Kod przedmiotu: 1

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Anatomia
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Anatomy
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Paweł Posłuszny
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z biologii człowieka na poziomie szkoły ponadpodstawowej, w szczególności dotycząca budowy organizmu człowieka oraz podstawowych funkcji narządów i układów

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	15			15			3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z budową, położeniem i podstawowymi funkcjami narządów oraz układów organizmu człowieka, z uwzględnieniem terminologii anatomicznej i wzajemnych relacji przestrzennych struktur anatomicznych.
C2	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i lokalizowania podstawowych struktur anatomicznych człowieka oraz przygotowanie studentów do wykorzystania zdobytej wiedzy podczas realizacji kolejnych przedmiotów, w szczególności fizjologii, biomechaniki i anatomii palpacyjno - funkcjonalnej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie budowę, położenie oraz nazewnictwo podstawowych struktur anatomicznych organizmu człowieka.	K_W47	P6S_WG
W2	Student zna budowę poszczególnych narządów i układów organizmu człowieka oraz ich podstawowe funkcje.	K_W47	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi zlokalizować, rozpoznać i wskazać podstawowe struktury anatomiczne człowieka, w szczególności kości, stawy i mięśnie, oraz określić ich podstawowe funkcje.	K_U58	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do współpracy w grupie podczas realizacji zadań praktycznych z zakresu anatomii, z poszanowaniem podziału obowiązków i odpowiedzialności za wspólną pracę.	K_K22	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład: wykład informacyjny i problemowy z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, objaśnienie, pokaz materiałów ilustracyjnych i wizualizacji anatomicznych.

Laboratorium: pokaz i objaśnienie, ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem stołu anatomicznego 3D, modeli i atlasów anatomicznych, identyfikacja i lokalizacja struktur anatomicznych, analiza przestrzennego położenia narządów i układów, praca indywidualna i zespołowa, dyskusja dydaktyczna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Egzamin, kolokwium:

Na ocenę 2: student nie potrafi wymienić kości i stawów oraz ich części w poszczególnych częściach ciała, student nie potrafi wymienić mięśni w poszczególnych częściach ciała i popełnia błędy w opisie czynności w poszczególnych stawach, student nie potrafi wymienić i wskazać na modelu narządów w układach i ich części
Na ocenę 3: student potrafi wymienić kości i stawy oraz ich części w poszczególnych częściach ciała, student potrafi wymienić mięśnie w poszczególnych częściach ciała i ich główne czynności, student potrafi wymienić i wskazać na modelu narządy w układach i ich części.

Na ocenę 3,5: student potrafi podać zależności topograficzne kości i stawów oraz ich części w poszczególnych częściach ciała, student potrafi podać zależności topograficzne mięśni w poszczególnych częściach ciała i ich główne czynności, student potrafi podać zależności topograficzne oraz wskazać na modelu narządy w układach i ich części.

Na ocenę 4: student potrafi anatomicznie opisać kości i stawy oraz ich części w poszczególnych częściach ciała, student potrafi anatomicznie opisać mięśnie w poszczególnych częściach ciała, ich główne czynności oraz dokładne przyczepy, student potrafi anatomicznie opisać budowę i wskazać na modelu narządy w układach i ich części.

Na ocenę 4,5: student potrafi wymienić elementy dodatkowe stawów w poszczególnych częściach ciała, student potrafi wymienić elementy dodatkowe mięśni w poszczególnych

częściach ciała , student potrafi wymienić elementy dodatkowe oraz podać rozwój narządów w układach.

Na ocenę 5: student potrafi opisać kości i stawy oraz ich części w poszczególnych częściach ciała, zna podstawowe nazwy łacińskie, student potrafi opisać mięśnie w poszczególnych częściach ciała, ich główne czynności oraz dokładne przyczepy, zna podstawowe nazwy łacińskie, student potrafi opisać budowę i wskazać na modelu narządy w układach i ich części, zna podstawowe nazwy łacińskie.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h) Laboratoria (15h)	Wykład – 15 godzin 1. Wiadomości wstępne. Rodzaje, budowa, występowanie i funkcje tkanek. Plan budowy ciała ludzkiego, osie i płaszczyzny ciała. Kształt kości i rodzaje ich połączeń. Budowa i rodzaje stawów. Rodzaje i funkcje mięśni. – 2 godz. 2. Szkielet osiowy. Budowa i funkcje kręgosłupa i klatki piersiowej. Połączenia ciągłe i stawowe w obrębie szkieletu osiowego. Ogólna budowa kości czaszki i ich połączenia. – 2 godz. 3. Szkielet kończyny górnej i dolnej. Budowa kości obręczy i części wolnych kończyn. Połączenia w obrębie kończyn. – 2 godz. 4. Układ mięśniowy. Mięśnie tułowia, szyi i głowy. Mięśnie kończyny górnej i dolnej – budowa i podstawowe funkcje. – 2 godz. 5. Układ nerwowy ośrodkowy i obwodowy. Mózgowie i rdzeń kręgowy. Nerwy czaszkowe i rdzeniowe. Sploty. Układ nerwowy autonomiczny. Narządy zmysłów – oko i ucho. – 3 godz. 6. Układ naczyniowy. Serce, tętnice, żyły. Układ chłonny. Zakres unaczynienia. – 2 godz.

	7. Układy narządów wewnętrznych. Układ oddechowy, pokarmowy, wewnątrzwydzielniczy i moczowo-płciowy. – 2 godz. Razem: 15 godzin. Laboratorium – 15 godzin 1. Rozpoznawanie podstawowych struktur anatomicznych. Plan budowy ciała, osie i płaszczyzny ciała. Identyfikacja kości czaszki i ich połączeń. – 2 godz. 2. Szkielet osiowy. Rozpoznawanie kości kręgosłupa i klatki piersiowej oraz ich połączeń. Identyfikacja mięśni grzbietu, klatki piersiowej i brzucha oraz mięśni szyi i głowy. – 2 godz. 3. Kończyna górna. Rozpoznawanie kości obręczy kończyny górnej i części wolnej kończyny górnej oraz ich połączeń. Identyfikacja mięśni obręczy kończyny górnej, ramienia, przedramienia i ręki. – 3 godz. 4. Kończyna dolna. Rozpoznawanie kości obręczy kończyny dolnej i części wolnej kończyny dolnej oraz ich połączeń. Identyfikacja mięśni obręczy kończyny dolnej, uda, podudzia i stopy. – 3 godz. 5. Układ nerwowy. Rozpoznawanie struktur mózgowia i rdzenia kręgowego, narządów zmysłów oraz podstawowych struktur układu nerwowego obwodowego. – 2 godz. 6. Układ naczyniowy. Identyfikacja serca, głównych tętnic i żył oraz struktur układu chłonnego. – 1 godz. 7. Narządy wewnętrzne. Rozpoznawanie i lokalizowanie narządów układu oddechowego,

	pokarmowego, wewnątrzwydzielniczego i moczowo-płciowego. – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Obserwacja pracy studenta
W1		x	x	
W2		x	x	
U1	x		x	
K1				x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Ignasiak Z. Anatomia układu ruchu. Elsevier 2023, wyd. II 2. Ignasiak Z. Anatomia narządów wewnętrznych i układu nerwowego człowieka. Edra Urban & Partner, 2022 wyd. II 3. Zalewski A., Domaradzki. J, Anatomia praktyczna. Układ ruchu. Edra Urban & Partner 2021.
Literatura uzupełniająca	1. Bochenek A., Reicher M., Anatomia człowieka, t. I-V. PZWL, Warszawa 1998-2002. 2. Schunke M., Schulte E., Schumacher U. Prometeusz. Atlas anatomii człowieka. Tom 1-3, Medpharm 2022, wyd. III 3. Gilroy A., Mac Pherson B., Atlas anatomii człowieka. Polskie mianownictwo anatomiczne. Tom 1-2, Medpharm 2018 4. Netter F. Netter Atlas anatomii człowieka. Polskie mianownictwo anatomiczne. Edra Urban & Partner, 2022. 5. Hochschild J., Anatomia Funkcjonalna dla fizjoterapeutów. Medpharm 2017. 6. Hansen D., Kennelly S., Anatomia w pliometrycznym treningu funkcjonalnym. Medpharm 2021. 7. Contreras B., Kalistenika czyli trening z ciężarem własnego ciała. Ujęcie anatomiczne 2023.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do egzaminu	20
	Studiowanie literatury	15
	Przygotowanie projektu/raportu/dokumentacji/opisu przypadku/prezentacji/dyskusji	10
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 2

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Fizjologia
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physiology
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	Lek. med. Małgorzata Radwańska
Przedmioty wprowadzające	Anatomia, Biochemia
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu budowy anatomicznej człowieka oraz podstawowych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie (wiedza i umiejętności z zakresu przedmiotów Anatomia i Biochemia)

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III	15			15			2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu fizjologii funkcjonowania komórki, mięśni oraz poszczególnych układów w organizmie człowieka.

C2	Poznanie i umiejętność pomiaru podstawowych parametrów krążeniowych i oddechowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Ma zaawansowaną wiedzę zorientowaną na zastosowanie praktyczne w zakresie nauk o kulturze fizycznej, istotną z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka, umożliwiającą rozumienie fizykochemicznych i biologicznych procesów zachodzących w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.	K_W41	P6S_WG
W2	W zaawansowanym stopniu zna budowę i funkcje organizmu człowieka umożliwiającą rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na podstawowe przemiany metaboliczne w różnych fazach życia oraz wykazuje znajomość stosowania różnych form i natężenia wysiłku oraz zróżnicowanych warunków środowiskowych w procesie adaptacji i poprawy sprawności organizmu na każdym etapie ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi dobrać i posługiwać się sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami niezbędnymi w nauczaniu wychowania fizycznego oraz działań korekcyjno-kompensacyjnych zgodnie z potrzebami pedagogiki i nauczania umiejętności ruchowych a także potrafi interpretować	K_U46	P6S_UW

	uzyskane wyniki.		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, dyskusja, objaśnienie

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Laboratoria:

Warunkiem zaliczenia laboratoriów (uzyskania oceny z zaliczenia) jest obecność na zajęciach, poprawne wykonanie wszystkich zadań praktycznych przewidzianych w programie oraz uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu praktycznego z obsługi aparatury badawczej i interpretacji wyników. Ocena z laboratoriów stanowi warunek dopuszczenia do egzaminu końcowego.

Kryteria oceniania na poszczególne oceny:

Ocena: bardzo dobry (5,0)

- W zakresie wiedzy (Egzamin pisemny): Student wykazuje pełną, głęboką wiedzę (90–100% poprawnych odpowiedzi w teście).
- W zakresie umiejętności (Zaliczenie praktyczne): Student bezbłędnie i samodzielnie obsługuje aparaturę badawczą, precyzyjnie wykonuje pomiary oraz dokonuje bezbłędnej, zaawansowanej interpretacji wyników.

Ocena: plus dobry (4,5)

- W zakresie wiedzy (Egzamin pisemny): Student wykazuje uporządkowaną wiedzę (80–89% poprawnych odpowiedzi w teście).
- W zakresie umiejętności (Zaliczenie praktyczne): Student sprawnie obsługuje

aparaturę i poprawnie interpretuje wyniki, popełniając jedynie drobne, nieznaczące błędy formalne.

Ocena: dobry (4,0)

- W zakresie wiedzy (Egzamin pisemny): Student wykazuje prawidłową wiedzę (70–79% poprawnych odpowiedzi w teście).
- W zakresie umiejętności (Zaliczenie praktyczne): Student potrafi samodzielnie przygotować stanowisko i przeprowadzić pomiary, a przy interpretacji wyników wymaga minimalnych wskazówek.

Ocena: plus dostateczny (3,5)

- W zakresie wiedzy (Egzamin pisemny): Student wykazuje podstawową wiedzę z niewielkimi brakami (60–69% poprawnych odpowiedzi w teście).
- W zakresie umiejętności (Zaliczenie praktyczne): Student potrafi wykonać próby wysiłkowe i pomiary aparaturowe, jednak ma trudności z samodzielną, pełną interpretacją uzyskanych wyników.

Ocena: dostateczny (3,0)

- W zakresie wiedzy (Egzamin pisemny): Student wykazuje minimalną wiedzę niezbędną do zaliczenia (50–59% poprawnych odpowiedzi w teście).
- W zakresie umiejętności (Zaliczenie praktyczne): Student przy pomocy prowadzącego potrafi uruchomić aparaturę i wykonać podstawowe pomiary, a interpretacja wyników jest powierzchowna.

Ocena: niedostateczny (2,0)

- W zakresie wiedzy (Egzamin pisemny): Student nie opanował minimum programowego (poniżej 50% poprawnych odpowiedzi w teście).
- W zakresie umiejętności (Zaliczenie praktyczne): Student nie potrafi samodzielnie posługiwać się aparaturą laboratoryjną, stwarza zagrożenie dla badanego lub całkowicie błędnie interpretuje wyniki.

6.

7. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h) Laboratoria (15h)	Wykłady 1.Wprowadzenie. Fizjologia mięśni. 2.Fizjologia układu nerwowego (centralny system nerwowy, układ obwodowy, autonomiczny,

	odruchy). 3. Fizjologia układu krążenia, serca. 4. Fizjologia układu oddechowego. 5. Krew. Regulacja hormonalna. Laboratoria 1. Elektrofizjologia- fizjologia neuronu. Czynność bioelektryczna komórki . Transport błonowy czynny i bierny. Pompa jonowa . Potencjał spoczynkowy, czynnościowy oraz jego geneza. Pobudliwość i jej miary. Pobudzenie przewodnictwo, przekazywanie impulsów innym komórkom. Rola synapsy i mediatorów chemicznych. Fizjologia mięśni szkieletowych i gładkich- zadania i rodzaje tkanki mięśniowej. Mikroskopowa budowa mięśni szkieletowych. Molekularny mechanizm skurczu. Energetyka skurczu mięśnia. Rodzaje skurczów mięśni poprzecznie prążkowanych. Zmęczenie i znużenie mięśnia. Charakterystyka, podział mięśni gładkich. Porównanie mięśni gładkich i szkieletowych . 2. Fizjologia układu nerwowego- budowa i rodzaje neuronów. Budowa, właściwości receptorów i ich podział. Poziomy funkcjonalne układu nerwowego. Podział, budowa i właściwości włókien nerwowych. Odruch jako podstawowa forma działania układu nerwowego. Charakterystyka odruchów motorycznych. Odruch rozciągania, odruch zginania, odwrócony odruch rozciągania (odruch scyzorykowy). Charakterystyka niektórych odruchów u człowieka: rogówkowy, źreniczny, ze ścięgna Achillesa, kolanowy. Odruchy

	bezwarunkowe, warunkowe, nawyki ruchowe. 3. Układ krążenia- fizjologia parametrów krążeniowych. Ciśnienie tętnicze krwi i tętno, regulacja, pomiar, charakterystyka. Dynamika krążenia krwi i chłonki. 4. Układ oddechowy- pomiar pojemności płuc (spirometria i spirografia). Pomiar wentylacji płuc i rytmu oddechowego. Oddychanie zewnętrzne i wewnętrzne. Mechanizm wdechu i wydechu. Całkowita i życiowa pojemność płuc. Dyfuzja gazów i wymiana gazowa. Transport gazów oddechowych. 5. Fizjologia krwi- krew, skład krwi i jej główne funkcje. Właściwości fizyko-chemiczne krwi. Osocze i główne funkcje jego składników. Funkcje elementów morfotycznych. Krwinki czerwone (budowa i funkcje hemoglobiny, układ grupowy krwi). Krwinki białe (budowa, podział i funkcje , rola odpornościowa). Budowa i funkcje trombocytów. Oznaczanie hematokrytu. Oznaczanie czasu krzepnięcia. Krzepnięcie krwi. Limfa, skład, wytwarzanie i jej rola. Oznaczanie grup krwi. 6. Metabolizm- przemiana energii. Przemiana materii. Bilans energetyczny (dodatni, wyrównany, ujemny). Metabolizm (katabolizm i anabolizm). Kontrola i ocena metabolizmu. Czynniki wpływające na szybkość przemiany materii.

8. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Egzamin pisemny	Sprawdzian praktyczny	Referat pisemny	Test wiedzy	Obserwacja zachowań

W1	X			X	
W2	X			X	
U1		X			X
K1					X

9. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Górski J.: Fizjologia człowieka. Wyd. 1 - 11 dodruk. Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarski, 2022 2. Lewin-Kowalik J,: Fizjologia człowieka: podręcznik dla studentów kierunków medycznych. Edra Urban &Partner Wrocław 2024
Literatura uzupełniająca	1. Traczyk W. Fizjologia człowieka w zarysie PZWL Warszawa 2017 Rozdziały: 1,2,4,5,6, str. 17-419 2.Hansen J. T. , B. M. Koeppen, F. H. Netter Atlas fizjologii człowieka Nettera, Urban & Partner, Wrocław 2005. 3. Brzozowski T. (red.) Konturek Fizjologia człowieka, edra Urban & Partner, Wrocław 2019.

10. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 3

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Antropologia
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Anthropology
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr hab. Jadwiga Pietraszewska
Przedmioty wprowadzające	Anatomia
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza dotycząca biologii człowieka

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV	15			15			2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przekazanie studentom zaawansowanej wiedzy na temat zróżnicowania somatycznego ludzi.
C2	Kształtowanie umiejętności wykorzystania podstawowych technik badawczych stosowanych w antropologii.

C3	Budowanie świadomości dotyczącej różnorodności wewnątrzgatunkowej człowieka i akceptowania odmienności międzyosobniczych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student posiada zaawansowaną wiedzę dotyczącą procesów rozwoju biologicznego człowieka na różnych etapach życia.	K_W46	P6S_WG
W2	Student w zaawansowanym stopniu zna i rozumie zjawisko zróżnicowania w budowie somatycznej człowieka jako podłoża cech funkcjonalnych na każdym etapie ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi dobrać i posługiwać się sprzętem antropometrycznym do oceny budowy somatycznej i składu tkankowego człowieka.	K_U46	P6S_UW
U2	Student potrafi przygotować raport pisemny z przeprowadzonych badań i analiz.	K_U56	P6S_UO
U3	Student potrafi zlokalizować punkty antropometryczne na kościach i mięśniach oraz wykonać podstawowe pomiary antropometryczne.	K_U58	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje zdolność do oceny własnych możliwości i kompetencji i potrafi uzupełniać swoją wiedzę także poprzez konsultację z ekspertami.	K_K20	P6S_KK
K2	Student okazuje szacunek uczestnikom zajęć oraz w sposób etyczny podejmuje aktywności	K_K23	P6S_KR

	związane z prowadzeniem obserwacji i oceny antropometrycznej.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

wykład z prezentacją multimedialną, wykład aktywizujący, pokaz, pomiar, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Wykład: zaliczenie pisemne (sprawdzian/test),

Laboratoria: sprawdzian pisemny, złożenie sprawozdań z zajęć, referat/prezentacja.

Warunkiem zaliczenia **wykładów** jest aktywne w nich uczestnictwo i uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu pisemnego/testu.

Sposób oceny sprawdzianów/testu:
od 90% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 80% do 89% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;
od 70% do 79% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 60% do 69% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 59% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

Warunkiem zaliczenia **laboratoriów** jest uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianów pisemnych/testów, złożonych sprawozdań oraz prezentacji/referatu.

Sposób oceny referatu/prezentacji:
1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą (medyczną, społeczną, humanistyczną, techniczną 1-2 pkt,,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ilość uzyskanych punktów: 10 pkt – ocena - bardzo dobry, 9 pkt – ocena – dobry plus, 8 pkt – ocena – dobry, 7 pkt – ocena – dostateczny plus, 6 pkt – ocena – dostateczny. W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej 6 pkt student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

Bezpośrednia obserwacja:

Warunkiem koniecznym do przystąpienia do końcowego zaliczenia laboratoriów jest uzyskanie pozytywnej oceny z bezpośredniej obserwacji zachowania studenta podczas zajęć. Ocena ta ma charakter zaliczeniowy (zal./nie zal.) i uwzględnia:

- Etykę i szacunek: Bezwzględne przestrzeganie zasad etycznych, poszanowanie intymności oraz okazywanie szacunku osobom badanym (współćwiczącym) podczas wykonywania bezpośrednich pomiarów antropometrycznych.
- Bezpieczeństwo (BHP): Ścisłe stosowanie się do instrukcji pracowni antropometrycznej, dbałość o bezpieczeństwo własne oraz uczestników badania, a także prawidłowe i bezpieczne posługiwanie się sprzętem pomiarowym (np. antropometrem, cyrklem kabłąkowym, fałdomierzem).

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny końcowej jest zaliczenie każdej z form zajęć (wykładu i laboratoriów) na ocenę co najmniej dostateczną. Ocena końcowa stanowi średnią z uzyskanych ocen cząstkowych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład	WYKŁADY (15 godz.) 1. Czynniki i aspekty rozwoju. Periodyzacja ontogenezy (2 godz.) • Czynniki wpływające na rozwój biologiczny człowieka. • Etapy ontogenezy i ich charakterystyka. • Uwarunkowania genetyczne i środowiskowe rozwoju. 2. Wpływ aktywności fizycznej na kształtowanie się cech morfologicznych osobnika w ontogenezie (2 godz.) • Znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju organizmu. • Adaptacje morfologiczne do wysiłku fizycznego. • Rola aktywności ruchowej na różnych etapach życia. 3. Dymorfizm płciowy. Ocena różnic związanych z płcią w morfologii ciała (2 godz.) • Pojęcie dymorfizmu płciowego.

