojęć medycznych. 2. Podstawy diagnostyki z omówieniem wybranych znaczników stosowanych w diagnozowaniu ludzi w stanie zdrowia i choroby. 3. Wybrane profile zmian fizjologicznych opisanych markerami w przebiegu zaburzeń funkcjonowania narządów i układów.</p>
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. 2. Funkcje czasu wolnego. 3. Funkcje aktywności rekreacyjnej. 4. Turystyka, rodzaje, rola turystyki kwalifikowanej. Funkcje turystyki. 5. Znaczenie rekreacji i turystyki dla zdrowia człowieka. 6. Rola i zadania organizatora turystyki. 7. Organizacyjno-prawne podstawy działalności w zakresie rekreacji i turystyki. 8. Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych. 9. Zasady bezpieczeństwa w rekreacji i turystyce. 10. Podstawowe formy rekreacji i turystyki.</p>
Metodologia badań naukowych z elementami	K_W03, K_W10, K_U03, K_U07, K_U11, K_K01,	<p>1. Wiedza potoczna i naukowa. Pojęcie nauki. Etyka</p>

statystyki	K_K08	<p>naukowa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: laboratoryjny i naturalny, specyficzne metody badań naukowych. 8. Specyficzne metody badań w dziedzinie kultury fizycznej. 9. Przygotowanie materiału do analizy oraz opracowanie wyników badań ilościowych i jakościowych. 10. Formalna i edytorska strona przygotowania tekstów naukowych - organizacja działalności badawczej, układ treści prac teoretycznych i empirycznych.
------------	-------	---

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 żywieniu. Rola i zadania. Człowiek i jego pożywienie. Podstawowe pojęcia i definicje. Zapotrzebowanie organizmu a zalecenia żywieniowe. 2. Wartość energetyczna pożywienia. 3. Przemiana materii i energii w organizmie człowieka. 4. Rola składników pożywienia w organizmie człowieka. składników pożywienia Zapotrzebowanie energetyczne człowieka. Białka, tłuszcze, węglowodany – rola i przemiany, źródła w żywieniu. Spożycie a zdrowie. Zapotrzebowanie organizmu. 5. Rola składników pożywienia w organizmie – witaminy i składniki mineralne. 6. Sposób odżywiania i stan odżywienia ludności w różnych grupach populacji. 7. Suplementy diety - jako szczególny rodzaj żywności. 8. Polityka wyżywienia ludności na świecie.
Kinezyjologia	K_W16, K_W19, K_U7, K_K01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza kinezyjologiczna czynności ruchowej - opis, ocena, korekta. 2. Interpretacja i analiza czynnościowa prostych i złożonych ruchów człowieka. 3. Metody ilościowe i jakościowe oceny ruchu. 4. Narzędzia badania ruchu. 5. Wzorce ruchów. 6. Rola układów mięśniowego, kostno-stawowego i nerwowego w odniesieniu do postawy ciała.
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. 5. Ćwiczenia z przyborami - ukierunkowane na rozwój

		<p>wybranych zdolności motorycznych.</p> <p>6. Ćwiczenia z przyrządami typu szwedzkiego (ławeczki, drabinki) - ukierunkowane na rozwój wybranych zdolności motorycznych.</p>
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: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci. 6. Plecy wklęsłe: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci. 7. Plecy wklęsło-okrągłe: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci. 8. Wady statyczne kończyn dolnych: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci. 9. Boczne skrzywienia kręgosłupa: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci. 10. Wady klatki piersiowej: opis wady, schemat postępowania korekcyjnego, dobór gier i zabaw w zależności od miejsca ćwiczeń i wieku dzieci.