	• Różnice w budowie somatycznej kobiet i mężczyzn. • Znaczenie dymorfizmu w sporcie i aktywności fizycznej. 4. Metody oceny zróżnicowania budowy somatycznej człowieka współczesnego. Zaburzenia w rozwoju somatycznym (2 godz.) • Podstawowe metody oceny budowy somatycznej. • Kryteria oceny rozwoju somatycznego. • Najczęstsze zaburzenia rozwoju. 5. Typologie somatyczne – rodzaje i zastosowanie (2 godz.) • Charakterystyka typologii somatycznych. • Zastosowanie typologii w antropologii i kulturze fizycznej. • Interpretacja wyników klasyfikacji. 6. Skład tkankowy ciała (2 godz.) • Składniki masy ciała. • Metody oceny składu tkankowego. • Znaczenie składu ciała dla zdrowia i sprawności. 7. Asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna. Wiek rozwojowy i kryteria jego oceny (2 godz.) • Rodzaje asymetrii organizmu. • Przyczyny i konsekwencje asymetrii. • Pojęcie wieku rozwojowego. • Metody oceny wieku biologicznego. 8. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)
Laboratoria	LABORATORIA (15 godz.) 1. Metody badawcze stosowane w antropologii – antropometria, antroposkopia (2 godz.) • Charakterystyka metod badawczych. • Zastosowanie antropometrii i antroposkopii. • Organizacja badań antropologicznych.

	2. Położenie punktów antropometrycznych na człowieku żywym. Technika wykonywania pomiarów antropologicznych (3 godz.) • Lokalizacja punktów antropometrycznych. • Zasady wykonywania pomiarów. • Obsługa sprzętu antropometrycznego. 3. Metody wyznaczania elementów tkankowych ciała. Ocena składu tkankowego ciała metodami antropometrycznymi (2 godz.) • Pomiary fałdów skórno-tłuszczowych. • Wyznaczanie komponentów ciała. • Interpretacja wyników. 4. Ocena proporcji ciała. Obliczanie i interpretacja wskaźników ilorazowych (2 godz.) • Wybrane wskaźniki antropometryczne. • Obliczanie wskaźników. • Interpretacja uzyskanych wyników. 5. Typologia Sheldona (2 godz.) • Charakterystyka somatotypów. • Określanie typu budowy ciała. • Interpretacja wyników. 6. Ocena postawy ciała metodą sylwetkową i punktów karnych Wolańskiego. Siatki centylowe i wiek biologiczny (3 godz.) • Ocena postawy ciała metodą sylwetkową. • Ocena postawy metodą punktów karnych Wolańskiego. • Analiza siatek centylowych.

	• Ocena wieku biologicznego. • Interpretacja wyników badań. 7. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Sprawdzian pisemny/ Test	Bezpośrednia obserwacja	Sprawdzian praktyczny	Sprawozdanie	Referat/ prezentacja
W1	X				
W2	X				x
U1	X		x		
U2				x	x
U3			x		
K1		x			x
K2		x			

8. LITERATURA

Literatura pod-stawowa	1. Charzewski J. (red.). 2013. Antropologia. Warszawa : Wydawnictwo AWF, 2013 2. Drozdowski Z. Antropologia dla nauczycieli wychowania fizycznego . 2002; Akademia Wychowania Fizycznego im Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. - Wyd. 2 zmien. i uzup. Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 2002. - 195 s. 3. Kaczmarek M., Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka : od poczęcia do śmierci . Wydanie IX. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018. 4. Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R. 2014. Antropologia dla pedagogów : z wybranymi zagadnieniami z chronobiologii i ergonomii , Zielona Góra : Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, 251 s.
Literatura uzu-pełniająca	1. Grzelak J., Nieczuja-Dwojacka J. 2013 Metody badań w antropologii : skrypt dla studentów biologii /. Warszawa : Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

	2. Malinowski A., Janiszewska R, Nowak S., Tuzinek S., Sokołowsk M. 2019. Antropologia : podstawy teoretyczne. Wydanie I. Poznań : Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 4

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Medycyna wychowania fizycznego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Medicine in Physical Education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Anatomia, fizjologia
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI	15						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z medycznymi uwarunkowaniami bezpiecznego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym i aktywności sportowo-rekreacyjnej.
C2	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania podstawowych czynników ryzyka, przeciwwskazań i sygnałów alarmowych związanych z wysiłkiem fizycznym oraz dostosowania aktywności do możliwości uczestnika.

C3	Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo uczestników zajęć oraz świadomości granic kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawowe reakcje i adaptacje organizmu na wysiłek fizyczny oraz zdrowotne korzyści i potencjalne zagrożenia związane z aktywnością fizyczną.	K_W47; K_W48	P6S_WG; P6S_WK
W2	Zna podstawowe zasady kwalifikacji do bezpiecznej aktywności fizycznej, ograniczenia i przeciwwskazania do wysiłku, zasady profilaktyki urazów oraz postępowania w przypadku wystąpienia objawów alarmowych.	K_W43; K_W50	P6S_WG; P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi przeanalizować opis przypadku uczestnika zajęć, rozpoznać podstawowe czynniki ryzyka i dobrać bezpieczne modyfikacje aktywności fizycznej, wskazując sytuacje wymagające konsultacji medycznej.	K_U47	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego podejmowania decyzji dotyczących bezpieczeństwa uczestników zajęć, respektowania ograniczeń własnych kompetencji oraz kierowania do odpowiednich specjalistów w sytuacjach wymagających oceny medycznej.	K_K20; K_K25	P6S_KK; P6S_KR; P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład problemowy i konwersatoryjny z prezentacją multimedialną; analiza przypadków; dyskusja dydaktyczna; interpretacja przykładowych sytuacji związanych z bezpieczeństwem wysiłku fizycznego.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI Forma zaliczenia przedmiotu Zaliczenie odbywa się w formie odpowiedzi ustnej na trzy pytania dotyczące zagadnień realizowanych podczas wykładów. Ocenie podlegają: poprawność merytoryczna odpowiedzi, znajomość podstawowych zagadnień medycyny wychowania fizycznego, umiejętność rozpoznawania zagrożeń zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną oraz wskazywania zasad bezpiecznego postępowania w przykładowych sytuacjach. Kryteria oceniania: • 5,0 – wyczerpujące i poprawne odpowiedzi na trzy pytania. • 4,5 – wyczerpujące odpowiedzi na dwa pytania oraz częściowa odpowiedź na trzecie. • 4,0 – poprawne i wyczerpujące odpowiedzi na dwa pytania. • 3,5 – wyczerpująca odpowiedź na jedno pytanie oraz częściowe odpowiedzi na pozostałe dwa. • 3,0 – poprawna i wyczerpująca odpowiedź na jedno pytanie. • 2,0 – brak poprawnej odpowiedzi na którekolwiek z trzech pytań lub odpowiedzi niewystarczające do wykazania osiągnięcia podstawowych efektów uczenia się. Kompetencje społeczne weryfikowane są również poprzez bezpośrednią obserwację studenta podczas analizy przypadków i dyskusji dydaktycznej, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników zajęć oraz respektowania granic kompetencji zawodowych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Wykłady 1. Medycyna wychowania fizycznego – zakres, zadania i granice kompetencji nauczyciela WF

	oraz współpraca z personelem medycznym. – 1 godz. 2. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm; reakcje i adaptacje układów krążenia, oddechowego i ruchu. – 2 godz. 3. Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych; korzyści zdrowotne i ryzyko wynikające z bezczynności ruchowej. – 2 godz. 4. Podstawy oceny gotowości do aktywności fizycznej; wywiad zdrowotny, czynniki ryzyka, przeciwwskazania względne i bezwzględne. – 2 godz. 5. Aktywność fizyczna osób z wybranymi chorobami przewlekłymi i ograniczeniami funkcjonalnymi – zasady ostrożności i indywidualizacji. – 2 godz. 6. Urazy i przeciążenia w sporcie i wychowaniu fizycznym; czynniki ryzyka i profilaktyka. – 2 godz. 7. Objawy alarmowe podczas wysiłku, zasady przerwania aktywności, skierowania do lekarza i organizacji bezpiecznych zajęć. – 2 godz. 8. Analiza sytuacji problemowych z praktyki nauczyciela WF i trenera; utrwalenie materiału. – 1 godz. 9. Weryfikacja efektów uczenia się. – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Odpowiedź ustna	Bezpośrednia obserwacja podczas zajęć
W1	x	
W2	x	
U1	X	
K1	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Molik, B., Klukowski, K. S., Marszałek, J. (red.). (2022). Medycyna sportowa. Część 4. Warszawa: Medical Tribune Polska. 2. Kacprzak, B. (2024). Kliniczne podejście do medycyny sportowej. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Wydawnictwo Naukowe PWN.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 5

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Biochemia
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Biochemistry
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Ewelina Kamińska
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Chemia z zakresu szkoły średniej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II	15			15			2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z budową i funkcją podstawowych związków chemicznych ludzkiego organizmu i ich przemian w warunkach spoczynku i wysiłku fizycznego
C2	Przedstawienie wiedzy z zakresu działania mechanizmów kontroli homeostazy organizmu. Nauka praktycznej analizy wybranych parametrów w ocenie homeostazy i jej zmian organizmu człowieka.

C3	Wyposażenie studentów w wiedzę z zakresu podstaw metabolizmu człowieka w czasie spoczynku i w trakcie wysiłku fizycznego realizowanego z różną intensywnością i czasem trwania.
C4	Poznanie i zrozumienie praw rządzących adaptacją organizmu do wysiłku fizycznego i umiejętność korzystania z tych praw w praktyce.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	W zakresie wiedzy zna i rozumie: Posiada zaawansowaną wiedzę biologiczną, fizyko-chemiczną w zakresie nauk o kulturze fizycznej.	K_W46	P6S_WG
W2	W zakresie wiedzy zna i rozumie: W zaawansowanym stopniu zna budowę i funkcje organizmu człowieka umożliwiającą rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na podstawowe przemiany metaboliczne w różnych fazach życia oraz wykazuje znajomość stosowania różnych form i natężenia wysiłku oraz zróżnicowanych warunków środowiskowych w procesie adaptacji i poprawy sprawności organizmu na każdym etapie ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	W zakresie umiejętności potrafi: identyfikować powiązania treści nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć z innymi treściami nauczania.	K_U32	P6S_UW
U2	W zakresie umiejętności potrafi: Potrafi przygotować raport pisemny z	K_U56	P6S_UO

	przeprowadzonych zajęć dydaktycznych i badań laboratoryjnych oraz prowadzić dokumentację procesu dydaktycznego		
U3	W zakresie umiejętności potrafi: Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie	K_U57	P6S_UU
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do: autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym	K_K1	P6S_KK
K2	W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do: współpracy z nauczycielami i specjalistami w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy.	K_K6	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny , dyskusja dydaktyczna, praca w zespole, praca indywidualna

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Sprawdziany pisemne oraz on-line, sprawozdanie z ćwiczeń praktycznych, egzamin pisemny.

<u>Kryteria zaliczenia wykładów - egzamin podczas sesji</u>

zaliczenie testu podsumowującego tematykę wykładów, w skład którego wchodzą pytania: jednokrotnego wyboru oraz pytania otwarte. Aby uzyskać pozytywną ocenę z testu student powinien udzielić co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi.

Bardzo dobry – 94 – 100%
Dobry plus – 85 - 93%
Dobry – 76 - 84%
Dostateczny plus – 68 - 75%
Dostateczny – 60 - 67%
Niedostateczny – 0 - 59%

Kryteria zaliczenia laboratorium:

Student może uzyskać zaliczenie na podstawie:

- Testów jednokrotnego wyboru przeprowadzonych w formie on-line

podczas zajęć przewidziano przeprowadzenie 6 testów jednokrotnego wyboru, za które student otrzyma od 1 do 3 punktów. Testy będą dotyczyły poprzedniego tematu ćwiczeń. W sumie można otrzymać od 0 do 18 punktów. Usprawiedliwioną nieobecność na teście (np. L4) student zobowiązuje się odrobić w przeciągu 2 tygodni od powrotu na zajęcia.

- Prezentacji lub referatu

wybrane zagadnienia studenci (nieobowiązkowo) mogą przygotować w formie prezentacji, którą referują w trakcie zajęć. Za prezentację można otrzymać dodatkowe punkty (od 1 do 3pkt). Oceniana jest znajomość prezentowanej treści (1pkt), atrakcyjne schematy i diagramy zawarte w prezentacji lub odręcznie narysowane na tablicy (1pkt) oraz interakcja ze słuchaczami w postaci pytań, quizów lub dyskusji/omówienia przypadków klinicznych (1pkt).

Maksymalna liczba punktów uzyskanych w ciągu semestru wynosi 21.

Suma zdobytych punktów odpowiada następującej ocenie:

poniżej 11 – niedostateczny;
11 - 13 – dostateczny
14 - 15 – dostateczny plus
16 - 17 – dobry
18 - 19 – dobry plus
20 - 21 – bardzo dobry

W przypadku nieuzyskania zaliczenia na podstawie cząstkowych sprawdzianów student rozwiąże test pisemny jednokrotnego wyboru: test składa się z 20 pytań zamkniętych po 1 pkt i 3 pytań otwartych po 3 pkt - w sumie 29 pkt.

Ocena w zależności od liczby punktów:

bardzo dobra – 29 - 28 punktów,
dobra plus – 27 - 26 punktów;
dobra – 25 - 23 punktów;
dostateczna plus – 22 - 19 punktów;
dostateczny –15 - 18 punktów;
niedostateczny –14 lub mniej punktów.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h) Laboratoria (15h)	<u>Wykład</u> Podstawy biochemii • Podstawowe nazewnictwo biochemiczne • Klasyfikacja związków organicznych • Symbolika skrótów stosowanych w biochemii, • Identyfikacja grup funkcyjnych i ich właściwości chemicznych Metabolizm białek • Aminokwasy i białka - charakterystyka, budowa, podział, funkcje, znaczenie biologiczne. • Reakcja enzymatyczna. • Metabolizm białek. • Proteoliza. • Cykl mocznikowy. • Proteomika. Węglowodany • Podział cukrowców – budowa i funkcje • Znajomość rozpoznania i rysowania wzorów glukozy i fruktozy • Budowa i funkcje glikogenu • Znaczenie przemian węglowodanów w wysiłku fizycznym. • Energetyka i przemiany węglowodanów. Lipidy • Podział i budowa lipidów oraz ich pochodnych • Kwasy tłuszczowe – rodzaje i funkcje • Przemiany lipidów (lipoliza, beta-oksydacja) • Znaczenie lipidów w wysiłku fizycznym. • Lipoproteiny w ciele człowieka • Cholesterol

	Integracja metabolizmu • Budowa i funkcje nukleotydów (ATP, cAMP, NAD+, FAD) • Metabolizm tlenowy. • Cykl Krebsa • Łańcuch oddechowy • Energetyka przemian tlenowych. Hormony w regulacji metabolizmu komórki. • Podział hormonów z uwagi na mechanizm działania. • Sprzężenie zwrotne w regulacji hormonów - oś podwzgórze - przysadka - gruczoł wydzielniczy. Zmiany w wysiłku fizycznym. • Hormonalna regulacja stężenia glukozy we krwi <u>Laboratorium</u> Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu • Pojęcie homeostazy • Elektrolity • Dysocjacja elektrolityczna. • Pojęcie pH i wartości pH płynów ustrojowych • Regulacja równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. • Zmiany równowagi kwasowo-zasadowej wywołanej wysiłkiem fizycznym. Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu • Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu i jej zmiany w wysiłku • Zawartość i rozmieszczenie wody w organizmie, bilans dobowy i jego regulacja.

	• Odwodnienie i przewodnienie w wysiłku fizycznym. • Osmolalność i związki osmotycznie czynne. Biochemia sportu • Biochemiczne podstawy skurczu mięśniowego. • Budowa sarkomeru, skład filamentów cienkich i grubych. • Fazy skurczu mięśniowego. • ATP -drogi resyntezy, produkty degradacji. • Włókna mięśniowe – typy, charakterystyka, konwersja. • Adaptacja mięśni szkieletowych do różnych wysiłków. • Fosfokreatyna i jej przemiany. • Wysiłki fosfagenowe i glikolityczne. • Znaczenie przemian tlenowych w wysiłku fizycznym. • Wysiłki długotrwałe, wytrzymałościowe. • Wpływ wysiłku fizycznego na metabolizm i funkcje wybranych narządów. • Metabolomika.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny					
	Egzamin pisemny	Praca pisemna	Kolokwium	Ocena postawy, aktywność	Sprawoz-danie	Odpowiedź ustna
W1	X					
W2			X			
U1				x		
U2		X				
U3					X	x

K1				x		
K2				x		

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Hames, B. D., Hooper, N. M. (2012). Biochemia – krótkie wykłady (5. wyd.). Warszawa: PWN. 2. Rodwell, V. W., Bender, D. A., Botham, K. M., Kennelly, P. J., Weil, P. A. (2018). Biochemia Harpera. Ilustrowana (30. wyd.). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 3. Cięszczyk, P. (2023). Biochemia sportowa. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Literatura uzupełniająca	1. Zatoń, M., Jastrzębska, A. (red.) (2010). Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Warszawa: PWN. 2. Hubner-Woźniak, E., Lutosławska, G. (2000). Podstawy biochemii wysiłku fizycznego. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu. 3. Stryer, L. (2019). Biochemia (najnowsze wyd. tłumaczenia). Warszawa: PWN.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 6

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Biofizyka
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Biophysics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr hab. Teisseyre Andrzej
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu fizyki i biologii na poziomie szkoły średniej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II	15						

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi zjawiskami fizycznymi zachodzącymi w organizmie człowieka.
C2	Przedstawienie zastosowania praw fizyki w analizie procesów biologicznych i ruchowych.

C3	Kształtowanie umiejętności interpretacji zjawisk biofizycznych w kontekście aktywności fizycznej i zdrowia.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie podstawowe procesy fizykochemiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas aktywności fizycznej.	K_W41	P6S_WG
W2	Student posiada wiedzę biologiczną i fizykochemiczną w zakresie nauk o kulturze fizycznej.	K_W46	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi dobrać i posłużyć się podstawową aparaturą pomiarową oraz interpretować i wyjaśniać wybrane zjawiska biofizyczne zachodzące w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego.	K_U46	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do pogłębiania wiedzy z zakresu nauk o kulturze fizycznej oraz jej wykorzystania w praktyce zawodowej.	K_K5	P6S_KK
K2	Student ma świadomość znaczenia wiedzy naukowej dla rozumienia procesów zachodzących w organizmie człowieka podczas aktywności fizycznej.	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną, wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Kryteria weryfikacji wiedzy i umiejętności (kolokwium).

Zaliczenie na ocenę wybranego wykładu na podstawie pisemnego sprawozdania ocenianego w skali od 0 do 10 punktów oraz testu jednokrotnego wyboru, obejmującego materiał ze wszystkich wykładów, składającego się z 10 pytań ocenianych w skali od 0 do 1 punktu.

Skala ocen z testu:
0-4- niedostateczny,
5 – dostateczny,
6 – dostateczny plus,
7 – dobry,
8-9- dobry plus,
10- bardzo dobry.

Skala ocen z przedmiotu:
0-9- niedostateczny,
10-11 – dostateczny,
12-13 – dostateczny plus,
14-16 – dobry,
17-18- dobry plus,
19-20- bardzo dobry.

Kryteria weryfikacji kompetencji społecznych (bezpośrednia obserwacja)

Bezpośrednia obserwacja aktywności studenta podczas zajęć, obejmująca w szczególności:

- zaangażowanie w przebieg zajęć,
- udział w dyskusji dotyczącej omawianych zagadnień biofizycznych,
- wykazywanie zainteresowania problematyką przedmiotu oraz gotowości do pogłębiania wiedzy.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Wykład nr 1. Biofizyka - fizyka w odniesieniu do układów biologicznych. Wielkości fizyczne i ich podział oraz prawa fizyczne związane z funkcjonowaniem organizmu. Wielkości intensywne i ekstensywne, funkcje stanu, interpretacja fizyczna wzorów definiujących niektóre wielkości fizyczne. Wykład nr 2. Zasady dynamiki Newtona dla ruchu postępowego i obrotowego. Moment bezładności, moment siły i pędu. Zasady zachowania pędu i momentu pędu. Wykład nr 3. Stabilność i równowaga - przy poruszaniu się i wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Warunek i rodzaje równowagi, szkielet człowieka jako układ dźwigni jednostronnych i dwustronnych. Wykład nr 4. Rzuty w biomechanice: poziomy, pionowy i ukośny – tor, zasięg, maksymalna wysokość i czas rzutu. Optymalne parametry rzutów. Wykład nr 5. Wpływ czynników fizycznych na organizm – temperatury, ciśnienia, pola elektrycznego i magnetycznego, oraz promieniowania jonizującego i niejonizującego.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium zaliczeniowe	Bezpośrednia obserwacja
W1	x	
W2	x	
U1	x	
K1		x
K2		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. L. Kubisz (red.): „Biofizyka", PZWL Wydawnictwo Lekarskie , Wydanie 1, Warszawa, 2024. 2. Z. Jóźwiak, G. Bartosz (red.): „Biofizyka. Wybrane zagadnienia wraz z ćwiczeniami", Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2003. 3. F. Jaroszyk (red.): „Biofizyka", Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2001.
Literatura uzupełniająca	1. W. Leyko, M. Bryszewska: „Biofizyka dla biologów", Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2003. 2. S. Miękisz, A. Hendrich: Wybrane zagadnienia z biofizyki. Volumed, Wrocław, 1998.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	2
	Studiowanie literatury	4
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 7

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Biomechanika
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Biomechanics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr hab. Bogdan Pietraszewski
Przedmioty wprowadzające	Anatomia
Wymagania wstępne	Znajomość anatomii układu ruchu człowieka w zakresie struktur kostnych i mięśniowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II	15			30			3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Dostarczenie wiedzy o podstawowych własnościach biomechanicznych układu ruchu człowieka.
C2	Zaznajomienie z podstawowymi metodami pomiaru własności układu ruchu człowieka stosowanymi w biomechanice i sposobem organizacji pracy badawczej.
C3	Zdobycie umiejętności wykonywania podstawowych pomiarów biomechanicznych do oceny biernego i czynnego układu ruchu człowieka.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Student posiada zaawansowaną wiedzę biologiczną i fizykochemiczną stanowiącą podstawę rozumienia biomechanicznych właściwości układu ruchu człowieka.	K_W46	P6S_WG
W2	Student zna budowę i funkcje narządu ruchu oraz rozumie wpływ wysiłku fizycznego na biomechaniczne funkcjonowanie organizmu człowieka w różnych etapach ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Student potrafi dobrać i posługiwać się sprzętem biomechanicznym do oceny biernego i czynnego układu ruchu człowieka.	K_U46	P6S_UW
U2	Student potrafi przygotować raport pisemny z przeprowadzonych badań i analiz.	K_U56	P6S_UO
U3	Student potrafi zlokalizować punkty antropometryczne i osie obrotu w stawach oraz wykonać podstawowe pomiary biomechaniczne.	K_U58	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Student wykazuje zdolność do oceny własnych możliwości i kompetencji i potrafi uzupełniać swoją wiedzę także poprzez konsultację z ekspertami.	K_K20	P6S_KK
K2	Student okazuje szacunek uczestnikom zajęć oraz w sposób etyczny podejmuje aktywności związane z prowadzeniem oceny biomechanicznej.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną, metoda laboratoryjna (praktyczna), dyskusja dydaktyczna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze II Warunki zaliczenia przedmiotu Warunkiem zaliczenia laboratoriów jest uzyskanie pozytywnych ocen z kolokwiów oraz złożonych sprawozdań z realizowanych ćwiczeń laboratoryjnych. Ilość uzyskanych punktów: od 90% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 80% do 89% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5; od 70% do 79% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 60% do 69% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 59% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0 Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnej oceny z laboratoriów oraz wykładów. Egzamin pisemny w formie pytań otwartych oraz pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Ilość uzyskanych punktów: od 90% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 80% do 89% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5; od 70% do 79% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 60% do 69% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 59% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Wykłady 1. Modele fizykalne układu ruchu stosowane w biomechanice (3 godz.)