<p>Ćwiczenia ruchowe w gimnastyce korekcyjnej</p>	<p>K_W01, K_W11, K_W12, K_U03, K_U06, K_K01, K_K08</p>	<p>Laboratoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Program dydaktyki gimnastyki korekcyjnej; podstawy anatomiczne ruchu korekcyjnego - układ kostny i mięśniowy. 2. Zastosowanie podstaw anatomicznych i fizjologicznych ruchu korekcyjnego w ćwiczeniach korekcyjnych. 3. Metoda projektu-sposób realizacji kolejnych etapów metody, zastosowanie technologii informacyjnej w pracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej. 4. Zestawy ćwiczeń szkolnych i domowych skierowane na korygowanie różnych wad postawy, analiza i praca twórcza nauczyciela. 5. Realizacja projektu zespołowego z zastosowaniem technik multimedialnych na zadany temat w zakresie charakterystyki wybranych wad postawy i programu ćwiczeń je korygujących (analiza 2 zestawów ćwiczeń i propozycja własnego zestawu ćwiczeń domowych); 6. Przedstawienie i ocena projektów. 7. Konspekt w ujęciu czynnościowym z GK na wybrany przez studenta temat – praca zaliczeniowa. <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Program ćwiczeń ruchowych w gimnastyce korekcyjnej. 2. Trójtorowość postępowania korekcyjnego. 3. Anatomiczno-biomechaniczne podstawy ćwiczeń korekcyjnych. 4. Postawa ciała i metody jej oceny. 5. Klasyfikacja wad postawy ciała. 6. Plecy okrągłe. 7. Plecy wklęsłe. 8. Plecy okrągło-wklęsłe, płaskie i inwersja krzywizn. 9. Skoliozy. 10. Deformacje klatki piersiowej, klatka piersiowa kurza i lejkowata. 11. Deformacje kończyn dolnych, koślawość i szpotawość kolan. 12. Wady stóp. 13. Podstawowe testy funkcjonalne - diagnostyka mięśni osłabionych i skróconych.
---	--	--

		14. Proces korygowania wad postawy - podsumowanie.
Ćwiczenia korekcyjne w wodzie	K_W11, K_W12, K_W18, K_U01, K_U11, K_K05, K_K06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia korekcyjne w wodzie – podstawowe pojęcia i definicje. 2. Ciało człowieka w wodzie (temperatura, ciśnienie). 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.
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 wodoleczniczych. 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. Zabiegi, w których nie wykorzystuje się ciśnienia wody. 10. Masaż leczniczy. 11. Masaż klasyczny, segmentowy, okostnej. 12. Światłolecznictwo. 13. Przykłady zabiegów galwanizacyjnych, jonoforeza, elektrostymulacja. 14. Działanie i cel inhalacji. 15. Podstawy leczniczego stosowania ruchu.
Genetyka sportowa	K_W02, K_W10, K_U17, K_K3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Molekularne pojęcie genu. Budowa DNA oraz jego

		<p>replikacja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 kriostrymulacja - porównanie odpowiedzi molekularnej do zmian powysiłkowych. 8. Wpływ wysiłku fizycznego na ekspresję genów związanych z metabolizmem żelaza - rola stresu oksydacyjnego. 9. Typy dziedziczenia cech. Dziedziczenie jedno i wielogenowe. 10. Zmienność jakościowa i ilościowa. 11. Źródła zmienności populacyjnej: polimorfizmy i mutacje. 12. Oddziaływanie genotyp- środowisko. Norma reakcji fenotypu i jej zależność od czynnika genetycznego. 13. Odziedziczalność a wytrenowalność - udział czynnika genetycznego w kontroli takich cech jak: masa ciała i jego wysokość. 14. Ontogeneza - aktywacja genów w poszczególnych etapach ontogenezy, wpływ aktywności ruchowej na „geny strzenia się”. 15. Nowości genetyki sportowej.
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).

		<ol style="list-style-type: none"> 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 antygravitacyjnych 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> <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.
--	--	--

		<p>7. Projektowanie, realizacja i ewaluacja dostosowane do indywidualnych potrzeb ucznia; spirala edukacyjna, jako podstawa procesu wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej;</p> <p>8. Kompetencje nauczyciela gimnastyki korekcyjnej. Sposoby kształtowania zainteresowań uczniów aktywnością fizyczną i rozwijania postaw prosomatycznych..</p>
Nowoczesne formy aktywności ruchowej: Stretching	K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U04, K_U11, K_U12, K_K01, K_K14, K_K15	<p>1. Teoretyczne podstawy stretchingu.</p> <p>2. Lekcja stretchingu.</p> <p>3. Metody, formy oraz zasady stosowane w stretchingu.</p> <p>4. Ćwiczenia gibkościowe na poszczególne partie mięśniowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ mięśnie tułowia, karku, szyi, głowy ▪ mięśnie kończyny dolnej ▪ mięśnie kończyny górnej.
Nowoczesne formy aktywności ruchowej: Fit dance	K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U04, K_U11, K_U12, K_K01, K_K14, K_K15	<p>1. Podstawowe wiadomości dotyczące fit dance.</p> <p>2. Elementy taneczne w fit dance. Technika wykonania.</p> <p>3. Przykłady choreografii fit dance.</p> <p>4. Metody i zasady stosowane w zajęciach fit dance.</p> <p>5. Muzyka w zajęciach fit dance.</p> <p>6. Porozumiewanie się podczas zajęć. Sygnalizacja werbalna i niewerbalna.</p> <p>7. Tworzenie choreografii fit dance.</p>
Nowoczesne formy aktywności ruchowej: Kalistenika	K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U04, K_U11, K_U12, K_K01, K_K14, K_K15	<p>1. Kalistenika – pojęcie, definicje</p> <p>2. Zasób ćwiczeń wykorzystujący ciężar swojego ciała z zastosowaniem sprzętu i przyrządów gimnastycznych.</p> <p>3. Kalistenika - zasady treningu.</p> <p>4. Program treningowy kalisteniki.</p>

Nowoczesne formy aktywności ruchowej: Aerobik	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. Podstawowe wiadomości dotyczące zajęć aerobiku. 2. Kroki wykorzystywane w aerobiku. Kroki podstawowe, zaawansowane, zmieniające stronę. Technika wykonania. Rozliczenia rytmiczne. 3. Metody, formy oraz zasady stosowane w zajęciach aerobiku. 4. Muzyka w zajęciach aerobiku. 5. Porozumiewanie się podczas zajęć. Sygnalizacja werbalna i niewerbalna – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego. 6. Choreografia w zajęciach aerobiku.
Nowoczesne formy aktywności ruchowej: Aqua aerobik	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. Podstawowe wiadomości dotyczące aqua aerobiku.. 2. Elementy ruchowe i taneczne w aqua aerobiku. Technika wykonania. 3. Przykłady choreografii aqua aerobiku. 4. Metody i zasady stosowane w zajęciach aqua aerobiku. 5. Muzyka w zajęciach aqua aerobiku. 6. Porozumiewanie się podczas zajęć. Sygnalizacja werbalna i niewerbalna. 7. Tworzenie choreografii aqua aerobiku.
Nowoczesne formy aktywności ruchowej: Jump it	K_W01, K_W11, K_W12, K_W13, K_U01, K_U04, K_U11, K_U12, K_K01, K_K14, K_K15	<p>Podstawowe wiadomości dotyczące zajęć jump it.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kroki wykorzystywane w jump it. Kroki podstawowe. Technika wykonania.. 2. Metody, formy oraz zasady stosowane w zajęciach jump it. 3. Muzyka w zajęciach jump it. 4. Porozumiewanie się podczas zajęć. Sygnalizacja werbalna i niewerbalna – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego. 5. Choreografia w zajęciach jump it.

<p>Teoria i metodyka tańca/ Podstawy teorii i metodyki pracy amatorskich zespołów tanecznych</p>	<p>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>	<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></p> <p>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; ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne tancerzy; ▪ techniki taneczne; ▪ środki wyrazu artystycznego; ▪ wybrane, zaawansowane elementy taneczne; ▪ tworzenie choreografii tanecznych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów
<p>Teoria i metodyka lekkoatletyki / Teoria i metodyka lekkoatletyki z elementami sportu kwalifikowanego</p>	<p>K_W11, K_W13, K_U04, K_U09, K_K1, K_K15</p>	<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

		<p>zawodów lekkoatletycznych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 II, IV semestr:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atletyka terenowa: <ul style="list-style-type: none"> ▪ marszobieg, bieg w pierwszym zakresie intensywności o charakterze regeneracyjnym, ▪ bieg ciągły w pierwszym zakresie intensywności o charakterze rozwijającym, ▪ mała zabawa biegowa, ▪ duża zabawa biegowa, ▪ bieg terenowy na dystansie 3km. 2. Metodyka nauczania biegów sprinterskich: <ul style="list-style-type: none"> ▪ metodyka nauczania techniki biegowej w konkurencjach szybkościowych, ▪ metodyka nauczania startu niskiego, ▪ metodyka nauczania przekazywania pałeczki w sztafetach krótkich i długich. 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. Zaliczenie praktyczne: <ul style="list-style-type: none"> ▪ bieg sprinterski na dystansie 100m, ▪ bieg na dystansie średnim; K – 800m, M – 1500m. <p>Ćwiczenia III semestr:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Technika i metodyka nauczania skoku w dal technika biegową: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenia skoczności ▪ doskonalenie odbicia z 3-5-7 kroków rozbiegu
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ naprzemianstronna praca kończyn dolnych i górnych w marszu, truchcie i biegu ▪ nauczanie odbicia i lądowania na nogę „wymachową, odbijającą” ▪ nauczanie odmierzenia rozbiegu ▪ skoki pełną techniką ▪ doskonalenie ▪ zaliczenie skoku w dal techniką biegową <p>2. Technika i metodyka nauczania rzutu dyskiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenia oswajające z dyskiem ▪ nauczanie wypuszczania dysku z ręki ▪ rzut dyskiem z miejsca z ustawienia przodem, bokiem, tyłem do kierunku rzutu - nauczanie obrotu z ustawienia przodem, bokiem, tyłem do kierunku rzutu ▪ doskonalenie ▪ zaliczenie rzutu dyskiem <p>3. Technika i metodyka nauczania skoku wzwyż technika flop:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nauczanie biegania rozbiegu ▪ nauczanie odbicia ▪ połączenie biegu i odbicia ▪ obrotu wokół osi poprzecznej ▪ nauczanie obrotu wokół osi podłużnej ▪ skoki z ustawienia tyłem do poprzeczki z odbicia obunóż ▪ skoki pełną techniką ze skróconego rozbiegu i ułatwionego odbicia ▪ doskonalenie ▪ zaliczenie skoku wzwyż technika flop <p>4. Wprowadzenie do nauczania pchnięcia kulą:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ wieloboje rzutowe z piłkami lekarskimi ▪ ćwiczenia oswajające z kulą ▪ trzymanie, ułożenie kuli <p><i>Teoria i metodyka lekkoatletyki z elementami sportu kwalifikowanego</i> Program zajęć realizuje treści z <i>Teorii i metodyki</i></p>
--	--	---