	• Podstawowe pojęcia biomechaniki. • Modele biomechaniczne układu ruchu człowieka. • Zastosowanie modeli biomechanicznych w analizie ruchu. 2. Metody oceny właściwości biernych układu ruchu człowieka (3 godz.) • Właściwości mechaniczne tkanek. • Zakres ruchomości stawów. • Czynniki wpływające na bierne właściwości układu ruchu. 3. Mięsień szkieletowy jako siłownik (3 godz.) • Budowa i właściwości mechaniczne mięśnia. • Rodzaje skurczów mięśniowych. • Zależność siły mięśniowej od długości i prędkości skurczu. 4. Działanie siły mięśniowej na dźwignie kostne (3 godz.) • Rodzaje dźwigni w organizmie człowieka. • Ramię siły i moment siły. • Zastosowanie zasad dźwigni w analizie ruchu. 5. Metody pomiaru momentu siły mięśniowej (2 godz.) • Zasady pomiaru momentu siły. • Interpretacja wyników pomiarów. • Zastosowanie pomiarów w ocenie funkcjonalnej układu ruchu. 6. Kolokwium zaliczeniowe z treści wykładowych (1 godz.) • Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się z zakresu wiedzy.
Laboratoria (30h)	Laboratoria 1. Wyznaczanie środków ciężkości części ciała człowieka (3 godz.) • Wyznaczanie środka ciężkości wybranych segmentów ciała. • Analiza wpływu rozmieszczenia masy na ruch człowieka. 2. Metody wyznaczania ogólnego środka ciężkości ciała człowieka (3 godz.) • Metody bezpośrednie i pośrednie. • Zastosowanie pomiarów w biomechanice. 3. Wyznaczanie ogólnego środka ciężkości metodą bezpośrednią (3 godz.) • Wykonanie pomiarów. • Opracowanie i interpretacja wyników. 4. Wyznaczanie ogólnego środka ciężkości osoby na fotografii (3 godz.) • Analiza fotograficzna. • Wyznaczanie środka ciężkości metodą graficzną. 5. Moment bezwładności części ciała człowieka (2 godz.) • Wyznaczanie momentu bezwładności segmentów ciała. • Znaczenie momentu bezwładności w biomechanice ruchu. 6. Analiza wybranych parametrów ruchów obrotowych części ciała człowieka (3 godz.) • Prędkość i przyspieszenie kątowe. • Analiza parametrów ruchu obrotowego.

	7. Metodyka pomiarów momentów sił mięśni w statyce (3 godz.) • Organizacja stanowiska pomiarowego. • Wykonywanie pomiarów statycznych. 8. Pomiar momentów siły wybranych grup mięśni (3 godz.) • Pomiary momentów siły wybranych grup mięśniowych. • Analiza i interpretacja wyników. 9. Pomiar zależności momentu siły mięśniowej od czasu (2 godz.) • Rejestracja zmian momentu siły. • Charakterystyka przebiegu czasowego generowanej siły. 10. Gradient momentu siły (2 godz.) • Wyznaczanie gradientu momentu siły. • Interpretacja parametrów biomechanicznych. 11. Wyznaczanie parametrów opisujących proces utrzymania równowagi w pozycji stojącej (2 godz.) • Ocena stabilności postawy. • Analiza parametrów środka nacisku (COP) oraz interpretacja wyników. 12. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie umiejętności praktycznych (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin pisemny	Kolokwium	Sprawozdanie	Obserwacja
W1	X			
W2	X			
U1	X	X	X	
U2			X	
U3		X	X	
K1				X
K2				X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Bober T., Zawadzki J. Biomechanika układu ruchu człowieka. Wydawnictwo BK, Wrocław, 2001. 2. McGinnis P. M., Biomechanika w sporcie i ćwiczeniach ruchowych. Wyd. 3. Red. wyd. polskiego: Winiarski S., Buśko K., Gajewski J., Michnik R., Rutkowska-Kucharska A., Siemieński A., Wit A. Wrocław: Edra Urban &

	Partner, 2021.
Literatura uzupełniająca	1. Grimshaw P., Lees A., Fowler N., Burden A. Biomechanika sportu: krótkie wykłady. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2014.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 8

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Antropomotoryka
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Anthropomotorics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	prof. dr hab. Sławomir Kozieł
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka na poziomie szkoły ponadpodstawowej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III	15	30					3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Opanowanie podstawowej wiedzy dotyczącej motoryczności człowieka oraz nabycie umiejętności testowania poziomu sprawności fizycznej, sprawności motorycznej oraz aktywności fizycznej osób w różnym wieku.

C2	Rozwijanie umiejętności doboru i przeprowadzania testów sprawności motorycznej oraz interpretacji uzyskanych wyników.
C3	Kształtowanie odpowiedzialności za rzetelną i bezpieczną ocenę sprawności fizycznej osób w różnym wieku.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Ma uporządkowaną podstawową wiedzę zorientowaną na zastosowanie praktyczne w zakresie nauk o kulturze fizycznej, istotną z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka, umożliwiającą rozumienie fizykochemicznych i biologicznych procesów zachodzących w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.	K_W41	P6S_WG
W2	Zna budowę i funkcje organizmu człowieka umożliwiającą rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na podstawowe przemiany metaboliczne w różnych fazach życia. Wykazuje znajomość stosowania różnych form i natężenia wysiłku oraz zróżnicowanych warunków środowiskowych w procesie adaptacji i poprawy sprawności organizmu na każdym etapie ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
W3	Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności fizycznej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach ontogenezy. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu	K_W48	P6S_WK

	aktywności fizycznej i kontynuacji jej przez całe życie. Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych.		
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi obserwować i oceniać rozwój motoryczny uczniów, rozpoznawać ich indywidualne możliwości oraz trudności w wykonywaniu zadań ruchowych.	K_U48	P6S_UW
U2	Potrafi dobierać odpowiednie metody diagnozowania sprawności fizycznej i wskazywać kierunki dalszego rozwoju motorycznego.	K_U47	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym.	K_K1	P6S_KK
K2	Jest gotów do twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępom uczniów.	K_K8	P6S_KO
K3	Jest gotów do zachęcania uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej.	K_K12	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, prezentacje multimedialne, pokaz, zajęcia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Zaliczenie ćwiczeń obejmuje kolokwium pisemne, przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej na zadany temat oraz zaliczenie praktyczne.

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:

- aktywny udział w zajęciach;
- uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium pisemnego;

- przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej oraz uzyskanie pozytywnej oceny;
- uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia praktycznego obejmującego wykonanie zadań związanych z oceną sprawności motorycznej.

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia ćwiczeń.
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu pisemnego.

Sposób oceny kolokwium pisemnego i egzaminu pisemnego

Ocena ustalana jest na podstawie procentowej liczby uzyskanych punktów:

- 91–100% – bardzo dobry (5,0);
- 81–90% – dobry plus (4,5);
- 71–80% – dobry (4,0);
- 61–70% – dostateczny plus (3,5);
- 51–60% – dostateczny (3,0);
- 0–50% – niedostateczny (2,0).

Sposób oceny prezentacji multimedialnej

Prezentacja multimedialna oceniana jest według następujących kryteriów:

- Zgodność treści z tematem – 0–2 pkt.
- Trafność w doborze literatury – 0–2 pkt.
- Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą naukową – 0–2 pkt.
- Samodzielna interpretacja omawianego zagadnienia – 0–2 pkt.
- Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymaganiami – 0–2 pkt.

Maksymalna liczba punktów: 10.
Ocena prezentacji multimedialnej:

- 10 pkt – bardzo dobry (5,0);
- 9 pkt – dobry plus (4,5);
- 8 pkt – dobry (4,0);
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5);
- 6 pkt – dostateczny (3,0);
- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0).

Sposób oceny zaliczenia praktycznego

Zaliczenie praktyczne obejmuje wykonanie trzech zadań związanych z oceną sprawności motorycznej.
Każde zadanie oceniane jest według następujących kryteriów:

- Poprawne określenie celu wykonywanego zadania – 0–3 pkt.
- Poprawność wykonania zadania – 0–3 pkt.

- Poprawny opis czynności wykonywanych podczas zadania – 0–3 pkt.

Maksymalna liczba punktów za jedno zadanie wynosi 9 pkt, a za trzy zadania łącznie 27 pkt.

Ocena zaliczenia praktycznego:

- 24–27 pkt – bardzo dobry (5,0);
- 21–23 pkt – dobry plus (4,5);
- 19–20 pkt – dobry (4,0);
- 17–18 pkt – dostateczny plus (3,5);
- 16 pkt – dostateczny (3,0);
- 0–15 pkt – niedostateczny (2,0).

Sposób weryfikacji kompetencji społecznych

Kompetencje społeczne oceniane są na podstawie obserwacji aktywności i postaw studenta podczas zajęć, realizacji zadań praktycznych oraz przygotowania i przedstawienia prezentacji multimedialnej.

Ocenie podlegają:

- K1 – zdolność do autorefleksji, identyfikowania własnych mocnych stron i obszarów wymagających doskonalenia.
- K2 – inicjatywa i kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań dydaktycznych oraz umiejętność uzasadniania proponowanych działań.
- K3 – gotowość do promowania systematycznej aktywności fizycznej oraz zachęcania do samodzielnego poznawania i badania zagadnień związanych z motorycznością człowieka.

Kryteria oceny:

- Efekt osiągnięty – student wykazuje postawy i zachowania odpowiadające danemu efektowi uczenia się.
- Efekt nieosiągnięty – student nie wykazuje postaw i zachowań potwierdzających osiągnięcie danego efektu uczenia się.

Warunkiem zaliczenia kompetencji społecznych jest potwierdzenie osiągnięcia wszystkich trzech efektów (K1–K3).

Ocena końcowa z przedmiotu

Ocena końcowa z przedmiotu jest oceną uzyskaną z egzaminu pisemnego, pod warunkiem wcześniejszego zaliczenia ćwiczeń.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Wykłady 1. Struktura motoryczności człowieka – różne modele. Wyjaśnienie terminów: motoryczność, strona potencjalna i efektywna motoryczności. Definicja i podział predyspozycji, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych. 2. Sprawność fizyczna, sprawność motoryczna – poglądy, definicje. Wprowadzenie do ontogenezy. 3. Rozwój motoryczności w ontogenezie. 4. Genetyczne i środowiskowe czynniki rozwoju człowieka. 5. Koncepcja „Health-Related Fitness" („sprawność związana ze zdrowiem"). 6. Aktywność fizyczna i jej rola w optymalizacji masy i składu ciała. 7. Symetria i asymetria. Uczenie i nauczanie czynności ruchowych. 8. Weryfikacja efektów uczenia się.
Ćwiczenia (30h)	Ćwiczenia 1. Antropomotoryka w systemie nauk. 2. Problematyka testowania sprawności motorycznej człowieka: cele testowania, kryteria podziału testów i zasady ich konstruowania. 3. Przegląd i krytyczna ocena testów sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży.

	4. Testowanie sprawności fizycznej osób dorosłych (EUROFIT dla dorosłych, Senior Fitness Test) – założenia testów, omówienie prób. 5. Metody diagnozowania aktywności fizycznej. Analiza dostępnych kwestionariuszy oraz rozpoznanie funkcji mierników ruchu. 6. Ocena aktywności fizycznej własnej za pomocą IPAQ, wyliczenie tygodniowego wydatku energetycznego. 7. Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka: pomiary cech somatycznych i składu ciała. Obliczanie i interpretacja wskaźników: BMI oraz WHR. 8. Relatywna ocena sprawności motorycznej. Zasady tworzenia biologicznych układów odniesienia. 9. Europejski Test Sprawności Fizycznej dla dzieci i młodzieży – analiza badanych zdolności motorycznych, opis prób. 10. Zdolności siłowe – pomiar siły ścisku ręki – ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. Asymetria dynamiczna. 11. Zdolności szybkościowe – tapping test – ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. 12. Zdolności koordynacyjne – różnicowanie kinestetyczne siły i/lub ocena gibkości i/lub ocena poczucia równowagi –

	ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. 13. Zdolności wytrzymałościowe. 14. Analiza i interpretacja wyników prób motorycznych – podstawowe charakterystyki statystyczne (średnia, odchylenie standardowe, współczynniki zmienności, rozkłady częstości, korelacje). 15. Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas zajęć. 16. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Egzamin pisemny	Kolokwium pisemne	Prezentacja multimedialna	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja aktywności i postaw
W1	x	x			
W2	x	x			
W3	x	x			
U1				x	
U2				x	
K1			x		x
K2			x	x	x
K3			x		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Osiński W. (2018). Antropomotoryka. Wyd. 3 zmienione. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.

	2. Raczek J. (2010). Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 3. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sławińska-Ochla T. (2023). Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki. Wyd. 2 poprawione i uzupełnione. Wrocław: MedPharm.
Literatura uzupełniająca	1. Fugiel J., Czajka K., Posłuszny P., Sebastjan A., Sławińska T. (2023). Antropomotoryka. Zeszyt ćwiczeń. Wrocław: MedPharm Polska. 2. Wilczewski A., Chaliburda I., Saczuk J. (2011). Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 9

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Metodyka Nauczania Ruchu
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Teaching methods of movement
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II	15						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do planowania, organizowania i prowadzenia procesu nauczania ruchu z wykorzystaniem właściwych metod, form organizacyjnych i środków dydaktycznych oraz do prawidłowego demonstrowania i korygowania ćwiczeń ruchowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia, zasady, metody oraz formy organizacyjne stosowane w procesie nauczania ruchu, a także zasady planowania i organizacji procesu dydaktycznego.	K_W42	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi dobrać metody nauczania, formy organizacyjne i środki dydaktyczne do nauczania wybranych czynności ruchowych oraz zaplanować proces ich nauczania z uwzględnieniem wieku, możliwości i potrzeb uczących się.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy oraz trenera, w szczególności dotyczące planowania, prowadzenia i oceniania procesu nauczania ruchu.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, metoda praktycznego działania, analiza przypadków, symulacje prowadzenia zajęć, analiza błędów wykonania, pokaz z instruktażem

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Kolokwium obejmujące zagadnienia teoretyczne z zakresu metodyki nauczania ruchu oraz zadania problemowe wymagające doboru metod, form organizacyjnych i środków dydaktycznych. Ocenie podlega poprawność doboru metod nauczania, form organizacyjnych oraz środków dydaktycznych do przedstawionych sytuacji dydaktycznych. Ilość uzyskanych punktów: od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5, od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Wykład 1 - Uwarunkowania rozwoju psychofizycznego i motorycznego dzieci jako podstawa doboru metod nauczania ruchu. – 2 godz. Wykład 2 - Ćwiczenia gimnastyki podstawowej wraz z opracowaniem toku zajęć o charakterze ogólnokondycyjnym – 2 godz. Wykład 3 - Demonstrowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń statycznych i dynamicznych – 2 godz. Wykład 4 - Metody nauczania ruchu oraz metody prowadzenia zajęć ruchowych – 2 godz. Wykład 5 - Formy organizacji zajęć ruchowych – 2 godz. Wykład 6 - Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem środowiska naturalnego – 2 godz. Wykład 7 - Planowanie procesu nauczania czynności ruchowych – 2 godz.

	Kolokwium, zaliczenie przedmiotu – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium	Obserwacja
W1	X	
U1	X	X
K1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. L. Mazurek, Gimnastyka podstawowa. Systematyka. Metodyka. SiP, Warszawa 1980.
Literatura uzupełniająca	1. J. Nowotny, Edukacja i reedukacja ruchowa. Wydaw. „Kasper", Kraków 2003.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 10

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Pierwsza pomoc przedlekarska
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	First Aid
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Ewa Redzisz
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Komunikowanie się i współpraca z otoczeniem oraz aktywne uczestnictwo w grupach

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I				15			1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Wyposażenie studentów w wiedzę na temat sposobów udzielania pierwszej pomocy w wybranych stanach nagłych.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności w zakresie pierwszej pomocy przedlekarskiej oraz wyposażenie studenta w umiejętności resuscytacyjne.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią.	K_W15	P6S_WG P6S WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności udzielenia pierwszej pomocy ofiarom nieszczęśliwych wypadków na terenie placówki oświatowej, w hali sportowej oraz w warunkach terenowych wykorzystując techniki i zasady obowiązujące podczas postępowania ratowniczego w stanach zagrożenia zdrowia lub życia, w tym stosuje w praktyce obowiązujące przepisy BHP.	K_U53	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest otwarty na zmiany, wrażliwy na potrzeby uczniów, podopiecznych i klientów, różnice kulturowe oraz wykazuje zdolność samooceny ze świadomością własnych ograniczeń i wiedzą, kiedy należy zwrócić się do ekspertów.	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia audytoryjne: metoda projektów, praca w grupach, ćwiczenia praktyczne, dyskusja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Laboratoria Zaliczenie na ocenę - kolokwium sprawdzające wiedzę i umiejętności z treści programowych: - ocena bardzo dobra: 100% - 91% właściwych odpowiedzi, - ocena dobra plus: 90% - 81% właściwych odpowiedzi, - ocena dobra: 80% - 71% właściwych odpowiedzi, - ocena dostateczna plus: 70% - 61% właściwych odpowiedzi, - ocena dostateczna: 60% - 51% właściwych odpowiedzi. W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 51% student otrzymuje ocenę niedostateczną. Demonstracja umiejętności - zaliczenie praktyczne. Warunkiem zaliczenia praktycznego jest prawidłowe wykonanie wybranych czynności z zakresu pierwszej pomocy w symulowanych sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia. Ocenie podlegają: • zapewnienie bezpieczeństwa własnego i poszkodowanego; • prawidłowa ocena stanu poszkodowanego i wezwanie pomocy; • poprawność wykonania podstawowych czynności ratowniczych, w tym resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz zastosowania AED; • właściwy dobór sposobu postępowania do rodzaju zdarzenia; • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i współpraca podczas działań ratowniczych. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny z przedmiotu jest uzyskanie pozytywnego wyniku z kolokwium oraz zaliczenia praktycznego.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Laboratoria(15h)	Laboratoria 1. Pojęcie, znaczenie i zakres udzielania pierwszej pomocy. Aspekty prawne.– 1 godz. 2. Postępowanie na miejscu zdarzenia, zasady niesienia pomocy. Bezpieczeństwo miejsca zdarzenia, własne i poszkodowanego. – 1 godz. 3. Postępowanie z osobą nieprzytomną – pozycja bezpieczna. – 1 godz. 4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa. – 2 godz.

	5. Zastosowanie defibrylatora zewnętrznego. – 1 godz. 6. Pierwsza pomoc w przypadkach tonięcia. – 1 godz. 7. Sposoby przenoszenia i ewakuacji poszkodowanych. – 1 godz. 8. Pierwsza pomoc w urazach kości i stawów. – 1 godz. 9. Pierwsza pomoc w zranieniach i krwotokach. – 1 godz. 10. Postępowanie w przypadku hipotermii, odmrożenia i udaru. – 1 godz. 11. Pierwsza pomoc w przypadku zatruć i oparzeń. – 1 godz. 12. Pierwsza pomoc w przypadkach porażenia prądem. Postępowanie w innych nagłych zagrożeniach zdrowotnych. – 1 godz. 13. Symulowane akcje ratownicze. – 1 godz. 14. Weryfikacja efektów uczenia się. – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Praktyczne wykonanie	Bezpośrednia obserwacja
W1	x		
U1		x	x
K1			x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Andres J.(red).: Pierwsza pomoc i resuscytacja krążeniowa-oddechowa: podręcznik dla studentów. Wydawnictwo Polska Rada Resuscytacji, Kraków 2011 2. Chomoncik M., Cisoń-Apanasewicz U., Kuchnia P., Nitecki J.: Pomoc przedszpitalna: scenariusze ćwiczeń. Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2019 3. Guła P., Machała W. (red): Postępowanie przedszpitalne w obrażeniach ciała. Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2021 4. Palczewska W., Pelzer M.: Pomoc doraźna w nagłych wypadkach i zachorowaniach. Wydawnictwo, Kolegium Karkonoskie, Jelenia Góra 2005
Literatura uzupełniająca	1. Goniewicz M.: Pierwsza pomoc: podręcznik dla studentów. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011 2. Zagajewski T.: Podręcznik pierwszej pomocy: nagłe zatrzymanie krążenia i inne nieurazowe stany zagrożenia życia. Wydawnictwo Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, Łódź 2014.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	4
	Przygotowanie do egzaminu, zaliczeń,	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 11

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Technologia informacyjna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Information Technology
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr inż. Jerzy Januszewicz
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa umiejętność obsługi komputera, korzystania z systemu operacyjnego oraz posługiwania się klawiaturą i myszą

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I				30			2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami tworzenia, edytowania i formatowania dokumentów tekstowych oraz kształtowanie umiejętności praktycznego wykorzystania edytora tekstu.