		<p><i>lekkoatletyki</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej w tej dyscyplinie (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne lekkoatletów różnych konkurencji lekkoatletycznych do specyfiki rywalizacji sportowej; ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu lekkoatletycznym; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów lekkoatletycznych.
Teoria i metodyka gimnastyki / Teoria i metodyka gimnastyki z elementami sportu kwalifikowanego	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><i>Teoria i metodyka gimnastyki</i></p> <p>Ćwiczenia semestr II:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasób ćwiczeń gimnastycznych. 2. Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia i zabawy gimnastyczne. 3. Podział, terminologia, systematyka ćw. stosowanych w gimnastyce. 4. Lekcja gimnastyki. 5. Środki nauczania w gimnastyce. 6. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ich ochrony i asekuracji. 7. i asekuracji. 8. Ogólne zasady pomocy i ochrony w ćwiczeniach gimnastycznych. 9. Nauka i doskonalenie układów gimnastycznych. <p>Ćwiczenia semestr III</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasób ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia i zabawy gimnastyczne cd. 2. Zasady nauczania w gimnastyce. Metody nauczania w gimnastyce. Ogólna strategia nauczania w gimnastyce. Fazy kształtowania nawyków ruchowych. 3. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ich ochrony i asekuracji. 4. Zasady bezpieczeństwa w gimnastyce (przyczyny

		<p>wypadków, sposoby ochrony w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych, ogólne zasady pomocy i ochrony w ćwiczeniach gimnastycznych.</p> <p>5. Nauka i doskonalenie układów gimnastycznych.</p> <p>Wykłady:</p> <p>6. Historia powstania i rozwój gimnastyki.</p> <p>7. Miejsce i rola gimnastyki w życiu współczesnym, gimnastyka elementem wychowania estetycznego oraz prozdrowotnego stylu życia, kształcąca i usprawniająca walory ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>8. Kierunki i rodzaje gimnastyki - słownictwo i systematyka w gimnastyce podstawowej.</p> <p>9. Teoretyczne i praktyczne podstawy treningu gimnastycznego.</p> <p>10. Organizacja oraz tok lekcji wychowania fizycznego z gimnastyki.</p> <p>11. Zasady, metody, formy i środki stosowane na lekcji wychowania fizycznego z gimnastyki.</p> <p>12. Organizacja i sędziowanie zawodów gimnastycznych.</p> <p><i>Teoria i metodyka gimnastyki z elementami sportu kwalifikowanego</i></p> <p>Program zajęć realizuje treści z <i>Teorii i metodyki gimnastyki</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej w tej dyscyplinie (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne gimnastyków do specyfiki rywalizacji sportowej, ▪ elementy gimnastyczne z tabeli grup trudności FIG, ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu gimnastycznym; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów gimnastycznych.
--	--	--

<p>Teoria i metodyka pływania /Teoria i metodyka pływania z elementami sportu kwalifikowanego</p>	<p>K_W01, K_W11, K_W13, K_U01, K_U03, K_U04, K_K01, K_K02, K_K15</p>	<p><i>Teoria i metodyka pływania</i> <i>Ćwiczenia:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć na basenie. 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. <p><i>Teoria i metodyka pływania z elementami sportu kwalifikowanego</i> Program zajęć realizuje treści przedmiotu <i>Teoria i metodyki pływania</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej w tej dyscyplinie (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne pływaków do specyfiki rywalizacji sportowej;
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu pływackim; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych ▪ przepisy, sędziowanie i organizację zawodów pływackich; ▪ rodzaje treningów pływackich.
Teoria i metodyka piłki ręcznej /Teoria i metodyka piłki ręcznej z elementami sportu kwalifikowanego	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. <p><i>Teoria i metodyka piłki ręcznej z elementami sportu kwalifikowanego</i></p> <p>Program zajęć realizuje treści przedmiotu <i>Teoria i metodyka piłki ręcznej</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej w tej dyscyplinie (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne piłkarzy ręcznych do specyfiki rywalizacji sportowej; ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.
Teoria i metodyka piłki nożnej /Teoria i metodyka piłki nożnej z elementami sportu kwalifikowanego	K_W11, K_W12, K_U03, K_U04, K_K01, K_K02	<p><i>Teoria i metodyka piłki nożnej</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauczanie przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy - elementu techniki specjalnej. 2. Nauczanie przyjęcia piłki podeszwą - elementu techniki specjalnej. 3. Nauczanie odbioru piłki - elementu techniki specjalnej.

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Nauczanie dryblingu - elementu techniki specjalnej. 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. <p><i>Teoria i metodyka piłki nożnej z elementami sportu kwalifikowanego</i></p> <p>Program zajęć realizuje treści przedmiotu <i>Teoria i metodyka piłki nożnej</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej w tej dyscyplinie (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne piłkarzy nożnych do specyfiki rywalizacji sportowej; ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.
Teoria i metodyka piłki siatkowej /Teoria i metodyka piłki siatkowej z elementami sportu kwalifikowanego	K_W11, K_W12, K_U01, K_U02, K_U03, K_U04, K_K01, K_K02, K_K14	<p><i>Teoria i metodyka piłki siatkowej</i></p> <p><i>Wykłady:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gry zespołowe w zarysie, rys historyczny piłki siatkowej.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Charakterystyka piłki siatkowej jako gry zespołowej. Przepisy gry i ich ewolucja. 3. Podstawowe elementy techniczne w piłce siatkowej (postawa i pozycja wyjściowa, poruszanie się po boisku, podania sposobem górnym i dolnym, 4. zagrywka dolna i górna, zbiec dynamiczne, 5. blok) 6. Zarys taktyki w piłce siatkowej (funkcje zawodników, taktyka w ataku, taktyka w obronie). 7. Zasady sędziowania w piłce siatkowej. Podstawowa sygnalizacja. 8. Plan metodyczny w ujęciu czynnościowym lekcji z piłki siatkowej w szkole podstawowej (klasy IV-VIII). 9. Organizacja zawodów sportowych z piłki siatkowej. 10. Sukcesy Polski w piłce siatkowej na arenach międzynarodowych. <p><i>Ćwiczenia:</i></p> <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. <p><i>Szczegółowa tematyka:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Technika wykonania i metodyka nauczania postawy siatkarzkiej, poruszania się po boisku. 2. Technika wykonania i metodyka nauczania odbić sposobem górnym. 3. Technika wykonania i metodyka nauczania odbić sposobem dolnym. 4. Technika wykonania i metodyka nauczania zagrywki dolnej i zagrywki tenisowej. 5. Technika wykonania i metodyka nauczania elementów
--	--	--

		<p>ataku (zbitcia dynamiczne, plasowane, kiwnięcie).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Technika wykonania i metodyka nauczania elementów obrony (zastawienie pojedyncze i podwójne, asekuracja). 7. Prowadzenie wybranych fragmentów lekcji. 8. Prowadzenie lekcji o charakterze nauczającym/doskonającym/sprawdzającym. 9. Organizacja turnieju w formie mini-gier. <p><i>Teoria i metodyka piłki siatkowej z elementami sportu kwalifikowanego</i></p> <p>Program zajęć realizuje treści przedmiotu <i>Teoria i metodyka piłki siatkowej</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej w tej dyscyplinie (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne siatkarzy do specyfiki rywalizacji sportowej; ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu siatkarzy; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.
Teoria i metodyka koszykówki /Teoria i metodyka koszykówki z elementami sportu kwalifikowanego	K_W11, K_U1, K_U02, K_U03, K_K01, K_K02, K_K14	<p><i>Teoria i metodyka koszykówki</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia osvajające 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.). 6. Metodyka nauczania podania piłki w miejscu, podania