C2	Zapoznanie studentów z zasadami działania arkuszy kalkulacyjnych oraz kształtowanie umiejętności tworzenia i formatowania tabel, wykonywania obliczeń oraz graficznego prezentowania danych.
C3	Zapoznanie studentów z zasadami tworzenia prezentacji multimedialnych oraz rozwijanie umiejętności ich opracowywania, formatowania i prezentowania z wykorzystaniem odpowiedniego oprogramowania.
C4	Kształtowanie umiejętności wyszukiwania, pozyskiwania i wykorzystywania zasobów internetowych oraz posługiwania się narzędziami komunikacji elektronicznej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie podstawowe zasady wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz elektronicznych zasobów edukacyjnych.	K_W30	P6S_WK
W2	Student zna podstawowe zasady tworzenia i formatowania dokumentów tekstowych, arkuszy kalkulacyjnych i prezentacji multimedialnych oraz korzystania z zasobów internetowych.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi tworzyć, edytować i formatować dokumenty tekstowe, arkusze kalkulacyjne i prezentacje multimedialne oraz wyszukiwać informacje i korzystać z narzędzi komunikacji elektronicznej.	K_U36	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Student jest gotów do systematycznego rozwijania swoich umiejętności oraz korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu.	K_K17	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Objaśnienie, pokaz komputerowy z omówieniem, ćwiczenia praktyczne na stanowisku komputerowym. Narzędzia: komputer z pakietem Microsoft Office (lub LibreOffice) i dostępem do Internetu, projektor multimedialny, zasoby internetowe.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena zaliczeniowa stanowi średnią ocen z czterech sprawdzianów praktycznych. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnej oceny (co najmniej 3,0) z każdego sprawdzianu.

P1. Sprawdzian praktyczny – tworzenie, edycja, formatowanie dokumentów tekstowych i korespondencji seryjnej.
P2. Sprawdzian praktyczny – tworzenie, edycja, formatowanie, wykonywanie obliczeń i tworzenie wykresów w arkuszu kalkulacyjnym.
P3. Sprawdzian praktyczny – tworzenie, edycja, formatowanie, dołączanie efektów animacji prezentacji multimedialnej.
P4. Sprawdzian praktyczny – korzystanie z usług i zasobów internetowych.
Ocena formująca: przygotowanie indywidualne i aktywność studenta na zajęciach.

Skala sprawdzianów: 91–100% – 5,0; 81–90% – 4,5; 71–80% – 4,0; 61–70% – 3,5; 50–60% – 3,0; poniżej 50% – 2,0.
Ocena końcowa (średnia): 4,61–5,00 – 5,0; 4,21–4,60 – 4,5; 3,81–4,20 – 4,0; 3,41–3,80 – 3,5; 3,00–3,40 – 3,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Laboratoria (30h)	Laboratoria 1. Przetwarzanie dokumentów tekstowych –

	praca z edytorem tekstów, operowanie dokumentami i wprowadzanie tekstu. – 2 godz. 2. Przetwarzanie dokumentów tekstowych – operowanie akapitami, formatowanie treści dokumentu. – 2 godz. 3. Przetwarzanie dokumentów tekstowych – operowanie obiektami i korespondencja seryjna. – 2 godz. 4. Przetwarzanie dokumentów tekstowych – przygotowanie dokumentu do druku, formatowanie wydruków. Arkusze kalkulacyjne – praca z programem do obsługi arkusza kalkulacyjnego, operowanie dokumentami. – 2 godz. 5. Arkusze kalkulacyjne – wprowadzanie, zaznaczanie, edycja, sortowanie danych. Przetwarzanie dokumentów tekstowych – sprawdzian praktyczny. – 2 godz. 6. Arkusze kalkulacyjne – tworzenie i wprowadzanie formuł obliczeniowych. – 2 godz. 7. Arkusze kalkulacyjne – formatowanie danych i arkusza, tworzenie i formatowanie wykresów. – 2 godz. 8. Tworzenie prezentacji – praca z programem do tworzenia prezentacji, operowanie dokumentami prezentacji. Arkusze kalkulacyjne – sprawdzian praktyczny. – 2 godz. 9. Tworzenie prezentacji – opracowywanie

	prezentacji z użyciem wzorców, tekstów, list i tabel. – 2 godz. 10. Tworzenie prezentacji – opracowywanie prezentacji z użyciem wykresów, elementów i obiektów graficznych. – 2 godz. 11. Tworzenie prezentacji – opracowywanie prezentacji z użyciem efektów animacji, przygotowanie prezentacji do pokazu i przeprowadzanie pokazu. Korzystanie z zasobów WWW – podstawy używania i konfigurowania przeglądarki. – 2 godz. 12. Korzystanie z zasobów WWW – nawigowanie i zakładki w przeglądarce. Tworzenie prezentacji – sprawdzian praktyczny. – 2 godz. 13. Korzystanie z zasobów WWW – stosowanie formularzy, wyszukiwanie, pobieranie i drukowanie informacji. – 2 godz. 14. Komunikacja elektroniczna – korzystanie z usługi poczty e-mail. – 2 godz. 15. Korzystanie z zasobów WWW i komunikacja elektroniczna – sprawdzian praktyczny. – 2 godz. Razem: 30 godzin.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny					
	Sprawdzian praktyczny: tekst	Sprawdzian praktyczny: arkusz	Sprawdzian praktyczny: prezentacja	Sprawdzian praktyczny: Internet	Aktywność na zajęciach	Przygotowanie do zajęć

W1			X	X	X	
W2	X	X	X	X		
U1	X	X	X	X		
K1					X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Mirosława Kopertowska-Tomczak, ECDL. Przetwarzanie tekstów. Moduł 3, Mikom. 2. Mirosława Kopertowska-Tomczak, ECDL. Arkusze kalkulacyjne. Moduł 4, Mikom. 3. Mirosława Kopertowska-Tomczak, ECDL. Grafika menedżerska i prezentacyjna. Moduł 6, Mikom. 4. Alicja Żarowska, Waldemar Węglarz, ECDL. Przeglądanie stron internetowych i komunikacja. Moduł 7, Mikom.
Literatura uzupełniająca	1. Halina Nowakowska, Zdzisław Nowakowski, ECDL. Użytkowanie komputerów. Moduł 2, Mikom.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Samodzielna praca studenta: przygotowanie do zajęć, samodzielne studiowanie literatury, przygotowanie prezentacji/referatu (łącznie)	10
	Studiowanie literatury	5
	Przygotowanie do zaliczeń	5
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 12

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Anatomia palpacyjna - funkcjonalna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Palpatory - Functional Anatomy
Kierunek studiów	Wychowanie fizyczne
Poziom studiów	I (licencjackie)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II		45					3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zależnościami pomiędzy budową anatomiczną a funkcją ruchową poszczególnych segmentów ciała.
C2	Kształcenie umiejętności oceny funkcji struktur anatomicznych w kontekście ruchu i wysiłku fizycznego.

C3	Uświadomienie roli anatomii funkcjonalnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera sportu.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student rozumie zależności pomiędzy budową anatomiczną a funkcją ruchową poszczególnych segmentów ciała.	K_W55	P6S_WK
W2	Posiada wiedzę na temat topografii struktur anatomicznych istotnych w ocenie palpacyjnej i funkcjonalnej.	K_W56	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi zlokalizować i zidentyfikować palpacyjnie główne struktury anatomiczne (kości, mięśnie, ścięgna, więzadła) oraz ocenić ich funkcję w kontekście ruchu i wysiłku fizycznego.	K_U58	P6S_UW
U2	Student potrafi zastosować wiedzę anatomiczną do analizy techniki wykonywanych ćwiczeń fizycznych.	K_U59	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest świadomy znaczenia wiedzy anatomicznej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora oraz trenera sportu.	K_K26	P6S_KK
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo i komfort osoby badanej podczas wykonywania palpacji.	K_K27	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Prezentacja z wykorzystaniem stołu anatomicznego, instruktaż, praktyczne wykonanie zadania, metoda aktywizująca, pokaz, wyjaśnienie, dyskusja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II Warunki zaliczenia przedmiotu Kolokwium w formie testu wiedzy praktycznej w formie quizu kompetencyjnego. Quiz jednokrotnego wyboru Ilość uzyskanych punktów: od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5; od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 60% student otrzymuje ocenę niedostateczną

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (45h)	1. Palpacja punktów orientacyjnych w okolicy miednicy i stawu biodrowego. 2. Palpacja punktów orientacyjnych obręczy barkowej. 3. Palpacja struktur stawu kolanowego. 4. Palpacja punktów orientacyjnych w okolicy stawu łokciowego. 5. Palpacja struktur ręki. 6. Struktury kostne i stabilizujące miednicy. 7. Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – staw barkowo-obojczykowy, staw mostkowo-obojczykowy. 8. Anatomia funkcjonalna stawu biodrowego. 9. Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – łopatka.

	10. Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej – staw ramienny. 11. Anatomia funkcjonalna stawu łokciowego. 12. Anatomia funkcjonalna ręki.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny
	Kolokwium w formie quizu jednokrotnego wyboru
W1	x
W2	x
U1	x
U2	x
K1	x
K2	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Mickiewicz A., Ignasiak T., Posłuszny P., Anatomia palpacyjna, manual dla studentów, KANS w Jeleniej Górze, 2025. 2. Ignasiak Z. Anatomia układu ruchu. Elsevier 2023, wyd. II. 3. Zalewski A., Domaradzki. J, Anatomia praktyczna. Układ ruchu. Edra Urban & Partner 2021.
Literatura uzupełniająca	1.Contreras B., Kalistenika czyli trening z ciężarem własnego ciała. Ujęcie anatomiczne 2023. 2. Schunke M., Schulte E., Schumacher U. Prometeusz. Atlas anatomii człowieka. Tom 1-3, Medpharm 2022, wyd. III.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	15

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 13

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Teoria treningu sportowego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Theory of Sports Training
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami, zasadami, metodami i strukturą procesu treningu sportowego.
C2	Przygotowanie studentów do planowania, dokumentowania i analizowania procesu treningowego z uwzględnieniem wieku, poziomu zaawansowania oraz indywidualnych możliwości uczestników.

C3	Kształtowanie umiejętności doboru obciążeń, metod i środków treningowych oraz konstruowania podstawowych struktur czasowych treningu sportowego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia, zasady, metody i środki treningu sportowego oraz strukturę procesu treningowego, w tym zasady planowania, kontroli i oceny obciążeń treningowych.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi planować podstawowe elementy procesu treningowego poprzez dobór metod, środków i obciążeń treningowych odpowiednio do celu treningu, wieku, poziomu zaawansowania oraz możliwości psychofizycznych uczestników, z uwzględnieniem konstruowania jednostki treningowej i podstawowych struktur czasowych treningu.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego i etycznego planowania oraz oceny procesu treningowego, z uwzględnieniem możliwości, zdrowia i bezpieczeństwa uczestników.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład problemowy z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, analiza przypadków, metoda zadaniowa, ćwiczenia projektowe, analiza i interpretacja dokumentacji treningowej.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu
- egzamin– ocena wiedzy z zakresu teorii treningu sportowego.
- zadanie projektowe – opracowanie przykładowej jednostki treningowej lub mikrocyklu z określeniem celu, metod, środków, wielkości obciążenia oraz sposobu kontroli jego realizacji.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej 50% możliwych do zdobycia punktów.

od 91% do 100% – ocena bardzo dobra (5,0);
od 81% do 90% – ocena dobra plus (4,5);
od 71% do 80% – ocena dobra (4,0);
od 61% do 70% – ocena dostateczna plus (3,5);
od 50% do 60% – ocena dostateczna (3,0);
poniżej 50% – ocena niedostateczna (2,0).

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h) Ćwiczenia (15h)	Wykłady: 1. Podstawowe pojęcia teorii treningu sportowego – cele, zadania, funkcje i składowe procesu treningowego – 2 godz. 2. Zasady, metody i środki treningu sportowego – klasyfikacja oraz zasady ich doboru – 2 godz. 3. Specyfika treningu dzieci i młodzieży – uwarunkowania biologiczne, psychiczne i pedagogiczne – 2 godz. 4. Dobór i kwalifikacja do sportu oraz problemy wczesnej specjalizacji – 2 godz.

	5. Podstawy kształtowania zdolności motorycznych oraz zasady adaptacji do wysiłku treningowego – 2 godz. Ćwiczenia: 1. Wykorzystanie warunków środowiska przyrodniczego w procesie treningowym – 2 godz. 2. Wspomaganie procesu treningowego i podstawowe środki odnowy potreningowej – 2 godz. 3. Kontrola jako element kierowania procesem treningowym – 3 godz. 4. Dokumentowanie, analiza i ocena obciążeń treningowych – 3 godz. 5. Konstruowanie jednostki treningowej i mikrocyklu – 2 godz. 6. Podstawy budowy mezocyklu i makrocyklu treningowego – 2 godz. 7. Zaliczenie zadania projektowego i podsumowanie ćwiczeń – 1 godz. Suma godzin: 25

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Egzamin	Zadanie projektowe	Obserwacja pracy studenta
W1	X		
U1		X	
K1			X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa 1999. 2. Zaporożanow W., Sozański H. Dobór i kwalifikacja do sportu. COS Warszawa 1997.
Literatura uzupełniająca	1. Kosendiak J. Wykłady z Teorii sportu dla studentów. 2004

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 14

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy ratownictwa wodnego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Water Rescue
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Pływanie
Wymagania wstępne	Opanowanie podstawowych umiejętności pływackich, w szczególności pływania kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie i stylem klasycznym oraz wykonywania podstawowych ćwiczeń pod wodą (zanurzanie i nurkowanie)

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa oraz profilaktyki wypadków na obszarach wodnych.

C2	Nabycie podstawowych umiejętności niezbędnych do podejmowania działań ratowniczych w wodzie bez sprzętu i z wykorzystaniem sprzętu ratunkowego.
C3	Przygotowanie studentów do właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia życia w wodzie.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią.	KW_15	P6S_WG P6S_WK
W2	Rozumie zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem lekcji wychowania fizycznego, treningu zdrowotnego oraz zajęć ruchowych, turystycznych i rekreacyjnych, w tym zna zasady postępowania ratowniczego w zakresie pierwszej pomocy wobec jednostki i grup społecznych.	KW_50	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe do udzielenia pomocy w wodzie z wykorzystaniem poznanych technik ratowniczych i sprzętu ratunkowego.	KU_44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	KK_25	P6S_KO P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, metoda zadaniowa, symulacja akcji ratowniczych, analiza błędów wykonania.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Forma zaliczenia przedmiotu

Sprawdzian umiejętności technicznych:
- holowanie osoby zmęczonej na dystansie 25 metrów,
- holowanie osoby nieprzytomnej na dystansie 25 metrów,
- holowanie osoby agresywnej na dystansie 25 metrów,
- akcja ratownicza: skok ratowniczy, dopłynięcie kraulem ratowniczym do tonącego agresywnego, scyzoryk, chwyt żeglarski, holowanie sposobem żeglarskim na płytką część basenu.

Na ocenę bdb

Wybrane czynności ruchowe (holowanie osoby zmęczonej, nieprzytomnej, agresywnej oraz przeprowadzenie akcji ratowniczej) wykonuje zgodnie z poznaną techniką.

Na ocenę db+

Wybrane czynności ruchowe (holowanie osoby zmęczonej, nieprzytomnej, agresywnej oraz przeprowadzenie akcji ratowniczej) wykonuje zgodnie z poznaną techniką, popełniając nieznaczne i niepowtarzające się błędy.

Na ocenę db

Wybrane czynności ruchowe (holowanie osoby zmęczonej, nieprzytomnej, agresywnej oraz przeprowadzenie akcji ratowniczej) wykonuje zgodnie z poznaną techniką, popełniając pojedyncze błędy techniczne.

Na ocenę dst+

Wybrane czynności ruchowe (holowanie osoby zmęczonej, nieprzytomnej, agresywnej oraz przeprowadzenie akcji ratowniczej) wykonuje zgodnie z poznaną techniką, popełniając powtarzające się błędy techniczne.

Na ocenę dst

Wybrane czynności ruchowe (holowanie osoby zmęczonej, nieprzytomnej, agresywnej oraz przeprowadzenie akcji ratowniczej) wykonuje zgodnie z poznaną techniką, popełniając często powtarzające się błędy techniczne.

Na ocenę ndst

Nie potrafi wykonać wybranych czynności ruchowych (holowanie osoby zmęczonej, nieprzytomnej, agresywnej oraz przeprowadzenie akcji ratowniczej) zgodnie z poznaną techniką.

Bezpośrednia obserwacja:

Na ocenę bdb
Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db+
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocena dst+
Student uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia , wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając błędy techniczne, czasem wykazuje inicjatywę, popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Rzadko pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst
Student nie angażuje się w zajęcia , spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając często powtarzające się błędy techniczne, rzadko wykazuje inicjatywę, często popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Na ocenę ndst
Student często nie uczestniczy w zajęciach, spóźnia się na zajęcia, niechętnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, nie zna poprawnego nazewnictwa ćwiczeń. Nie pomaga i nie współdziała w grupie.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny zarówno ze sprawdzianu umiejętności praktycznych, jak i bezpośredniej obserwacji aktywności studenta podczas zajęć.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Omówienie zasad bezpieczeństwa przebywania na obszarach wodnych – 1 godz. Nauka i doskonalenie pływania technikami stosowanymi w ratownictwie wodnym – 1 godz. Nauka i doskonalenie holowania osoby zmęczonej przy pomocy jednego, dwóch i trzech ratowników – 1 godz. Nauka i doskonalenie holowania osoby nieprzytomnej sposobem jednorącz i oburącz za żuchwę– 2 godz. Nauka i doskonalenie holowania osoby nieprzytomnej pod doły pachowe bez i z wykorzystaniem bojki SP– 2 godz. Nauka i doskonalenie holowania osoby agresywnej sposobem żeglarskim– 2 godz. Nauka i doskonalenie skoków ratowniczych – 1 godz. Nauka i doskonalenie uwalniania się od chwytów- 2 godz. Symulowane akcje ratownicze – 3 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta	Sprawdzian umiejętności praktycznych
W1	X	X	
W2	X	X	
U1	X	X	X
K1		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Praca zbiorowa. 1990 rok. Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. Wyd. Zarząd Główny Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 15

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kajakarstwo
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Kayaking
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Umiejętność pływania oraz podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca udział w zajęciach terenowych i spływie kajakowym

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem kajakowym oraz doskonalenie techniki pływania kajakiem na wodach płynących.
C2	Nabycie umiejętności planowania, organizacji i realizacji spływu kajakowego oraz organizacji obozowiska zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i ochrony środowiska.

C3	Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa podczas uprawiania kajakarstwa, organizacji spływów kajakowych oraz postępowania w sytuacjach awaryjnych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady organizacji, bezpieczeństwa oraz metodyki prowadzenia zajęć z kajakarstwa, w tym zasady organizacji spływu kajakowego, organizacji obozowiska oraz doboru sprzętu kajakowego.	K_W52	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu oraz nauczaniu podstawowych elementów kajakarstwa, w tym bezpiecznego manewrowania kajakiem na wodach płynących.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, instruktaż, metoda praktyczna, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w grupach, dyskusja dydaktyczna, analiza i korekta błędów.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

I. Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca przygotowanie sprzętu kajakowego, wykonywanie podstawowych elementów techniki kajakarskiej, realizację zadań podczas spływu kajakowego oraz organizację obozowiska.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- samodzielnie i prawidłowo przygotowuje sprzęt kajakowy,
- poprawnie technicznie wykonuje wszystkie wymagane elementy i manewry kajakowe,
- samodzielnie i bezpiecznie realizuje zadania podczas spływu kajakowego,
- prawidłowo organizuje obozowisko,
- bezbłędnie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- prawidłowo przygotowuje sprzęt kajakowy,
- poprawnie wykonuje większość elementów technicznych, popełniając jedynie drobne błędy,
- samodzielnie realizuje większość zadań podczas spływu,
- poprawnie organizuje obozowisko,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- przygotowuje sprzęt kajakowy z niewielkimi uwagami prowadzącego,
- wykonuje wymagane elementy techniczne z drobnymi błędami,
- poprawnie realizuje zadania podczas spływu po sporadycznych wskazówkach prowadzącego,
- wykonuje zadania związane z organizacją obozowiska,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- przygotowuje sprzęt kajakowy z niewielką pomocą prowadzącego,

- wykonuje większość podstawowych elementów techniki, popełniając błędy niewpływające na bezpieczeństwo,
- realizuje zadania podczas spływu z okresowymi wskazówkami prowadzącego,
- wykonuje podstawowe zadania związane z organizacją obozowiska,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- przygotowuje sprzęt kajakowy z pomocą prowadzącego,
- wykonuje podstawowe elementy techniki w stopniu umożliwiającym bezpieczny udział w zajęciach,
- realizuje zadania podczas spływu wyłącznie pod nadzorem prowadzącego,
- wykonuje podstawowe zadania związane z organizacją obozowiska,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie potrafi przygotować sprzętu kajakowego do zajęć,
- nie opanował podstawowych elementów techniki kajakarskiej,
- nie potrafi bezpiecznie realizować zadań podczas spływu,
- nie wykonuje podstawowych zadań związanych z organizacją obozowiska,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiągnął zakładanych efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz dba o powierzony sprzęt.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje powierzone zadania prawidłowo,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz dba o powierzony sprzęt.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz właściwie korzysta z powierzonego sprzętu.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)
Student:
- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje większość zadań z niewielkimi trudnościami,
- wymaga częstszych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz właściwie korzysta z powierzonego sprzętu.

Ocena 3,0 (dostateczna)
Student:
- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz korzysta ze sprzętu zgodnie z poleceniami prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)
Student:
- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- niewłaściwie korzysta z powierzonego sprzętu,
- nie osiągnął zakładanych efektów uczenia się.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się oraz osiągnięcie wszystkich zakładanych efektów uczenia się.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Ćwiczenia 1. Organizacja obozu kajakowego oraz zasady bezpieczeństwa na wodzie (2 godz.) • Organizacja obozu kajakowego. • Regulamin uczestnictwa. • Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i pobytu na obozie. • Wyposażenie osobiste uczestnika oraz sprzęt kajakowy.

	2. Organizacja obozowiska i przygotowanie do biwakowania (3 godz.) • Wybór miejsca biwakowego. • Rozbijanie i składanie namiotów. • Organizacja pola namiotowego. • Zasady bezpieczeństwa i ochrony środowiska podczas biwakowania. 3. Przygotowanie sprzętu kajakowego oraz podstawy techniki pływania kajakiem (4 godz.) • Budowa kajaka i wyposażenia. • Przygotowanie sprzętu do spływu. • Wsiadanie i wysiadanie z kajaka. • Chwyt wiosła oraz podstawowe techniki wiosłowania. 4. Doskonalenie techniki manewrowania kajakiem na wodach płynących (6 godz.) • Manewrowanie kajakiem. • Sterowanie. • Pokonywanie zakrętów i przeszkód. • Doskonalenie techniki indywidualnej. 5. Realizacja spływu kajakowego z elementami orientacji terenowej (7 godz.) • Planowanie i realizacja trasy. • Zasady poruszania się na szlaku kajakowym.

	• Orientacja w terenie z wykorzystaniem map i oznakowania. • Organizacja postojów podczas spływu. 6. Organizacja i prowadzenie grupy oraz postępowanie w sytuacjach awaryjnych (5 godz.) • Organizacja grupy na wodzie. • Komunikacja między uczestnikami. • Samoratownictwo i wzajemna asekuracja. • Postępowanie w przypadku wywrotki kajaka. • Ewakuacja z kajaka. 7. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (3 godz.) • Ocena umiejętności organizacji obozowiska. • Ocena przygotowania sprzętu kajakowego. • Ocena techniki pływania i manewrowania kajakiem. • Ocena umiejętności bezpiecznej organizacji i realizacji spływu kajakowego. • Ocena współpracy w grupie oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Ocena wykonania zadań praktycznych	Bezpośrednia obserwacja studenta

W1	X	
U1	X	X
K1		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Weckwerth M., Sikora P. i in., 2006. Kajakarstwo. Bielsko-Biała, Wydawnictwo Pascal.
Literatura uzupełniająca	1. Mapy szlaków kajakowych oraz aktualne przewodniki turystyczne dotyczące tras kajakowych.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 16

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Zabawy i gry ruchowe
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Movement Games and Activities
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Małgorzata Nyc
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą metodyki zabaw i gier ruchowych.
C2	Przygotowanie studentów do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia zabaw i gier ruchowych.
C3	Zapoznanie studentów z wartości zdrowotnymi, sprawnościowymi i wychowawczymi zabaw i gier ruchowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych.	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi samodzielnie zaplanować, zorganizować i przeprowadzić zabawy oraz gry ruchowe, dobierając metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne odpowiednio do wieku, możliwości oraz celów zajęć.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Omówienie. Pokaz z objaśnieniem i instruktażem. Ćwiczenia praktyczne. Dyskusja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- Punktualność
- Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)
- Systematyczność pracy na zajęciach
- Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP

- Wzajemny szacunek i praca w grupie
- Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć

I. Zadania etapowe. (Przygotowanie, omówienie i przeprowadzenie zadanego zestawu zabaw i gier ruchowych).
Samodzielna realizacja zadania wg wytycznych – ocena bdb
Realizacja zadania wg wytycznych z niewielką pomocą wykładowcy – db plus
Realizacja zadania wg wytycznych z pomocą wykładowcy – db
Realizacja zadania wg wytycznych z zasadniczą pomocą wykładowcy – dst plus
Realizacja zadania z pominięciem wytycznych pomimo istotnej pomocy wykładowcy - dst
Brak realizacji zadania - ndst

II. Zadanie problemowe/projekt. (Przygotowanie i realizacja imprezy sportowo-rekreacyjnej dla dzieci w wieku szkolnym z wykorzystaniem zabaw i gier ruchowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa oraz metodyką prowadzenia zajęć ruchowych.).

Ocena zadania problemowego/projektu na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (5 pkt), realizacja wg wytycznych (1 pkt), terminowość (1 pkt), sposób realizacji(kreatywność)(3pkt) (max 10 pkt)
  10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra
  8 pkt. ocena + dobry
  7 - 6 pkt. ocena dobry
  5 pkt. ocena + dostateczny
  4 - 3 pkt. ocena dostateczny
  2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

III. Bezpośrednia obserwacja. Na ocenę:

Bardzo dobra

Wykazuje się znakomitymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobry plus

Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń popełniając czasami niewielkie błędy. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobrą
Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnym. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Popełnia nieznaczne błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczną plus

Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Ma podstawową wiedzę metodyczną. Zrozumiale omawia nauczane czynności. Poprawnie demonstruje nauczane czynności popełniając nieznaczne błędy. Popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczną
Ma podstawową wiedzę metodyczną, słabe umiejętności i kompetencje , wykazuje brak samodzielności, niezbędne są wsparcie i nadzór wykładowcy w trakcie wykonywania zadań przez studenta.

Niedostateczną
Wykazuje znaczny niedostatek wiedzy teoretycznej. Mierna sprawność osobista. Nieprawidłowo pokazuje i omawia poznane czynności ruchowe.

Opracowanie i przeprowadzenie zestawu zabaw i gier ruchowych oraz berków. Zadanie projektowe.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Zasady bezpieczeństwa oraz przepisy BHP obowiązujące podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych. Wskazówki organizacyjno – metodyczne.

	„Poznajemy się" - Zabawy integracyjne z chustą Klanzy. Różne sposoby poznawania i integrowania grupy. Zabawa ruchowa. Poznajemy zabawy, podział i definicje zabaw ruchowych. „Współpracujemy, czy rywalizujemy?" Gry i zabawy ruchowe z piłkami. Zabawy rozwijające twórcze myślenie i wyobraźnię (wykorzystanie typowych i nietypowych przyborów, znaczenie przyborów w aktywności ruchowej dziecka). Zabawy ze śpiewem i muzyką. Zabawy orientacyjno – porządkowe. Zabawy i gry skoczne. Zabawy i gry rzutne jako najbardziej interesująca i atrakcyjna forma ruchu. Zabawy i gry bieżne jako podstawowa i najczęstsza aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Zabawy i gry z mocowaniem. Tory sprawnościowe. Wyścigi rzędów.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania etapowe	Bezpośrednia obserwacja	Projekt
W1	x	x	x
U1	x	x	x

K1	x	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe. AWF, Warszawa 1992. 2. Bondarowicz M.: Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa 1995. 3. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 1994. 4. Trześniowski R.: Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa 1995.
Literatura uzupełniająca	1. Bondarowicz M.: Zabawy i gry na cztery pory roku – Lato. Bellona, Warszawa 1996. 2. Bondarowicz M.: Zabawy i gry na cztery pory roku – Jesień. Bellona, Warszawa 1996. 3. Bondarowicz M.: Zabawy i gry na cztery pory roku – Zima. Bellona, Warszawa 1996. 4. Bondarowicz M.: Zabawy i gry na cztery pory roku – Wiosna. Bellona, Warszawa 1996.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 17

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Korekcja i kompensacja wad postawy ciała
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Correction and compensation of postural faults
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Małgorzata Nyc
Przedmioty wprowadzające	Teoria i metodyka gimnastyki korekcyjnej
Wymagania wstępne	Zaliczenie przedmiotu „Teoria i metodyka gimnastyki korekcyjnej" oraz podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki narządu ruchu

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV	10	20					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Uświadomienie roli profilaktyki w procesie powstawania wad postawy.
C2	Zapoznanie z charakterystyką anatomiczno-patologiczną poszczególnych wad postawy oraz ich przyczynami i skutkami

C3	Przygotowanie studenta do planowania, doboru i stosowania ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych oraz gier i zabaw o charakterze kompensacyjno-korekcyjnym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Posiada zaawansowaną wiedzę związaną ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, turystyką oraz działaniami korekcyjno-kompensacyjnymi, w tym zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	K_W43	P6S_WG
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia na każdym etapie rozwoju. Zna i rozumie proces planowania, realizacji i podsumowania w zakresie szkolnego wychowania fizycznego, rekreacji ruchowej, turystyki i zachowań wolnoczasowych.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaplanować oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji procesu kompensacji i korekcji wad postawy oraz prowadzenia zdrowego stylu życia z uwzględnieniem wieku ćwiczących, indywidualnych potrzeb i warunków pracy.	K_U45	P6S_UW
U2	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie działań kompensacyjno-korekcyjnych dostosowując je do potrzeb indywidualnych i grupowych. Potrafi dokonywać oceny sytuacji i zdarzeń pedagogicznych.	K_U47	P6S_UW

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego wykorzystywania wiedzy z zakresu gimnastyki korekcyjnej w działaniach profilaktycznych i prozdrowotnych.	K_K26	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

wykład informacyjny, pokaz z instruktażem, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, dyskusja dydaktyczna

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- Punktualność
- Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)
- Systematyczność pracy na zajęciach
- Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP
- Wzajemny szacunek i praca w grupie
- Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć

Od studenta w ramach oceny jego wiedzy i umiejętności wymagane są:

I. Zadania etapowe. (Charakterystyka poszczególnych rodzajów wad postawy z wykorzystaniem aktualnych zaleceń postępowania kompensacyjno-korekcyjnego)
Samodzielna realizacja zadania wg wytycznych – ocena bdb
Realizacja zadania wg wytycznych z niewielką pomocą wykładowcy – db plus
Realizacja zadania wg wytycznych z pomocą wykładowcy – db
Realizacja zadania wg wytycznych z zasadniczą pomocą wykładowcy – dst plus
Realizacja zadania z pominięciem wytycznych pomimo istotnej pomocy wykładowcy - dst
Brak realizacji zadania – ndst

II. Zadanie problemowe/projekt. (Przygotowanie zestawu ćwiczeń oraz gier i zabaw o charakterze kompensacyjno-korekcyjnym w konkretnym przypadku wady postawy z uwzględnieniem przeciwwskazań; ich prawidłowa demonstracja i omówienie);

Ocena realizacji zadania problemowego/prezentacji na zadany temat:

• Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (5 pkt), realizacja wg wytycznych (1 pkt), terminowość (1 pkt), sposób prezentacji/realizacji/kreatywność (3pkt) (max 10 pkt)

10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra
8 pkt. ocena + dobry
7 - 6 pkt. ocena dobry
5 pkt. ocena + dostateczny
4 - 3 pkt. ocena dostateczny
2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

III. Bezpośrednia obserwacja.
Na ocenę:

Bardzo dobrą
Wykazuje się znakomitymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobrą plus
Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń popełniając czasami niewielkie błędy. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobrą
Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnym. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Popełnia nieznaczne błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczną plus
Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Ma podstawową wiedzę metodyczną. Zrozumiale omawia nauczane czynności. Poprawnie demonstruje nauczane czynności popełniając nieznaczne błędy. Popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczną
Ma podstawową wiedzę metodyczną, słabe umiejętności i kompetencje , wykazuje brak samodzielności, niezbędne są wsparcie i nadzór wykładowcy w trakcie wykonywania zadań przez studenta.

Niedostateczną Wykazuje znaczny niedostatek wiedzy teoretycznej. Mierna sprawność osobista. Nieprawidłowo pokazuje i omawia poznane czynności ruchowe.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h) Ćwiczenia (20h)	WYKŁADY 1. Definicje i pojęcia: postawa, postawa prawidłowa, postawa wadliwa, wada postawy, błąd postawy. Budowa a postawa ciała. Rozwój postawy w ontogenezie. Przyczyny i skutki wad postawy ciała. Czynniki wpływające na postawę ciała. 2 godz. 2. Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej przebiegające ze zwiększeniem kąta przodopochylenia miednicy. 2 godz. 3. Skoliozy – patobiomechanika skolioz funkcjonalnych i strukturalnych. Teorie powstawania skolioz. Kryteria podziału. 2 godz. 4. Choroba Scheuermanna. 1 godz. 5. Wady kończyn dolnych. Wady klatki piersiowej. 2 godz. 6. Przeciwwskazania i zalecenia w poszczególnych rodzajach wad postawy. 1 godz. ĆWICZENIA 1. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych. 3 godz. 2. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia oddechowe specjalne. 2 godz. 3. Ćwiczenia rozluźniające ogólne i miejscowe. 2 godz. 4. Ćwiczenia elongacyjne, antygrawitacyjne. 2 godz. 5. Ćwiczenia zwiększające ruchomość odcinkową kręgosłupa i zasady ich wykonywania. 2 godz.

	6. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych i biodrowych. 2 godz. 7. Ćwiczenia wzmacniające wybiórczo zespoły mięśni osłabionych. Dobór rodzaju pracy grup mięśniowych w zależności od rodzaju wady. 3 godz. 8. Dobór ćwiczeń w zależności od ustalenia przyczepów mięśni (sterowanie odgórne i oddolne). 2 godz. 9. Dozowanie intensywności ćwiczeń. 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Zadania etapowe	Bezpośrednia obserwacja	Zadanie problemowe/projekt	Dyskusja dydaktyczna
W1	x			x
W2	x		x	x
U1	x	x	x	
U2		x	x	
K1		x	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Kutzner-Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004., dodruki – 2008. 2. . Owczarek S.: Atlas Ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa,2002.
Literatura uzu-pełniająca	1. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała - diagnostyka i leczenie . Wydawca : Kasper, Kraków 2004 , wyd.V. 2. Owczarek S., Bondarowicz M: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnejWSiP,2008. 3.Wilczyński J.: Korekcja wad postawy, wyd. Anthropos Starachowice, 2005. 4.Winczewski P.: ”Zabawy i gry ruchowe aktywizujące mięśnie tułowia. Scenariusze zajęć dla nauczycieli wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej” Wyd.Difin 2016.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 18

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Lekka Atletyka
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Athletics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca bezpieczne uczestnictwo w zajęciach ruchowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III	10	20					2
IV	10	20					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie umiejętności praktycznych w zakresie techniki i metodyki nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych.
C2	Poznanie przepisów obowiązujących w lekkiej atletyce.

C3	Przygotowanie studenta do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki zgodnie z podstawą programową szkoły podstawowej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna metodykę nauczania, technikę wykonania oraz przepisy wybranych konkurencji lekkoatletycznych, a także zasady planowania i prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki dla różnych grup wiekowych.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi planować, organizować i prowadzić zajęcia z wybranych konkurencji lekkoatletycznych, dobierając odpowiednie metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne oraz dokonując korekty najczęściej występujących błędów technicznych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego organizowania i prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki z poszanowaniem zasad etyki zawodowej, bezpieczeństwa oraz indywidualnych możliwości uczestników.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja, ćwiczenia praktyczne, metoda zadaniowa, pokaz z objaśnieniem.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca ocenę techniki wykonania konkurencji lekkoatletycznych oraz umiejętności metodycznych.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- wykonuje poprawnie technicznie poznane konkurencje lekkoatletyczne,
- prawidłowo demonstruje i objaśnia technikę wykonania,
- właściwie dobiera metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne,
- samodzielnie koryguje błędy techniczne,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz obowiązujących przepisów,
- wykazuje odpowiedzialność i właściwie współpracuje z grupą,
- stosuje poprawną terminologię z zakresu lekkiej atletyki,
- samodzielnie planuje i organizuje realizację zajęć zgodnie z założeniami metodycznymi.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- wykonuje konkurencje poprawnie technicznie, popełniając jedynie drobne błędy,
- poprawnie prowadzi pokaz i objaśnienia,
- właściwie dobiera metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z grupą,
- posługuje się prawidłową terminologią z zakresu lekkiej atletyki.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje konkurencje z niewielkimi błędami technicznymi,
- potrafi przeprowadzić pokaz z niewielką pomocą prowadzącego,
- dobiera podstawowe metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- posługuje się prawidłową terminologią z zakresu lekkiej atletyki.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje konkurencje z zauważalnymi błędami technicznymi,
- wymaga pomocy podczas prowadzenia pokazu,
- popełnia błędy w doborze metod, form organizacyjnych i środków dydaktycznych,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje konkurencje z licznymi błędami technicznymi,
- ma trudności z demonstracją i objaśnianiem techniki,
- ma trudności z doborem metod, form organizacyjnych i środków dydaktycznych,
- wymaga ciągłej pomocy prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie potrafi poprawnie wykonać podstawowych konkurencji lekkoatletycznych,
- nie potrafi zaprezentować i objaśnić techniki wykonania,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiągnął zakładanych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu.

Kolokwium (semestr III) – weryfikacja wiedzy teoretycznej z semestru III.
Egzamin (semestr IV) – weryfikacja wiedzy teoretycznej z semestru III i IV.

Ocena z kolokwium i egzaminu ustalana jest według następującej skali:
Ilość uzyskanych punktów:
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Semestr III Wykład (10h) Ćwiczenia (20h) Semestr IV Wykład (10h) Ćwiczenia (20h)	SEMESTR III WYKŁADY 1. Przepisy dotyczące sędziowania konkurencji biegowych. 4 godz. 2. Przepisy dotyczące sędziowania konkurencji skokowych. 4 godz.

	3. Bezpieczeństwo i higiena pracy w konkurencjach rzutowych. 2 godz. ĆWICZENIA 1. Zajęcia organizacyjne, BHP, piśmiennictwo, program nauczania, ćwiczenia ogólnorozwojowe. 1 godz. 2. Technika i metodyka nauczania startu niskiego, biegu na dystansie i ataku mety. Przepisy biegów krótkich. 2 godz. 3. Nauczanie techniki przekazywania pałeczki sztafetowej sposobem „od góry”. Taktyka i przepisy biegów sztafetowych 4 × 100 m i 4 × 400 m. Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów biegów rozstawnych. 5 godz. 4. Biegi przez płotki – nauka rytmu, techniki biegu oraz jej doskonalenie. Gry i zabawy. Przepisy. 6 godz. 5. Gry i zabawy skocznościowe. 1 godz. 6. Skok w dal – nauka i doskonalenie techniki naturalnej. Metodyka nauczania i przepisy. 4 godz. 7. Kolokwium – ocena wiadomości studenta. 1 godz. SEMESTR IV WYKŁADY 1. Przepisy dotyczące sędziowania konkurencji rzutowych. 4 godz. 2. Przepisy dotyczące sędziowania wieloboju lekkoatletycznego. 2 godz.

	3. Rekreacyjne formy lekkiej atletyki. 2 godz. 4. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. 1 godz. 5. Kolokwium – ocena wiadomości studenta, zaliczenie przedmiotu. 1 godz. ĆWICZENIA 1. Skok w dal – nauka techniki piersiowej i metodyka nauczania. 2 godz. 2. Skok wzwyż – gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem zeskoku. Nauka techniki naturalnej, nożycowej, przerzutowej i kalifornijskiej. 3 godz. 3. Skok wzwyż – nauka i doskonalenie techniki flop. Metodyka nauczania i przepisy. 4 godz. 4. Kształtowanie siły dynamicznej z wykorzystaniem piłek lekarskich. 1 godz. 5. Pchnięcie kulą – gry i zabawy rzutne, ćwiczenia oswajające ze sprzętem. Metodyka nauczania oraz nauka techniki szkolnej, klasycznej i obrotowej. Przepisy. 4 godz. 6. Rzut oszczepem – gry i zabawy rzutne, ćwiczenia oswajające ze sprzętem. Metodyka nauczania, nauka techniki i przepisy. 4 godz. 7. Rzut dyskiem – nauka techniki, metodyka nauczania i przepisy. 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Egzamin	Ocena wykonania zadań praktycznych
W1	X	X	
U1	X	X	X
K1			X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Migasiewicz J., Stodółka J. Lekkoatletyka COS – Biblioteka trenera. Warszawa 2007. 2. Mleczko E. Lekkoatletyka. Kraków 2007
Literatura uzupełniająca	1. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań 1998

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	60
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	20
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		100
	Liczba punktów ECTS	4

Kod przedmiotu: 19

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Teoria i metodyka gier sportowych
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Theory and methodology of sports games
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przekazanie wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat gier zespołowych, ich organizacji i zasad.
C2	Kształtowanie umiejętności w zakresie metodyki nauczania techniki i taktyki gier zespołowych.

C3	Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć sportowych oraz oceny poziomu umiejętności graczy.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Posiada w pogłębionym stopniu wiedzę używaną w wychowaniu fizycznym oraz rozumie jej źródła i zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, turystka i rekreacja, zachowania zdrowotne i estetyczne)	K_W43	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu techniki sportowej w wybranych sportach indywidualnych i zespołowych, form rekreacyjnych i turystycznych oraz potrafi zastosować umiejętności techniczne w nauczaniu działań taktycznych w wybranych grach zespołowych w grupach różniących się.	K_U44	P6S_UW
U2	Umie oceniać prawidłowość doboru programów ćwiczeń i obciążeń w zależności od sprawności fizycznej, płci i wieku osób ćwiczących	K_U55	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Angażuje się w kreatywne rozwiązywanie zadań, samodzielnie projektuje i zespołowo realizuje działania edukacyjne w różnych środowiskach społecznych.	K_K22	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, pokaz i objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, metoda zadaniowa, metoda problemowa, praca indywidualna i grupowa, analiza i korekta błędów, samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć przez studentów.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Wykład:
Zaliczenie na ocenę - kolokwium sprawdzające wiedzę i umiejętności z treści programowych.
ocena bardzo dobra: 100% - 91% właściwych odpowiedzi,
ocena dobra+: 90% - 81% właściwych odpowiedzi,
ocena dobra: 80% - 71% właściwych odpowiedzi,
ocena dostateczna+: 70% - 61% właściwych odpowiedzi,
ocena dostateczna: 60% - 51% właściwych odpowiedzi.
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 51% student otrzymuje ocenę niedostateczną.