		<p>piłki w ruchu, zabawy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 10. Metodyka nauczania rzutu do kosza po biegu bez kozła. 11. Zawody/koszykówka uliczna streetball – zasady. 12. Metodyka nauczania zbiórki piłki z tablicy, organizacja szybkiego ataku. 13. Charakterystyka działań zespołowych w obronie. 14. Komunikowanie się instruktora, nauczyciela wychowania fizycznego w trakcie treningu i na zawodach sportowych. 15. Przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych. 16. Historia rozwoju i charakterystyka gry w koszykówkę. 17. Technika gry (postawa, poruszanie się kozłowanie, podania). 18. Taktyka gry (atak przy obronie agresywnej i strefowej, kontakt, obrona mieszana i strefowa). <p><i>Teoria i metodyka koszykówki z elementami sportu kwalifikowanego</i></p> <p>Program zajęć realizuje treści przedmiotu <i>Teoria i metodyka koszykówki</i> poszerzone o praktyczne i teoretyczne aspekty działalności sportowej dyscyplinie sportowej (elementy sportu kwalifikowanego) takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przygotowanie fizyczne, techniczne, taktyczne koszykarzy do specyfiki rywalizacji sportowej; ▪ zaawansowane zasady, metody, formy i środki stosowane w treningu koszykarzy; ▪ dobór do dyscypliny; ▪ kontrola efektów treningowych; ▪ przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.
--	--	--

Wykład monograficzny	K_W01, K_W10, K_W14	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.
Seminarium dyplomowe o charakterze praktycznym / Seminarium dyplomowe o charakterze teoretycznym	K_W01, K_U07, K_U15; K_U16; K_U17, K_K03	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obszar, dziedzina oraz dyscyplina naukowa badań. 2. Rodzaje prac naukowych. 3. Zasady dyplomowania w Kolegium III Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. 4. Wyszukiwanie, weryfikacja, selekcja oraz klasyfikacja źródeł literaturowych. 5. Terminy złożenia pracy dyplomowej. Ukończenie studiów. Warunki przystąpienia do egzaminu dyplomowego. 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). 7. Kryteria jakości merytorycznej (trafność tematu, poprawność merytoryczna, metodologiczna). Poprawność językowa. 8. Teoretyczne i praktyczne przygotowanie pracy licencjackiej: <ul style="list-style-type: none"> ▪ spis treści oraz wprowadzenie, ▪ rozdziały merytoryczne, ▪ rozdziały metodologiczne, ▪ podstawowe zagadnienia statystyczne prac empirycznych, ▪ podsumowanie. 9. Ocena pracy licencjackiej, egzamin dyplomowy.
Psychologia ogólna	K_W02, K_U12, K_K03	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedmiot i pojęcie psychologii. Miejsce psychologii w pracy nauczyciela. 2. Podstawowe paradygmaty człowieka w psychologii – psychoanaliza, behawioryzm, psychologia poznawcza,

		<p>psychofizjologiczna, ewolucyjna, humanistyczno-egzystencjalna.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
Pedagogika	K_W01, K_W03, K_W16, K+U01, K_U06, K_U12, K_K01, K_K05, K_K06	<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. <p>Konwersatoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kształcenie wielostronne, nauczanie problemowe i nauczanie programowe. 2. Formy organizacyjne i treści edukacyjne procesów

		<p>dydaktycznych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Proces planowania lekcji. Planowanie pracy wychowawczej nauczyciela wychowania fizycznego. 4. Podstawowe metody wychowania. 5. Idea olimpizmu jako wartość wychowawcza. 6. Szkoły alternatywne. Programy autorskie. 7. Podmiotowość wychowanka i wychowawcy. 8. Niepowodzenia wychowawcze: uzależnienia, mobbing, cyberprzemoc i brutalizacja życia szkoły. 9. Niepowodzenia dydaktyczne w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 10. Osobowość nauczyciela, wychowawcy, instruktora kultury fizycznej. Nauczyciel wychowania fizycznego w środowisku pozaszkolnym. 11. Współpraca szkoły z rodzicami. Rola rodziców w procesie kształcenia. 12. Kontrola i ocena w procesie kształcenia i rozwoju ucznia.
Dziennikarstwo sportowe	K_W03, K_W22, K_U02, K_K05	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dziennikarstwo i komunikowanie masowe - wprowadzenie (Media masowe - rodzaje nadawców i systemów medialnych, najważniejsze sportowe gazety/stacje/sieci telewizyjne na świecie. Historia dziennikarstwa sportowego. 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. 3. Dziennikarstwo sportowe – zawód czy pasja? Kto może być dziennikarzem sportowym? Jakie cechy i kompetencje powinien spełniać? 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? 5. Dziennikarstwo sportowe jako jedna z dziedzin dziennikarstwa specjalistycznego przenikająca się z innymi – horyzonty dziennikarza sport.