Ćwiczenia:
Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo na zajęciach (60% oceny) oraz praktyczne zaliczenie prowadzenia fragmentu zajęć (40% oceny).
Aktywne uczestnictwo na zajęciach - Regularne uczestnictwo oraz zaangażowanie w ćwiczenia, gry i zadania. Oceniana jest technika, współpraca w zespole, stosowanie się do wskazówek prowadzącego.
Praktyczne prowadzenie fragmentu zajęć - studenci mają przeprowadzić na podstawie przygotowanego konspektu zajęcia z doskonalenia lub nauczania danego elementu.
Oceniane są:
-Przygotowanie merytoryczne i organizacyjne - jasno określony cel zajęć, dobrze zaplanowany przebieg, dostosowanie ćwiczeń do poziomu grupy.
-Przejrzystość instrukcji i komunikacji - umiejętność klarownego tłumaczenia zadań, poprawne używanie terminologii właściwej dla danej gry sportowej.
-Demonstracja i technika wykonania - prawidłowe pokazanie ćwiczeń, umiejętność korygowania błędów u uczestników.
-Umiejętność organizacji grupy - płynność przechodzenia między ćwiczeniami, dbałość o bezpieczeństwo, efektywne wykorzystanie czasu.
-Aktywność i motywowanie uczestników - zachęcanie do zaangażowania, utrzymywanie dobrej atmosfery, dostosowanie poziomu trudności.
-Kreatywność i różnorodność metod - wykorzystanie ciekawych form nauczania, gier i

zabaw ułatwiających przyswajanie umiejętności. -Podsumowanie i analiza zajęć - krótkie omówienie postępów, wskazanie elementów do poprawy. Każdy z tych elementów oceniany jest do 2óch pkt. Punktacja i ocena: 14 - 13 pkt. - ocena bdb. 12 pkt. - ocena db+ 11 - 10 pkt. - ocena db. 9 - 8 pkt. - ocena dst + 7 pkt. - ocena dst. poniżej 7 pkt. - ocena ndst

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h)	1. Wprowadzenie do teorii gier zespołowych - klasyfikacja i znaczenie sportów drużynowych. Podstawowe zasady i przepisy wybranych gier zespołowych. Metodyka nauczania techniki w grach zespołowych. Taktyka indywidualna i zespołowa - podstawowe cele gry. Planowanie i organizacja procesu szkoleniowego w grach zespołowych. Monitoring i ewaluacja w grach zespołowych. Psychologiczne i pedagogiczne aspekty nauczania gier zespołowych. Gry zespołowe jako narzędzie kształtowania postaw społecznych i współpracy. Zasady bezpieczeństwa i przeciwdziałanie urazom w grach zespołowych. Najnowsze trendy i technologie w nauczaniu gier zespołowych.
Ćwiczenia (15h)	Nauczanie i doskonalenie umiejętności gry Rozwijanie umiejętności taktycznych - sytuacje 1 na 1. Planowanie i prowadzenie rozgrzewki specyficznej dla gier zespołowych. Organizacja małych gier i ćwiczeń wprowadzających. Analiza i poprawa błędów w technice zawodników.

	Modelowanie sytuacji meczowych - podejmowanie decyzji w grze. Nauczanie i doskonalenie współpracy zespołowej. Sposoby oceny postępów i poziomu umiejętności graczy. Prowadzenie zajęć w formie turniejów i gier kontrolnych. Przegląd najczęściej popełnianych błędów technicznych. Praktyczne zastosowanie strategii obronnych. Wprowadzenie do taktyki ataku pozycyjnego. Ocena indywidualnych umiejętności studentów i ich rozwój.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium pisemne	Praktyczne prowadzenie zajęć	Aktywne uczestnictwo/obserwacja
W1	x	x	
U1		x	x
U2		x	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Panfil R. (2012): Pragmatyka współdziałania w grach sportowych. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław. 2. Naglak Z. (2010): Kształcenie gracza na podstawowym etapie. AWF Wrocław
Literatura uzupełniająca	1. Naglak Z. (2005): Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. Tom 1 - Kształcenie gracza na wstępnym etapie. AWF Wrocław. 2. Panfil R. (2006): Prakseologia gier zespołowych. Studia i Monografie nr 82, Wrocław

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	7
	Przygotowanie do egza-minu, zaliczeń,	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 20

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Teoria i metodyka gimnastyki korekcyjnej
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Theory and Methodology of Corrective Gymnastics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Małgorzata Nyc
Przedmioty wprowadzające	Anatomia, Metodyka nauczania ruchu
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu anatomii narządu ruchu oraz metodyki nauczania ruchu, umożliwiająca analizę postawy ciała i planowanie prostych działań korekcyjno-kompensacyjnych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III	15	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie z podstawowymi zasadami dydaktyczno-wychowawczymi procesu korekcyjnego oraz zadaniami nauczyciela gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

C2	Zapoznanie z zasadami doboru ćwiczeń oraz budowy i organizacji lekcji gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
C3	Zapoznanie z zasadami współpracy nauczyciela gimnastyki korekcyjnej z rodzicami oraz przedstawicielami ochrony zdrowia w procesie profilaktyki i korekcji wad postawy.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna metodykę prowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej oraz zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych do najczęściej występujących wad postawy.	K_W47	P6S_WG
W2	Zna zależności pomiędzy budową narządu ruchu, wadami postawy oraz doborem ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.	K_W55	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, dobierając odpowiednie ćwiczenia do rodzaju wady postawy i wieku uczestników.	K_U45	P6S_UW
U2	Zgodnie z zasadami bezpieczeństwa potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem wykorzystywanym w gimnastyce korekcyjnej oraz przeprowadzić ocenę postawy ciała z wykorzystaniem podstawowych metod diagnostycznych.	K_U46	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej z	K_K25	P6S_KR P6S_KO

	poszanowaniem zasad bezpieczeństwa, etyki zawodowej oraz indywidualnych potrzeb uczestników.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną. Omówienie. Pokaz z objaśnieniem i instruktażem. Ćwiczenia praktyczne. Dyskusja. Analiza przypadków. Praca w małych grupach. Analiza dokumentacji korekcyjnej.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie realizacji zadań etapowych, wykonania zadania problemowego (projektu) oraz oceny wykonania zadań praktycznych podczas ćwiczeń.

Warunkiem aktywnego uczestnictwa w zajęciach jest:

- punktualność,
- przygotowanie do zajęć (wiedza oraz odpowiedni strój),
- systematyczny udział w zajęciach,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- współpraca w grupie oraz poszanowanie zasad kultury osobistej,
- dążenie do doskonalenia własnych umiejętności.

I. Zadania etapowe

Analiza programu i planu pracy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla I i II etapu edukacyjnego oraz opracowanie konspektów zajęć gimnastyki korekcyjnej.

- Ocena bardzo dobra (5,0) – samodzielna realizacja zadania zgodnie z wytycznymi.
- Ocena dobra plus (4,5) – realizacja zadania zgodnie z wytycznymi, z niewielką pomocą prowadzącego.
- Ocena dobra (4,0) – realizacja zadania zgodnie z wytycznymi, z pomocą prowadzącego.
- Ocena dostateczna plus (3,5) – realizacja zadania z istotnym wsparciem prowadzącego.

- Ocena dostateczna (3,0) – realizacja zadania z pominięciem części wytycznych, pomimo pomocy prowadzącego.
- Ocena niedostateczna (2,0) – brak realizacji zadania.

II. Zadanie problemowe (projekt)

Przygotowanie zestawu ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej na wybrany temat w formie prezentacji lub opracowania pisemnego.

Ocena projektu obejmuje:

- wartość merytoryczną i zgodność z tematem – 5 pkt,
- realizację zgodnie z wytycznymi – 1 pkt,
- terminowość wykonania – 1 pkt,
- sposób prezentacji i kreatywność – 3 pkt.

Maksymalna liczba punktów: 10.

Liczba punktów	Ocena
9–10	bardzo dobra (5,0)
8	dobra plus (4,5)
6–7	dobra (4,0)
5	dostateczna plus (3,5)
3–4	dostateczna (3,0)
0–2	niedostateczna (2,0)

III. Ocena wykonania zadań praktycznych

Ocena bardzo dobra (5,0)

Student wykazuje się bardzo dobrymi umiejętnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń, poprawnie omawia i demonstruje wykonywane ćwiczenia zgodnie z obowiązującą metodyką oraz prawidłowo posługuje się terminologią specjalistyczną. Samodzielnie przeprowadza ocenę postawy ciała z wykorzystaniem

podstawowych metod diagnostycznych oraz właściwie interpretuje jej wyniki i dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne

Ocena dobra plus (4,5)

Student wykazuje się dobrymi umiejętnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń, sporadycznie popełniając drobne błędy. Poprawnie omawia i demonstruje ćwiczenia zgodnie z poznaną metodyką oraz właściwie posługuje się terminologią. Poprawnie przeprowadza ocenę postawy ciała i dobiera ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne, popełniając jedynie nieliczne błędy wymagające niewielkiej korekty prowadzącego.

Ocena dobra (4,0)

Student prawidłowo organizuje zajęcia oraz zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Poprawnie omawia i demonstruje ćwiczenia, popełniając jedynie nieliczne błędy w nazewnictwie lub metodyce. Przeprowadza ocenę postawy ciała z wykorzystaniem podstawowych metod diagnostycznych, jednak wymaga niewielkiej pomocy prowadzącego w interpretacji wyników lub doborze ćwiczeń.

Ocena dostateczna plus (3,5)

Student posiada podstawową wiedzę metodyczną. Organizuje zajęcia i poprawnie demonstruje większość ćwiczeń, jednak popełnia pojedyncze błędy metodyczne i terminologiczne, niewpływające istotnie na bezpieczeństwo i przebieg zajęć. Przeprowadza ocenę postawy ciała z pomocą prowadzącego, a dobór ćwiczeń korekcyjnych jest częściowo poprawny i wymaga korekty.

Ocena dostateczna (3,0)

Student posiada podstawową wiedzę i umiejętności niezbędne do prowadzenia zajęć, jednak wymaga częstego wsparcia prowadzącego w zakresie organizacji, doboru ćwiczeń oraz sposobu ich prezentacji. Przeprowadza ocenę postawy ciała jedynie z istotną pomocą prowadzącego i ma trudności z właściwym doborem ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.

Ocena niedostateczna (2,0)

Student nie osiąga minimalnego poziomu wiedzy i umiejętności wymaganych do realizacji efektów uczenia się. Nie potrafi poprawnie omówić ani zademonstrować ćwiczeń oraz

wymaga stałej pomocy prowadzącego. Nie potrafi przeprowadzić podstawowej oceny postawy ciała ani dobrać odpowiednich ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h) Ćwiczenia (15h)	WYKŁAD 2 godz. Zasady dydaktyczno-wychowawcze procesu korekcyjnego. 2 godz. Zadania nauczyciela prowadzącego zajęcia gimnastyki korekcyjnej. 2 godz. Środki postępowania korekcyjnego. 3 godz. Trójtorowość metod wyrównywania odchyleń (tor fizjologiczny, morfologiczny i środowiskowy). 3 godz. Organizacja postępowania korekcyjno-kompensacyjnego w szkole i środowisku dziecka. 3 godz. Specyfika gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w przedszkolu. ĆWICZENIA: 2 godz. Metody realizacji zadań na zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych. 2 godz. Formy prowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.

	3 godz. Przykładowe toki lekcyjne w poszczególnych przypadkach wad postawy. 2 godz. Dokumentacja postępowania korekcyjnego. 2 godz. Budowa lekcji gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. 2 godz. Osnowa i konspekt lekcji gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. 2 godz. Program i plan procesu gimnastyki korekcyjnej.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania etapowe	Ocena wykonania zadań praktycznych	Projekt
W1	X		X
W2	X	X	X
U1	X	X	X
U2	X	X	X
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, 2000. 2. Tuzinek S. „Postawa ciała – fizjologia, patologia i korekcja". Politechnika Radomska 2004. 3. Kutzner-Kozińska M. „Proces korygowania wad postawy" AWF Warszawa 2004.

	4.Owczarek S., Bondarowicz M. "Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjne"j KORSO 2017. 5. Owczarek S. „Atlas ćwiczeń korekcyjnych" KORSO 2016.
Literatura uzupełniająca	1. Trzcińska Dorota: „Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w przedszkolu" AWF Warszawa 2005. 2. Sieniek Cz.: Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna – poradnik metodyczny cz.I, II, i III; wyd. Helvetica Starachowice 2003. 3.Tajchman Leszek: „Wady postawy u dzieci Rozpoznanie. Charakterystyka. Profilaktyka."Wyd. Literat, 2017. 4. Owczarek S. „Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band" KORSO 2016.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 21

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Marketing w sporcie
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Marketing in sport
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS*
VI	15	-	-	-	-	-	1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Wyposażenie studentów w wiedzę w zakresie marketingu w sporcie.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności w zakresie korzystania i tworzenia narzędzi marketingowych w sporcie.
C3	Budowanie świadomości na temat trendów i rozwoju marketingu w środowisku sportowym .

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna podstawowe koncepcje, narzędzia i strategie marketingu wykorzystywane w sektorze sportowym.	K_W42	P6S_WG
W2	Student rozumie specyfikę rynku sportowego, w tym rolę marek sportowych, sponsorów, organizacji sportowych i konsumentów sportu.	K_W44	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi analizować rynek sportowy oraz identyfikować potrzeby i zachowania odbiorców usług sportowych.	K_U31	P6S_UW
U2	Student umie opracować podstawowe działania i projekty marketingowe dla podmiotów sportowych.	K_U54	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje postawę odpowiedzialności, kreatywności i orientacji na odbiorcę w działaniach związanych z marketingiem sportowym.	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja, case studies

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest kolokwium zaliczeniowe obejmujące treści omawiane podczas zajęć.
Kolokwium jest punktowane na 25 punktów.

- 0–12 pkt – ocena niedostateczna (2.0)
- 13–15 pkt – ocena dostateczna (3.0)
- 16–18 pkt – ocena dostateczna plus (3.5)
- 19–21 pkt – ocena dobra (4.0)
- 22–23 pkt – ocena dobra plus (4.5)
- 24–25 pkt – ocena bardzo dobra (5.0)

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	WYKŁAD: Wykład 1: Wprowadzenie do marketingu sportowego. Pojęcie, zakres i specyfika branży sportowej. Charakterystyka rynku sportowego. Wykład 2: Zachowania konsumentów sportu. Motywacje, decyzje zakupowe i segmentacja odbiorców usług sportowych. Wykład 3: Marketing-mix w sporcie: produkt sportowy, cena, dystrybucja oraz specyfika promocji w sporcie. Wykład 4: Branding sportowy: marki sportowe, identyfikacja wizualna, wizerunek sportowców i klubów. Rola emocji w budowaniu marek. Wykład 5:

	Sponsoring sportowy i partnerstwa biznesowe. Modele, przykłady, skuteczność, aktywacja sponsorów. Wykład 6: Komunikacja marketingowa w sporcie: media tradycyjne, digital marketing, social media, storytelling sportowy. Wykład 7: Event marketing i zarządzanie wydarzeniami sportowymi. Rola doświadczeń kibica i mierzenie efektów działań marketingowych. Powtórzenie do kolokwium.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Dyskusje	Analiza przypadków
W1	X		
W2	X		
U1			X
U2			X
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1.Michalski, E. (2017). Marketing. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Księgarni Internetowej PWN 2. Czubała, A. (red.) (2012). Podstawy marketingu. Warszawa: PWE. 3. Sznajder, A. (2015). Marketing sportu. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
Literatura uzu-pełniająca	1. Godlewski, P., & Matecki, P. (2019). Marketing sportowy. Nowoczesne aspekty zarządzania sportem. Warszawa. Sportwin Group.

	2. Godlewski, P., & Matecki, P. (2016). Marketing sportowy. Wyzwania i możliwości. Warszawa: Sportwin Group.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	0
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 22

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Teoria Sportu
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Theory of Sport
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	15						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach sportu.
C2	Przygotowanie absolwenta do realizowania założeń programowych w szkole podstawowej oraz klubach sportowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Posiada zaawansowaną wiedzę związaną z wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką oraz działaniami korekcyjno-kompensacyjnymi, w tym zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	K_W43	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi w sposób precyzyjny i spójny wypowiadać się w mowie i piśmie, na tematy dotyczące wybranych tematów z zakresu wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej, turystyki oraz wypoczynku dzieci i młodzieży.	K_U50	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela, wychowawcy i trenera personalnego wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestiach etycznego diagnozowania i oceniania.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Kolokwium

Ilość uzyskanych punktów: od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5, od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Ćw. 1 Podstawowe definicje w sporcie Ćw. 2 Specyfika sportu dzieci i młodzieży Ćw. 3 Nabór w szkoleniu sportowym Ćw. 4 Selekcja w szkoleniu sportowym Ćw. 5 Systemy szkolenia sportowego Ćw. 6 Funkcje i umiejętności kierownicze trenera Ćw. 7 Charakterystyka etapów szkolenia sportowego, indywidualizacja szkolenia. Ćw. 8 Metody kształtowania zdolności motorycznych – wprowadzenie Ćw. 9 Czasowa struktura treningu - 2 godz. Ćw. 10 Technika i taktyka Ćw. 11 Sport kobiet Ćw. 12 Kontrola w sporcie. Wykorzystanie najnowszej technologii. Ćw. 13 Kolokwium. Ocena wiadomości studenta. Zaliczenie przedmiotu

	Suma godzin: 15

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny
	Kolokwium
W1	x
U1	x
K1	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Kosendiak J. Wykłady z Teorii sportu dla studentów. 2004
Literatura uzupełniająca	1. Starosta Wł. Motoryczne zdolności koordynacyjne. Instytut Sportu. 2003

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 23

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Piłka ręczna
Handball	Handball
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Izabella Prudzienica
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach z piłki ręcznej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		20					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w piłkę ręczną na wszystkich etapach nauczania.
C2	Rozwinięcie u studentów umiejętności samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia jednostki lekcyjnej, w której wykorzystane zostaną metody nauczania i doskonalenia wybranych elementów gry w piłkę ręczną w celu

	kształtowania zdolności psychomotorycznych uczniów. Student zna przepisy gry w piłkę ręczną.
C3	Przygotowanie studentów do organizacji i sędziowania rozgrywek szkolnych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	dobierać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów,	K_U24	P6S_UO
U2	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych, w szczególności: zespołowych gier sportowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz	K_K24	P6S_KR

	kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.		
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Zadaniowa, ścisła, pokaz, objaśnienie, metoda analityczna, metoda syntetyczna, metoda kompleksowa, gry szkolne, ćwiczenia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

I. Test wiedzy obejmujący zagadnienia z zakresu przepisów gry w piłkę ręczną, metodyki nauczania, organizacji zajęć, form, metod i środków nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.

Ilość uzyskanych punktów: 30 pytań
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0.

II Sprawdzian umiejętności technicznych.
Sprawdzian umiejętności technicznych z piłki ręcznej obejmuje siedem prób: podania i chwyt piłki, rzut z biegu, rzut z wyskoku, kozłowanie i prowadzenie piłki, grę indywidualną 1 na 1 w ataku oraz obronę indywidualną 1 na 1. Każda próba jest oceniana punktowo, a łączny wynik decyduje o ocenie końcowej.

Pierwsza próba to podania i chwyt piłki. Student wykonuje dziesięć podań oburącz do partnera lub ściany. Oceniane są stabilna pozycja, technika chwytu, dokładność oraz płynność. Maksymalnie można uzyskać 10 punktów.

Druga próba obejmuje rzuty z biegu. Student wykonuje trzy rzuty z różnych kierunków natarcia. Oceniane są technika prowadzenia piłki, rytm kroków, wyskok, ustawienie ręki rzucającej oraz celność. Maksymalny wynik to 10 punktów.

Trzecia próba to rzuty z wyskoku z linii dziewięciu metrów. Oceniane są technika wyskoku, koordynacja ruchu, praca ramienia oraz skuteczność rzutu. Maksymalnie 10 punktów.

Czwarta próba to kozłowanie i prowadzenie piłki po wyznaczonej trasie z kilkoma zmianami kierunku. Oceniane są kontrola nad piłką, płynność ruchu, kozłowanie obiema rękami oraz tempo wykonania. Maksymalnie 10 punktów.

Piąta próba to gra indywidualna w ataku 1 na 1. Oceniane są zmiana tempa biegu, zwody, decyzje ofensywne oraz skuteczność zakończenia akcji. Maksymalnie 10 punktów.

Szósta próba to obrona indywidualna 1 na 1. Oceniane są pozycja obronna, praca nóg, reakcja na zwody przeciwnika oraz skuteczność zatrzymania akcji. Maksymalnie 10 punktów.

Dodatkowo, student wykonuje trzy rzuty karne oceniane pod względem techniki, wyboru miejsca, płynności i skuteczności. Maksymalnie 5 punktów.

Łączna liczba punktów wynosi 65.

Skala ocen:
Ocena bardzo dobra (5,0) przyznawana jest za wynik od 60 do 65 punktów.
Ocena dobra plus (4,5) obejmuje zakres 55–59 punktów.
Ocena dobra (4,0) obejmuje wynik 50–54 punkty.
Ocena dostateczna plus (3,5) obejmuje wynik 45–49 punktów.
Ocena dostateczna (3,0) obejmuje wynik 40–44 punkty.
Ocena niedostateczna (2,0) przyznawana jest za wynik poniżej 40 punktów.

III Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)
Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)
Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)
Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)
Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)
Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)
Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (20h)	Ćwiczenia 1. Charakterystyka piłki ręcznej – specyfika współczesnej gry, wymagania techniczne, taktyczne i motoryczne zawodników, zadania zawodników w ataku i obronie oraz rola nauczyciela i trenera w procesie nauczania. (2 godz.) 2. Nauczanie i doskonalenie podań, chwytów oraz poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. (2 godz.) 3. Nauczanie i doskonalenie kozłowania, prowadzenia piłki oraz zwodów. (2 godz.) 4. Nauczanie i doskonalenie rzutów do bramki – rzut z miejsca, z biegu, z wyskoku oraz rzut karny. (2 godz.)