		<ol style="list-style-type: none"> 6. Dziennikarstwo sportowe – przede wszystkim informacja i zapowiedź, a dalej relacja – opowieść (reportaż), publicystyka, felieton – gatunki publicystyczne. 7. Dziennikarstwo sportowe a media – specyfika dziennikarstwa prasowego, telewizyjnego, radiowego, internetowego. 8. Lokalne dziennikarstwo sportowe 9. Prawo prasowe i etyka dziennikarska (w tym najważniejsze kodeksy etyczne w Polsce). 10. Sposoby relacjonowania zawodów sportowych za pomocą różnych form medialnych i środków przekazu (m.in. fotografii, radia i TV). 11. Źródła dziennikarskie – źródła dziennikarstwa sportowego. 12. Trochę praktyki - jak, kiedy, o czym – mierzymy się z gatunkami. 13. Mediatyzacja sportu i igrzysk olimpijskich - media, polityka i sport. 14. Sport w filmie i literaturze.
praktyka w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	K_U02, K_U05, K_U12, K_K03, K_K05	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 2. Przepisy prawne. 3. Zadania pedagoga/psychologa szkolnego 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.

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.
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.
Programowy obóz letni	K_W01, K_W11, K_W13, K_U01, K_U04, K_U05, K_K01, K_K02, K_K06, K_K15	<p>Na treści programowego obozu letniego składają się formy zajęć, których nie można realizować na terenie Uczelni. Poznanie tych form oraz ich opanowanie jest jednym z podstawowych założeń wszechstronnego przygotowania studentów do pracy zawodowej, przy założeniu, że obóz jest integralną częścią procesu dydaktycznego i wychowawczego Uczelni. Program obozu w poszczególnych przedmiotach zawierają treści dotyczące praktycznych i teoretycznych podstaw realizacji różnorodnych form organizacji zajęć i imprez o charakterze rekreacyjno-sportowym i kulturalno-oświatowym z uwzględnieniem zasad BHP.</p>

		<p>Obóz letni – realizowane są następujące przedmioty:</p> <p>I. Pływanie i ratownictwo wodne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zasady pływania i prowadzenia zajęć na wodach otwartych ▪ nauka i doskonalenie pływania na wodach otwartych ▪ doskonalenie technik sportowych ▪ podstawowe elementy ratownictwa wodnego ▪ asekuracja na wodach otwartych <p>Kryteria zaliczenia przedmiotu - Pływanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywne uczestnictwo - ukończenie triathlonu obozowego <p>II. Kajakarstwo rekreacyjno-turystyczne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sprzęt i ekwipunek ▪ organizacja i prowadzenie wycieczek i spływów kajakowych ▪ zasady bezpieczeństwa – przepisy, instrukcje, regulaminy ▪ wodowanie kajaka, zasady i sposoby wsiadania i wysiadania do kajaka z wody i z pomostu ▪ pozycja kajakarza w kajaku, dopływanie kajakiem do pomostu oraz różnego rodzaju brzegów naturalnych ▪ technika wiosłowania w przód i w tył, zmiany kierunku, pływanie na cel ▪ manewrowanie kajakiem, nauka pływania na fali i przy bocznym wietrze, start i zatrzymywanie ▪ ćwiczenia równoważne, zmiana miejsc w kajaku, pływanie sposobem „flisackim „, i „, kanadyjskim „, ▪ gry i zabawy na kajakach (kajak turystyczny, kajak – polo) ▪ zachowanie się w razie wywrotki, holowanie kajaka, wchodzenie do kajaka z głębokiej wody ▪ wyścigi kajakowe na krótkich i długich dystansach ▪ turystyka - wycieczka kajakowa, rola i zadanie przewodnika i zamykającego <p>Kryteria zaliczenia przedmiotu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktywny udział w zajęciach programowych.
--	--	--