	5. Nauczanie i doskonalenie gry indywidualnej 1 × 1 w ataku i obronie. (2 godz.) 6. Nauczanie i doskonalenie gry bramkarza oraz współpracy bramkarza z obrońcami. (2 godz.) 7. Taktyka gry w piłkę ręczną – działania indywidualne i zespołowe w ataku i obronie oraz podstawowe systemy gry. (2 godz.) 8. Metodyka nauczania piłki ręcznej – metody, formy i środki nauczania, stopniowanie trudności oraz korekcja najczęściej występujących błędów. (2 godz.) 9. Przepisy gry, organizacja i sędziowanie zawodów szkolnych oraz zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z piłki ręcznej. (2 godz.) 10. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Sprawdzian umiejętności technicznych	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych	Test wiedzy
W1		X	X
W2		X	X
U1	X	X	
U2	X	X	
K1		X	
K2		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Piłka ręczna / Stanisław P. Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego, 2001. - 310 s. : il. ; 24 cm. 2. (Skrypty / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0137-9755 ; 137)
Literatura uzupełniająca	1. Oficjalne przepisy gry w piłkę ręczną https://zprp.pl/wp-content/uploads/2016/12/Przepisy_-gry_pilka_reczna_2016.pdf

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	20
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	2
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	1
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 24

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Koszykówka
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Basketball
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach z koszykówki

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I		20					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w koszykówkę na wszystkich etapach nauczania.
C2	Rozwinięcie u studentów umiejętności samodzielnego przygotowania i przeprowadzenia jednostki lekcyjnej, w której wykorzystane zostaną metody

	nauczania i doskonalenia wybranych elementów gry w koszykówkę oraz zdobycie wiedzy z zakresu obowiązujących przepisów gry.
C3	Przygotowanie studentów do organizacji i sędziowania rozgrywek szkolnych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi dobierać metody nauczania do realizowanych treści oraz organizować pracę uczniów.	K_U24	P6S_UO
U2	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu koszykówki.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do prawidłowego identyfikowania i rozstrzygania problemów związanych z organizacją oraz realizacją zajęć dydaktycznych z koszykówki.	K_K24	P6S_KR
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy	K_K25	P6S_KR P6S_KO

	odpowiedzialności związanej z prowadzeniem zajęć ruchowych.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Zadaniowa, ścisła, pokaz, objaśnienie, metoda analityczna, metoda syntetyczna, metoda kompleksowa, gry szkolne, ćwiczenia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

I. Test wiedzy

Test wiedzy obejmuje zagadnienia z zakresu przepisów gry w koszykówkę, metodyki nauczania, organizacji zajęć, form, metod i środków nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.

Ilość uzyskanych punktów: 30 pytań

- od 91% do 100% – ocena bardzo dobra (5,0),
- od 81% do 90% – ocena dobra plus (4,5),
- od 71% do 80% – ocena dobra (4,0),
- od 61% do 70% – ocena dostateczna plus (3,5),
- od 50% do 60% – ocena dostateczna (3,0),
- poniżej 50% – ocena niedostateczna (2,0).

II. Sprawdzian umiejętności technicznych

Sprawdzian umiejętności technicznych z koszykówki obejmuje siedem prób: podania i chwyty piłki, kozłowanie, zatrzymania na jedno i dwa tempa, rzuty do kosza z miejsca, rzuty z biegu po dwutakcie, grę indywidualną 1 × 1 w ataku oraz grę indywidualną 1 × 1 w obronie. Każda z siedmiu prób oceniana jest w skali 0–10 punktów. Łącznie student może uzyskać 70 punktów łączny wynik decyduje o ocenie końcowej.

Pierwsza próba obejmuje podania i chwyty piłki. Student wykonuje dziesięć podań do partnera lub o ścianę z wykorzystaniem podań oburącz sprzed klatki piersiowej oraz podań kozłem. Oceniana jest poprawność techniczna, dokładność, płynność oraz koordynacja ruchów.

Druga próba obejmuje kozłowanie piłki po wyznaczonym torze z wykorzystaniem prawej i lewej ręki, zmian kierunku oraz tempa poruszania się. Oceniana jest kontrola nad piłką, płynność, szybkość oraz poprawność techniczna.

Trzecia próba obejmuje wykonanie zatrzymań na jedno i dwa tempa po kozłowaniu. Oceniana jest poprawność wykonania, zachowanie równowagi, praca nóg oraz przestrzeganie przepisów gry.

Czwarta próba obejmuje rzuty do kosza z miejsca z wyznaczonych pozycji. Oceniana jest technika wykonania, praca kończyn dolnych i górnych oraz skuteczność.
Piąta próba obejmuje rzuty z biegu po dwutakcie z prawej i lewej strony kosza. Oceniane są rytm kroków, koordynacja ruchowa, technika wykonania oraz skuteczność.
Szósta próba obejmuje grę indywidualną 1 × 1 w ataku. Oceniane są zwody, dobór sposobu zakończenia akcji, wykorzystanie kozłowania oraz skuteczność działań ofensywnych.
Siódma próba obejmuje grę indywidualną 1 × 1 w obronie. Oceniane są postawa obronna, poruszanie się, reakcja na działania przeciwnika oraz skuteczność działań defensywnych.

Łączna liczba punktów wynosi 70.
Skala ocen:

- 65–70 pkt – 5,0
- 60–64 pkt – 4,5
- 55–59 pkt – 4,0
- 50–54 pkt – 3,5
- 42–49 pkt – 3,0
- poniżej 42 pkt – 2,0

III. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych
Ocena 5,0 (bardzo dobra)
Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)
Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)
Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)
Student:

- uczestniczy w zajęciach,

- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (20h)	Ćwiczenia 1. Organizacja zajęć z koszykówki. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć. Charakterystyka koszykówki jako dyscypliny sportu oraz podstawowe postawy koszykarskie i sposoby poruszania się po boisku. (2 godz.) 2. Nauka i doskonalenie chwytów i podań piłki, w szczególności podania oburącz sprzed klatki piersiowej, podania oburącz znad głowy oraz podania kozłem. (2 godz.) 3. Nauka i doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku i tempa poruszania się, zatrzymań na jedno i dwa tempa oraz zwodów. (3 godz.) 4. Nauka i doskonalenie rzutów do kosza z miejsca, po zatrzymaniu oraz z biegu po dwutakcie z prawej i lewej strony. (3 godz.)

	5. Nauka i doskonalenie podstawowych działań indywidualnych i zespołowych w ataku, w szczególności gry 1 × 1, wyjścia do podania, ścięcia, zasłony oraz współpracy zawodników w akcjach ofensywnych. (2 godz.) 6. Nauka i doskonalenie podstawowych działań indywidualnych i zespołowych w obronie, w szczególności postawy obronnej, poruszania się w obronie, krycia zawodnika z piłką i bez piłki oraz zbiórki piłki z tablicy. (2 godz.) 7. Nauka podstawowych systemów gry w ataku i obronie oraz organizacji gry z uwzględnieniem zasad szybkiego ataku, ataku pozycyjnego, obrony „każdy swego" i obrony strefowej. (2 godz.) 8. Metody nauczania podstawowych elementów techniki koszykówki, sposoby korekcji najczęściej popełnianych błędów oraz dobór metod i środków dydaktycznych. (2 godz.) 9. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się obejmująca sprawdzian umiejętności technicznych oraz test wiedzy z przepisów gry i metodyki nauczania koszykówki. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

	Forma oceny

Efekt uczenia się	Sprawdzian umiejętności technicznych	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych	Test wiedzy
W1		X	X
W2		X	X
U1	X	X	
U2	X	X	
K1		X	
K2		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Litkowycz R., Olex-Zarychta D., Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. Część 1. Indywidualny i zespołowy atak. Wyd. 2 popr. i uzup. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, 2012 2. Litkowycz R., Olex-Zarychta D., Uczymy grać w koszykówkę: technika, taktyka oraz metodyka nauczania koszykówki w procesie wychowania fizycznego. Część 2. Obrona indywidualna i zespołowa. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, 2009.
Literatura uzupełniająca	1. Polski Związek Koszykówki. Oficjalne Przepisy Gry w Koszykówkę FIBA 2024. Warszawa: PZKosz, 2024. 2. Huciński T., Lenik P., Połaniecka A., Wilczewski T., Kompetencje psychospołeczne dzieci i młodzieży w nauczaniu umiejętności techniczno-taktycznych w koszykówce. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2016

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	20
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	2
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	1
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 25

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Piłka siatkowa
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Volleyball
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach z piłki siatkowej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II		20					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z piłki siatkowej na etapie szkolnym i pozaszkolnym.
C2	Przygotowanie studentów do nauczania i doskonalenia podstawowych elementów techniki oraz taktyki gry w piłkę siatkową, z uwzględnieniem aktualnych przepisów gry oraz zasad bezpieczeństwa.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i zasady prowadzenia zajęć, a także style i techniki pracy z uczniami, interakcje w grupie oraz środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi dobierać metody nauczania do realizowanych treści oraz organizować pracę uczniów.	K_U24	P6S_UO
U2	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu podstawowych elementów gry w piłkę siatkową.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do prawidłowego identyfikowania i rozstrzygania problemów związanych z organizacją oraz realizacją zajęć dydaktycznych z piłki siatkowej.	K_K24	P6S_KR
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności związanej z prowadzeniem zajęć ruchowych.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Metoda zadaniowa, metoda ścisła, pokaz, objaśnienie, metoda analityczna, metoda syntetyczna, metoda kompleksowa, gry szkolne, ćwiczenia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

I. Test wiedzy

Test wiedzy obejmuje zagadnienia z zakresu przepisów gry w piłkę siatkową, metodyki nauczania, organizacji zajęć, form, metod i środków nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.

Ilość uzyskanych punktów: 30 pytań
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

II. Sprawdzian umiejętności technicznych

Sprawdzian umiejętności technicznych z piłki siatkowej obejmuje siedem prób: odbicie piłki oburącz sposobem górnym, odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę sposobem dolnym, zagrywkę tenisową, przyjęcie zagrywki, rozegranie piłki oraz atak. Każda próba oceniana jest punktowo, a łączny wynik decyduje o ocenie końcowej.

Pierwsza próba obejmuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym. Student wykonuje serię odbić z zachowaniem prawidłowej techniki. Oceniana jest poprawność techniczna, płynność ruchu, koordynacja oraz dokładność wykonania. Maksymalnie można uzyskać 10 punktów.

Druga próba obejmuje odbicie piłki oburącz sposobem dolnym. Oceniana jest poprawność techniczna, postawa siatkarska, koordynacja ruchowa oraz dokładność odbić. Maksymalnie 10 punktów.

Trzecia próba obejmuje wykonanie zagrywki sposobem dolnym do wyznaczonej strefy boiska. Oceniana jest poprawność techniczna, kierunek oraz skuteczność zagrywki. Maksymalnie 10 punktów.

Czwarta próba obejmuje wykonanie zagrywki tenisowej. Oceniana jest technika wykonania, koordynacja ruchowa, siła oraz skuteczność zagrywki. Maksymalnie 10 punktów.

Piąta próba obejmuje przyjęcie zagrywki. Oceniana jest prawidłowa postawa, technika odbicia, dokładność przyjęcia oraz kontrola nad piłką. Maksymalnie 10 punktów.

Szósta próba obejmuje rozegranie piłki sposobem górnym do wyznaczonego celu. Oceniana jest technika wykonania, dokładność oraz płynność ruchu. Maksymalnie 10 punktów.

Siódma próba obejmuje wykonanie ataku z wystawy. Oceniana jest technika naskoku, praca ramienia, koordynacja ruchowa oraz skuteczność wykonania. Maksymalnie 10 punktów.

Łączna liczba punktów wynosi 70.

Skala ocen:

- 65–70 pkt – 5,0
- 60–64 pkt – 4,5
- 55–59 pkt – 4,0
- 50–54 pkt – 3,5
- 42–49 pkt – 3,0
- poniżej 42 pkt – 2,0

III. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,

- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (20h)	Ćwiczenia 1. Organizacja zajęć z piłki siatkowej. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć. Charakterystyka piłki siatkowej jako dyscypliny sportu oraz podstawowe postawy siatkarskie i sposoby poruszania się po boisku. (2 godz.) 2. Nauka i doskonalenie odbić piłki oburącz sposobem górnym oraz sposobów ich wykorzystania w grze. (3 godz.) 3. Nauka i doskonalenie odbić piłki oburącz sposobem dolnym oraz przyjęcia piłki. (3 godz.) 4. Nauka i doskonalenie zagrywki sposobem dolnym i tenisowym oraz przyjęcia zagrywki. (2 godz.)

	5. Nauka i doskonalenie rozegrania piłki, ataku oraz podstawowych form współpracy zawodników w akcjach ofensywnych. (2 godz.) 6. Nauka i doskonalenie bloku, obrony w polu oraz współdziałania zawodników w działaniach defensywnych. (2 godz.) 7. Nauka podstawowych systemów gry w ataku i obronie oraz organizacji gry z uwzględnieniem roli zawodnika libero. (2 godz.) 8. Metody nauczania podstawowych elementów techniki piłki siatkowej, sposoby korekcji najczęściej popełnianych błędów oraz dobór metod i środków dydaktycznych. (2 godz.) 9. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się obejmująca sprawdzian umiejętności technicznych oraz test wiedzy z przepisów gry i metodyki nauczania piłki siatkowej. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Sprawdzian umiejętności technicznych	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych	Test wiedzy
W1		X	X
W2		X	X
U1	X	X	
U2	X	X	
K1		X	

K2		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Grządziel G., Szade D. Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki. Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Katowice, 2009. 2. Polski Związek Piłki Siatkowej. Oficjalne przepisy gry w piłkę siatkową 2025–2028. Warszawa: PZPS, 2025.
Literatura uzupełniająca	1.Joel Dearing. Volleyball Fundamentals-2nd Edition. 2019 r 2.Tomasz Klocek, Maciej Szczepaniak Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego : podręcznik dla nauczycieli i instruktorów / ; Centralny Ośrodek Sportu.2003 r

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	20
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	2
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	1
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 26

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Piłka nożna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Soccer
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Jarosław Wichowski
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach z piłki nożnej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		20					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z piłki nożnej na różnych etapach edukacyjnych.
C2	Przygotowanie studentów do nauczania i doskonalenia podstawowych elementów technicznych i taktycznych gry w piłkę nożną z wykorzystaniem właściwych metod, form i środków dydaktycznych.

C3	Przygotowanie studentów do organizacji i sędziowania rozgrywek piłki nożnej z uwzględnieniem obowiązujących przepisów oraz zasad bezpieczeństwa.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna formy, metody i środki nauczania oraz specyfikę szkolenia w zakresie piłki nożnej i pracy z dziećmi oraz młodzieżą szkolną.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Dobiera metody nauczania do nauczanych treści oraz organizuje pracę uczniów.	K_U24	P6S_UO
U2	Posiada umiejętności techniczne i ruchowe w wykonywaniu oraz nauczaniu podstawowych elementów technicznych i taktycznych gry w piłkę nożną.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, metoda zadaniowa, metoda ścisła, ćwiczenia praktyczne, instruktaż, analiza i korekcja błędów technicznych, ćwiczenia metodyczne, praca indywidualna, praca w parach, gry i zabawy przygotowujące do gry oraz gra szkolna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

I Test wiedzy

Test wiedzy obejmujący zagadnienia z zakresu metodyki nauczania piłki nożnej, przepisów gry, organizacji zajęć, form, metod i środków nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.

Ocena 5,0 (bardzo dobra) – student uzyskał 90–100% punktów.
Ocena 4,5 (dobra plus) – student uzyskał 80–89% punktów.
Ocena 4,0 (dobra) – student uzyskał 70–79% punktów.
Ocena 3,5 (dostateczna plus) – student uzyskał 60–69% punktów.
Ocena 3,0 (dostateczna) – student uzyskał 50–59% punktów.
Ocena 2,0 (niedostateczna) – student uzyskał mniej niż 50% punktów.

II Sprawdzian umiejętności technicznych.

SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH Z PIŁKI NOŻNEJ

Test obejmuje cztery próby: prowadzenie piłki slalomem, podania i przyjęcia w ruchu, strzał na bramkę oraz grę 1x1. Łączna liczba punktów wynosi 75.

1. Prowadzenie piłki slalomem

Student wykonuje slalom po wyznaczonej trasie długości około 20–25 metrów, złożonej z 6–8 pachołków. Mierzony jest czas, a za błędy dolicza się czas karny: dotknięcie pachołka to minus 0,5 sekundy, ominięcie pachołka to minus 1 sekunda. Wynik końcowy przeliczany jest na punktację do 20 punktów.

2. Podania i przyjęcia piłki w ruchu

   Student wykonuje 10 podań do wyznaczonych pól o wymiarach około 3 na 3 metry, poprzedzonych krótkim prowadzeniem piłki. Ocenia się dokładność podania oraz jakość przyjęcia kierunkowego. Trafienie do pola to 1 punkt, za prawidłowe przyjęcie kierunkowe przyznaje się dodatkowe 0,5 punktu. Maksymalny wynik w tej części to 15 punktów.

3. Strzał na bramkę

   Student wykonuje 10 strzałów z linii pola karnego (około 16 metrów). Ocenia się precyzję trafienia w określone sektory bramki. Trafienie w róg bramki to 3 punkty, trafienie w boczną część bramki to 2 punkty, trafienie w środek to 1 punkt, strzał poza bramkę to 0 punktów. Maksymalnie można uzyskać 30 punktów.

4. Gra 1 na 1

   Próba trwa 20–30 sekund i wykonywana jest dwukrotnie. Ocenia się pięć elementów: drybling i zwód (0–3 punkty), skuteczne minięcie lub obrona (0–3 punkty), kontrolę piłki (0–2 punkty), decyzje taktyczne i tempo działania (0–2 punkty). Łącznie w tej próbie można uzyskać 10 punktów.

Skala ocen:
Ocena bardzo dobra (5,0) – 70 do 75 punktów
Ocena dobra plus (4,5) – 64 do 69 punktów
Ocena dobra (4,0) – 57 do 63 punktów
Ocena dostateczna plus (3,5) – 50 do 56 punktów
Ocena dostateczna (3,0) – 42 do 49 punktów
Ocena niedostateczna (2,0) – 41 punktów i mniej

III Bezpośrednia obserwacja

Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)
Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)
Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)
Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)
Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,

- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)
Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)
Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (20h)	1. Charakterystyka piłki nożnej – istota i specyfika współczesnej gry, wymagania techniczne, taktyczne i motoryczne zawodników oraz role i zadania zawodników na poszczególnych pozycjach. (2 godz.) 2. Nauczanie i doskonalenie prowadzenia piłki, dryblingu i zwodów oraz wykorzystanie poznanych elementów technicznych w działaniach indywidualnych. (2 godz.) 3. Nauczanie i doskonalenie podań oraz przyjęć piłki, w tym przyjęć kierunkowych i wykonywania podań w ruchu. (2 godz.)

	4. Nauczanie i doskonalenie strzałów na bramkę, odbioru piłki oraz gry głową. (2 godz.) 5. Podstawowe działania bramkarza – nauczanie i doskonalenie wybranych elementów techniki gry bramkarza. (2 godz.) 6. Taktyka gry w piłkę nożną – działania indywidualne i zespołowe w ataku i obronie, pressing, krycie oraz budowanie akcji. (2 godz.) 7. Nauczanie i doskonalenie działań taktycznych w sytuacjach gry 1 × 1, 2 × 1 i 2 × 2 z wykorzystaniem gier zadaniowych. (2 godz.) 8. Metodyka nauczania piłki nożnej – metoda analityczna, syntetyczna i kompleksowa, gry zadaniowe, stopniowanie trudności oraz sposoby korekcji najczęściej występujących błędów. (1 godz.) 9. Podstawowe systemy gry w piłkę nożną – systemy 1–4–4–2, 1–4–3–3 i 1–4–2–3–1, organizacja działań w ataku i obronie, przejścia pomiędzy fazami gry oraz wprowadzenie do stałych fragmentów gry. (2 godz.) 10. Przepisy gry– kluczowe przepisy gry i ich interpretacja, podstawy prowadzenia meczu i sędziowania, prowadzenie fragmentów zajęć, instruktaż, bezpieczeństwo. (1 godz.) 11. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Sprawdzian umiejętności technicznych	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych	Test wiedzy
W1		X	X
W2		X	X
U1	X	X	
U2	X	X	
K1		X	
K2		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Konspekty zajęć treningowych w nauczaniu wstępnym : Piłka nożna dzieci w wieku 8-10 lat. M. Chamielec, Z. Hariasz . Mielec. Zakład Poligraficzny, Zbigniew Gajek. 2003. - 106, [1] s. : il. ; 23 cm.
Literatura uzupełniająca	1. Oficjalne przepisy gry w piłkę nożną https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/635/6150-PrzepisyGry_2024_25.pdf 2. Piłka nożna : zasady, porady, trening. P. Żak. Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, 2018. - 63, [1] s. : il. kolor. ; 31 cm.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	20
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	2
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	1

Łączny nakład pracy studenta	25
Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 27

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Pływanie
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Swimming
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowe umiejętności pływackie obejmujące leżenie na wodzie, nurkowanie oraz pływanie stylem grzbietowym, klasycznym i dowolnym

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10	30					2
II		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia lekcji pływania na wszystkich etapach nauczania.

C2	Przygotowanie studentów do samodzielnej realizacji jednostki dydaktycznej obejmującej nauczanie i doskonalenie wybranych technik pływackich oraz kształtowanie zdolności psychomotorycznych ucznia, z uwzględnieniem przepisów World Aquatics.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej, jej budowę, modele oraz zasady prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami, interakcje w klasie oraz środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna metodykę realizacji treści kształcenia w zakresie pływania, w tym rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, sposoby dostosowania oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów oraz typowe błędy uczniowskie i sposoby ich wykorzystania w procesie dydaktycznym.	K_W28	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonaniu i nauczaniu pływania stylem grzbietowym, klasycznym, dowolnym oraz motylkowym zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, z uwzględnieniem pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i starszymi.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Jest gotów do kształtowania własnej postawy zawodowej poprzez dbałość o poziom sprawności fizycznej, świadomość znaczenia własnego przykładu oraz promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład informacyjny, pokaz, objaśnienie, praktyczne wykonanie zadań, ćwiczenia metodyczne, analiza i korekta błędów technicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I oraz egzaminem w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Semestr zimowy: zaliczenie ustne z treści wykładowych oraz zaliczenie praktyczne obejmujące 50 m stylem klasycznym i 50 m stylem grzbietowym.

Semestr letni: warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia ćwiczeń praktycznych obejmującego przepłynięcie 50 m stylem dowolnym oraz 25 m stylem motylkowym.