		<p>- Przepłynięcie toru manewrowego w określonym czasie.</p> <p>III. Turystyka, obozownictwo i gry plenerowe:</p> <p>1. Planowanie i organizacja zajęć terenowych – „budowa totemu”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ etap I – liczebność, wiek, ilość kadry, teren, zabytki, środki finansowe, sprzęt turystyczny i inne, ▪ etap II – podział na zespoły: krajoznawczy, przewodników, gospodarczy, porządkowy i sanitarny, ▪ etap III – czynności związane z przeprowadzaniem imprez, ▪ etap IV – podsumowanie i zakończenie imprez. <p>2. Organizacja turystyki rowerowej – wycieczka krajoznawcza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość osób biorących udział w wycieczce, ▪ ilość opiekunów, ▪ zaopatrzenie w podstawowy sprzęt, w jaki jest wyposażony kierownik wycieczki (apteczka, telefon komórkowy, pompka, klucze do roweru itd. ▪ odstępy między jadącymi, ▪ omówienie systemu sygnalizacji, ▪ określenie czasu wyjazdu i powrotu, ▪ przerwy w czasie jazdy. <p>3. Organizacja i gra w siatkówkę plażową</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ omówienie przepisów gry ▪ wytyczenie pola gry, ▪ podział na zespoły, ▪ gra właściwa. <p>4. Zajęcia – cross rowerowy</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ trasa w terenie uwzględniająca podjazdy, podchody, przenoszenie rowerów, jazda z omijaniem przeszkód terenowych. ▪ gra terenowa – podchody wg. znaków patrolowych <p>5. Gra w „siatkonogę”, przygotowanie do chrztu obozowego, ogniska obozowego</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ omówienie przepisów gry w „siatkonogę”, ▪ wytyczenie pola gry, ▪ podział na zespoły,
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ gra właściwa; ▪ omówienie i przygotowanie do chrztu obozowego. <p>6. Wycieczka do Pieczysk w jedną stronę drogą lądową rowerami w drugą wodną kajakami</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Na wycieczkę do Pieczysk wyruszają równolegle dwie grupy, jedna pilotowana przez osobę prowadzącą zajęcia z obozownictwa i gier plenerowych (ta grupa jako środek transportu ma rower), natomiast druga grupa jest prowadzona przez pracownika mającego zajęcia z kajakarstwa (ta grupa podróżuje drogą wodną – kajakami), grupy wymieniają się w Pieczyskach. <p>– omówienie zasad (bezpieczeństwa itd. związanych z wycieczką rowerową, a także osoba prowadząca zajęcia z kajakarstwa drogą wodną kajakami,</p> <p>7. Wspólna organizacja przez osoby prowadzące zajęcia „triatlonu” i biegu na orientację</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ wytyczenie trasy, ▪ zagwarantowanie warunków bezpieczeństwa podczas organizowanych zawodów.
Programowy obóz zimowy	K_W01, K_W11, K_W13, K_U01, K_U04, K_U05, K_K01, K_K02, K_K06, K_K15	<p>Na treści programowego obozu zimowego składają formy zajęć, których nie można realizować na terenie Uczelni. Poznanie tych form oraz ich opanowanie jest jednym z podstawowych założeń wszechstronnego przygotowania studentów do pracy w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcy, przy założeniu, że obóz jest integralną częścią procesu dydaktycznego i wychowawczego Uczelni.</p> <p>Program obozu zawiera treści dotyczące praktycznych i teoretycznych podstaw realizacji różnorodnych form organizacji zajęć i imprez o charakterze rekreacyjno-sportowym i kulturalno-oświatowym z uwzględnieniem zasad BHP. Obejmuje również przygotowanie w zakresie podstawowym wykwalifikowanej kadry nauczycieli i organizatorów popularnych form rekreacji i wypoczynku w górach.</p> <p>Zadania wychowawcze realizowane na obozach, jako część programu wychowawczego Uczelni, to wyrabianie</p>

		<p>u studentów poczucia świadomej dyscypliny realizowanej poprzez prawidłową organizację zajęć odbywających się w warunkach szczególnego zagrożenia (przestrzegania regulaminów, instrukcji i zarządzeń).</p> <p>Powyższe aspekty stanowiąc mają dla studentów określony wzorzec.</p> <p>Część praktyczna obejmuje naukę jazdy na nartach w stopniu podstawowym ze 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.</p> <p>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) <p>Podstawy praktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 płuzne, 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,
--	--	---

		<p>skręt z przeciwskrętu, śmig.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). ▪ Gry i zabawy na śniegu (w przypadku każdej jednostki dydaktycznej).
--	--	---

* wypełnia DJiOK

.....
Podpis prodziekana/z-cy dyrektora
podstawowej jednostki organizacyjnej