Egzamin końcowy obejmuje:

- część teoretyczną – obejmująca weryfikację wiedzy z zakresu techniki poszczególnych stylów pływackich, metodyki ich nauczania oraz treści realizowanych w ramach przedmiotu;
- część praktyczną – obejmującą przepłynięcie 100 m stylem zmiennym zgodnie z zasadami techniki oraz obowiązującymi przepisami World Aquatics.

Kryteria oceny zaliczenia ustnego

Kryteria odnoszą się do zaliczenia ustnego realizowanego w semestrze zimowym oraz do teoretycznej części egzaminu w semestrze letnim.

Na ocenę 5,0

Student wykazuje pełną znajomość treści objętych programem zajęć, poprawnie omawia techniki pływackie oraz metodykę ich nauczania, zna przepisy World Aquatics i zagadnienia związane z fizyką pływania. Odpowiedź jest samodzielna, spójna, precyzyjna i wolna od błędów merytorycznych.

Na ocenę 4,5

Student wykazuje bardzo dobrą znajomość treści objętych programem zajęć, poprawnie omawia techniki pływackie oraz metodykę ich nauczania, zna przepisy World Aquatics i

zagadnienia związane z fizyką pływania. W odpowiedzi pojawiają się jedynie drobne, incydentalne nieścisłości.

Na ocenę 4,0

Student wykazuje dobrą znajomość treści objętych programem zajęć, poprawnie omawia techniki pływackie oraz podstawowe założenia metodyki ich nauczania, zna przepisy World Aquatics i podstawowe zagadnienia związane z fizyką pływania. W odpowiedzi występują pojedyncze błędy merytoryczne lub nieścisłości.

Na ocenę 3,5

Student wykazuje zadowalającą znajomość treści objętych programem zajęć, omawia podstawowe techniki pływackie oraz wybrane zagadnienia z zakresu metodyki ich nauczania, przepisów World Aquatics i fizyki pływania. Odpowiedź zawiera powtarzające się błędy, jednak potwierdza opanowanie podstawowych treści.

Na ocenę 3,0

Student wykazuje podstawową znajomość treści objętych programem zajęć, w ograniczonym zakresie omawia techniki pływackie, metodykę ich nauczania, przepisy World Aquatics oraz zagadnienia związane z fizyką pływania. Odpowiedź zawiera liczne błędy, ale potwierdza opanowanie minimalnego zakresu wiedzy niezbędnego do uzyskania zaliczenia.

Na ocenę 2,0

Student nie wykazuje znajomości treści objętych programem zajęć w zakresie umożliwiającym uzyskanie zaliczenia; nie potrafi poprawnie omówić technik pływackich, metodyki ich nauczania, przepisów World Aquatics ani podstawowych zagadnień związanych z fizyką pływania.

<u>Kryteria oceny zaliczenia praktycznego</u>

Kryteria odnoszą się do wszystkich form zaliczenia praktycznego realizowanych w semestrze zimowym i letnim oraz do praktycznej części egzaminu.

Na ocenę 5,0

Student przepływa wymagany dystans zgodnie z techniką właściwą dla danego stylu oraz przepisami World Aquatics, zachowując prawidłową koordynację pracy kończyn górnych i dolnych, właściwe współdziałanie ruchu z oddechem oraz płynność wykonania.

Na ocenę 4,5

Student przepływa wymagany dystans zgodnie z techniką właściwą dla danego stylu oraz przepisami World Aquatics. W wykonaniu występują jedynie drobne i incydentalne błędy techniczne, które nie wpływają istotnie na poprawność wykonania zadania.

Na ocenę 4,0

Student przepływa wymagany dystans zgodnie z techniką właściwą dla danego stylu oraz przepisami World Aquatics, popełniając pojedyncze błędy techniczne, które nie zaburzają zasadniczo poprawności wykonania.

Na ocenę 3,5

Student przepływa wymagany dystans, zachowując podstawową poprawność techniczną i zgodność z przepisami World Aquatics, jednak popełnia powtarzające się błędy dotyczące koordynacji ruchów, rytmu pływania lub współdziałania ruchu z oddechem.

Na ocenę 3,0

Student przepływa wymagany dystans, jednak wykonanie zawiera liczne błędy techniczne dotyczące pracy kończyn górnych i dolnych, koordynacji ruchowej oraz współdziałania ruchu z oddechem; mimo to stopień opanowania umiejętności pozwala na uzyskanie zaliczenia.

Na ocenę 2,0

Student nie potrafi przepłynąć wymaganego dystansu zgodnie z techniką właściwą dla danego stylu oraz przepisami World Aquatics.

Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie.
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie.
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,

nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład semestr I (10h) Ćwiczenia semestr I (30h) Ćwiczenia semestr II (30h)	<u>Semestr I</u> Semestr I – Wykład (10 godz.) 1. Organizacja zajęć z pływania. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na pływalni oraz organizacja lekcji pływania. (1 godz.) 2. Podstawy fizyki pływania. Wyporność, opór wody, środek ciężkości i środek wyporu oraz ich znaczenie w nauczaniu techniki pływania. (2 godz.) 3. Metodyka nauczania pływania – cele, zasady, metody i środki dydaktyczne stosowane w nauczaniu pływania. (1 godz.) 4. Charakterystyka techniki pływania stylem grzbietowym oraz najczęściej popełniane błędy techniczne i sposoby ich korekcji. (1 godz.) 5. Charakterystyka techniki pływania stylem klasycznym oraz najczęściej popełniane błędy techniczne i sposoby ich korekcji. (1 godz.)

	6. Charakterystyka techniki pływania stylem dowolnym oraz najczęściej popełniane błędy techniczne i sposoby ich korekcji. (1 godz.) 7. Charakterystyka techniki pływania stylem motylkowym oraz stylem zmiennym, najczęściej popełniane błędy techniczne i sposoby ich korekcji. (1 godz.) 8. Przepisy World Aquatics dotyczące techniki poszczególnych stylów pływackich, startów, nawrotów i zakończenia wyścigu. (1 godz.) 9. Zaliczenie ustne z zakresu treści wykładowych. (1 godz.) <u>Semestr I</u> Ćwiczenia (30 godz.) 1. Sprawdzian wstępny umiejętności pływackich. Ocena poziomu przygotowania studentów. (2 godz.) 2. Ćwiczenia adaptacyjne w środowisku wodnym: zabawy wypornościowe, ćwiczenia ułożenia ciała na wodzie, poślizgi, pływanie pod wodą oraz nurkowanie. (4 godz.) 3. Nauka i doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie oraz stylem grzbietowym z uwzględnieniem pozycji ciała, pracy kończyn dolnych i górnych, koordynacji ruchów oraz oddychania. (9 godz.) 4. Nauka i doskonalenie pływania żabką oraz stylem klasycznym z uwzględnieniem

	techniki pracy kończyn, koordynacji ruchów, oddychania oraz korekcji najczęściej występujących błędów technicznych. (9 godz.) 5. Nauka i doskonalenie skoku startowego oraz elementów startu do wyścigu zgodnie z obowiązującymi przepisami World Aquatics. (4 godz.) 6. Zaliczenie praktyczne obejmujące przepłynięcie 50 m stylem grzbietowym oraz 50 m stylem klasycznym. (2 godz.) Semestr II Ćwiczenia (30 godz.) 1. Nauka i doskonalenie pływania kraulem na piersiach oraz stylem dowolnym z uwzględnieniem pozycji ciała, pracy kończyn dolnych i górnych, koordynacji ruchów oraz rytmu oddechowego. (9 godz.) 2. Nauka i doskonalenie pływania delfinem oraz stylem motylkowym z uwzględnieniem falowania ciała, pracy kończyn dolnych i górnych, koordynacji ruchów oraz współdziałania ruchu z oddechem. (9 godz.) 3. Nauka i doskonalenie nawrotów w poszczególnych stylach pływackich zgodnie z obowiązującymi przepisami World Aquatics. (4 godz.)

	4. Nauka i doskonalenie pływania stylem zmiennym oraz doskonalenie startów do wyścigu. (4 godz.) 5. Zaliczenie praktyczne obejmujące przepłynięcie 50 m stylem dowolnym oraz 25 m stylem motylkowym. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się		Forma oceny			
	Egzamin ustny	Egzamin praktyczny	Zaliczenie ustne	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć
W1	x		x		
W2	x		x		
U1		x		x	
K1					x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Karpiński, R., 2009. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Poznań, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. 2. Wiesner, W., 2010. Nauczanie – uczenie się pływania : podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego. Wrocław, Wydawnictwo AWF Wrocław.
Literatura uzupełniająca	3. Czabański, B., Fiłon, M., Zatoń, K. (red.), 2003. Elementy teorii pływania. Wyd. 4 popr. Wrocław, Wydawnictwo AWF. 4. Polski Związek Pływacki. Przepisy Pływania World Aquatics. Aktualnie obowiązująca wersja. Dostęp: https://polswim.pl/przepisy.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	70
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	15
Łączny nakład pracy studenta		100
	Liczba punktów ECTS	4

Kod przedmiotu: 28

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Gimnastyka
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Gymnastics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca bezpieczny udział w zajęciach gimnastycznych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10	15					2
II		20					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie wiedzy i umiejętności z zakresu metodyki nauczania gimnastyki oraz wykonywania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i zwinnościowo-akrobatycznych.

C2	Nabycie umiejętności planowania, organizacji i prowadzenia zajęć gimnastycznych z wykorzystaniem odpowiednich metod, form i środków dydaktycznych oraz z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
C3	Przygotowanie do wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych w praktyce nauczyciela wychowania fizycznego oraz rozwijania sprawności fizycznej uczniów.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej, jej budowę, modele oraz zasady prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami, interakcje w klasie oraz środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna metodykę realizacji treści kształcenia w zakresie gimnastyki, w tym rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, sposoby dostosowania oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów oraz typowe błędy uczniowskie i sposoby ich wykorzystania w procesie dydaktycznym.	K_W28	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonaniu i nauczaniu gimnastyki zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, z uwzględnieniem pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i starszymi.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Jest gotów do kształtowania własnej postawy zawodowej poprzez dbałość o poziom sprawności fizycznej, świadomość znaczenia własnego przykładu oraz promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład informacyjny, pokaz, objaśnienie, instruktaż, metoda praktyczna, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w grupach, ćwiczenia metodyczne, analiza i korekta błędów technicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest:

1. Osiągnięcie wszystkich zakładanych efektów uczenia się oraz pozytywne zaliczenie wymaganych form weryfikacji.
2. Pozytywne zaliczenie kolokwium z terminologii gimnastycznej.
3. Pozytywne zaliczenie układu skoków na ścieżce i układu ćwiczeń dwójkowych.
4. Opracowanie metodyki nauczania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i skoków gimnastycznych.

I. Zaliczenie praktyczne

W przypadku oceniania praktycznego wykonania zadania (łącznie 3 zadania do wykonania) uwzględniane są podstawowe kryteria:

1. Poprawne określenie celu wykonywanego zadania – 1–3 pkt (za każde zadanie).
2. Poprawność wykonania zadania – 1–3 pkt (za każde zadanie).
3. Poprawny opis wykonywanych podczas zadania czynności – 1–3 pkt (za każde zadanie).

Liczba uzyskanych punktów:

- 24–27 pkt – ocena 5,0 (bardzo dobra),
- 21–23 pkt – ocena 4,5 (dobra plus),
- 19–20 pkt – ocena 4,0 (dobra),
- 17–18 pkt – ocena 3,5 (dostateczna plus),
- 16 pkt – ocena 3,0 (dostateczna).

W przypadku uzyskania liczby punktów mniejszej niż 60% student otrzymuje ocenę 2,0 (niedostateczna).

II. Kolokwium – test pisemny

Liczba uzyskanych punktów:

- od 91% do 100% – ocena 5,0 (bardzo dobra),
- od 81% do 90% – ocena 4,5 (dobra plus),
- od 71% do 80% – ocena 4,0 (dobra),
- od 61% do 70% – ocena 3,5 (dostateczna plus),
- 60% – ocena 3,0 (dostateczna).

III. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie.
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie.
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą, nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład semestr I (10h) Ćwiczenia semestr I (15h) Ćwiczenia semestr II (20h)	_Semestr I Wykład (10 godz.) 1. Podstawowe pojęcia gimnastyczne – terminologia oraz podział ćwiczeń gimnastycznych. (2 godz.) 2. Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. (2 godz.) 3. Tok lekcyjny oraz metody, formy i środki stosowane w lekcji gimnastycznej. (1 godz.) 4. Kształtowanie zdolności kondycyjnych (siły, szybkości, wytrzymałości) oraz koordynacyjnych (zwinności, równowagi i gibkości) metodą stacyjną i strumieniową. (2 godz.) 5. Sport gimnastyczny – organizacja zawodów, regulamin oraz zasady sędziowania. (2 godz.) 6. Kolokwium zaliczeniowe z zakresu treści wykładowych. (1 godz.)

	Ćwiczenia (15 godz.) 1. Organizacja zajęć, przepisy BHP oraz regulamin sali gimnastycznej. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące. (1 godz.) 2. Ćwiczenia kształtujące wolne w różnych pozycjach wyjściowych oraz ćwiczenia ze współćwiczącym. (2 godz.) 3. Ćwiczenia skocznościowe – nauka rozbiegu, odbicia od odskoczni i lądowania. (2 godz.) 4. Nauka przewrotu w przód i przewrotu w tył oraz różnych form przewrotów. (2 godz.) 5. Nauka odbicia i wyskoku z odskoczni z marszu i biegu (kuczka, rozkroczka). (2 godz.) 6. Nauka skoku rozkrocznego przez kozła. (2 godz.) 7. Ćwiczenia statyczne – nauka stania na głowie i na rękach. (2 godz.) 8. Zaliczenie efektów uczenia się obejmujące wykonanie podstawowych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych realizowanych w semestrze I. (2 godz.) Semestr II Ćwiczenia (20 godz.) 1. Ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem piłek lekarskich, lasek gimnastycznych, skakanek, lin oraz ławeczek gimnastycznych. (2 godz.)

	2. Ćwiczenia przy drabinkach gimnastycznych oraz kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej z wykorzystaniem zwinnościowego toru przeszkód. (2 godz.) 3. Nauka przerzutu bokiem. (2 godz.) 4. Nauka skoku kucznego i rozkrocznego przez kozła oraz skrzynię. Nauka skoku zawrotnego i odwrotnego przez skrzynię. (3 godz.) 5. Nauka, komponowanie i doskonalenie układów skoków na ścieżce. (3 godz.) 6. Ćwiczenia dwójkowe i piramidy oraz doskonalenie układów ćwiczeń dwójkowych. (3 godz.) 7. Samodzielna rozgrzewka z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń, przyborów i przyrządów gimnastycznych. (2 godz.) 8. Podsumowanie wiadomości z zakresu terminologii i metodyki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. (1 godz.) 9. Zaliczenie efektów uczenia się obejmujące prezentację układu skoków akrobatycznych oraz układu ćwiczeń dwójkowych. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zaliczenie ustne	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja postawy studenta podczas zajęć

W1	X		
W2	X		
U1		X	
K1			X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka. Teoria i metodyka. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław, 2002. 2. Karkosz K., Gimnastyka. Systematyka, technika, metodyka wybranych ćwiczeń. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Katowice, 2002. 3. Mazurek L., Gimnastyka podstawowa – słownictwo, systematyka, metodyka. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa, 1980. 4. Szot Z., Gimnastyka. Poradnik programowo-metodyczny. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.
Literatura uzupełniająca	1. Liedke A., Właźnik K., Kultura fizyczna 1–3. Przewodnik metodyczny. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1983. 2. Właźnik K., Złonkiewicz A., Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1987. Czasopismo „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne". 3. Czasopismo „Lider".

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	55
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	8
	Studiowanie literatury	8
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 29

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Narciarstwo zjazdowe
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Skiing
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach terenowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do opanowania podstawowych i zaawansowanych elementów techniki narciarstwa zjazdowego oraz bezpiecznego poruszania się na stoku w zróżnicowanych warunkach terenowych i śniegowych.
C2	Przygotowanie studentów do planowania i organizowania procesu nauczania narciarstwa zjazdowego z wykorzystaniem właściwych metod nauczania,

	korekcji błędów technicznych oraz dostosowania ćwiczeń do poziomu umiejętności uczestników.
C3	Przygotowanie studentów do stosowania zasad bezpieczeństwa obowiązujących na stoku, znajomości przepisów FIS oraz prawidłowego doboru i kontroli sprzętu narciarskiego podczas realizacji zajęć praktycznych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady organizacji, bezpieczeństwa oraz metodyki prowadzenia zajęć z narciarstwa zjazdowego, w tym podstawowe przepisy FIS i zasady doboru sprzętu.	K_W52	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych w tym narciarstwa zjazdowego.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, metoda zadaniowa, ćwiczenia praktyczne, instruktaż, analiza i korekcja błędów technicznych, ćwiczenia metodyczne, praca indywidualna oraz praca w parach.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonywania zadań praktycznych obejmująca ocenę techniki jazdy na nartach, stosowania zasad bezpieczeństwa na stoku oraz umiejętności doboru sposobu jazdy do warunków terenowych i śniegowych.

Bezpośrednia obserwacja obejmująca ocenę poprawności wykonywania zadań metodycznych, organizacji wykonywanych ćwiczeń, sposobu przekazywania instrukcji oraz stosowania zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań praktycznych.

I. Ocena wykonywania zadań praktycznych

Kryteria odnoszą się do oceny wykonania podstawowych i zaawansowanych elementów techniki narciarstwa zjazdowego oraz stosowania zasad bezpieczeństwa podczas jazdy.

Na ocenę 5,0

Student:

- wykonuje poprawnie technicznie poznane elementy narciarstwa zjazdowego,
- prawidłowo dobiera technikę jazdy do warunków terenowych i śniegowych,
- zachowuje płynność ruchu, równowagę oraz pełną kontrolę nad jazdą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz przepisów FIS.

Na ocenę 4,5

Student:

- wykonuje poprawnie poznane elementy techniki narciarskiej,
- popełnia jedynie drobne i incydentalne błędy techniczne,
- prawidłowo stosuje zasady bezpieczeństwa i przepisy FIS.

Na ocenę 4,0

Student:

- wykonuje poznane elementy techniki narciarskiej zgodnie z ich podstawowymi założeniami,
- popełnia pojedyncze błędy techniczne, które nie wpływają istotnie na poprawność wykonania,
- zachowuje kontrolę nad jazdą i przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 3,5

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniki narciarskiej,

- popełnia powtarzające się błędy techniczne,
- zachowuje podstawową kontrolę nad jazdą oraz przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 3,0
Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniki narciarskiej z licznymi błędami,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 2,0
Student:

- nie potrafi wykonać podstawowych elementów techniki narciarskiej w stopniu umożliwiającym uzyskanie zaliczenia,
- nie zachowuje kontroli nad jazdą lub nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

II. Bezpośrednia obserwacja

Kryteria odnoszą się do oceny wykonywania zadań metodycznych, analizy i korekcji błędów technicznych, doboru ćwiczeń oraz stosowania zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zajęć praktycznych.
Na ocenę 5,0
Student:

- poprawnie wykonuje zadania metodyczne,
- trafnie analizuje i koryguje błędy techniczne,
- właściwie dobiera ćwiczenia do poziomu umiejętności uczestników,
- prawidłowo przekazuje instrukcje oraz konsekwentnie stosuje zasady bezpieczeństwa.

Na ocenę 4,5
Student:

- poprawnie wykonuje zadania metodyczne,
- właściwie analizuje większość błędów technicznych,
- popełnia jedynie drobne uchybienia w doborze ćwiczeń lub przekazywaniu instrukcji.

Na ocenę 4,0
Student:

- poprawnie wykonuje zadania metodyczne,
- rozpoznaje podstawowe błędy techniczne,
- dobiera odpowiednie ćwiczenia, popełniając pojedyncze nieścisłości.

Na ocenę 3,5
Student:

- wykonuje zadania metodyczne w stopniu zadowalającym,
- rozpoznaje część błędów technicznych,
- wymaga pomocy przy doborze ćwiczeń oraz przekazywaniu instrukcji.

Na ocenę 3,0

Student:
- wykonuje zadania metodyczne w podstawowym zakresie,
- ma trudności z analizą i korekcją błędów technicznych,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego.

Na ocenę 2,0
Student:
- nie potrafi poprawnie wykonać zadań metodycznych,
- nie potrafi rozpoznać i skorygować podstawowych błędów technicznych,
- nie stosuje zasad bezpieczeństwa w stopniu umożliwiającym uzyskanie zaliczenia.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Ćwiczeni 1. Organizacja zajęć, zapoznanie z regulaminem stoku, zasadami bezpieczeństwa oraz przepisami FIS. Dobór, przygotowanie i kontrola sprzętu narciarskiego. – 2 godz. 2. Ćwiczenia adaptacyjne na śniegu. Przyjmowanie prawidłowej pozycji narciarskiej, poruszanie się w sprzęcie, zakładanie i zdejmowanie nart, upadanie i bezpieczne wstawanie. – 2 godz. 3. Nauka i doskonalenie jazdy pługiem oraz hamowania. Kontrola prędkości i kierunku jazdy. – 4 godz. 4. Nauka i doskonalenie skrętów płużnych oraz skrętów z pługu. – 4 godz. 5. Nauka i doskonalenie skrętów równoległych oraz jazdy równoległej w zróżnicowanych warunkach terenowych. – 6 godz. 6. Doskonalenie techniki jazdy, zmiana rytmu skrętów, jazda po trasach o różnym stopniu trudności oraz doskonalenie płynności i kontroli jazdy. – 4 godz. 7. Ćwiczenia metodyczne obejmujące analizę i korekcję błędów technicznych, dobór ćwiczeń doskonalących oraz doskonalenie

	umiejętności przekazywania instrukcji. – 4 godz. 8. Zaliczenie praktyczne obejmujące ocenę techniki jazdy, wykonywania zadań metodycznych oraz stosowania zasad bezpieczeństwa. – 4 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Ocena wykonywania zadań praktycznych	Bezpośrednia obserwacja
W1	X	X
U1	X	X
K1		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. 2018. SITN PZN 2.Błachno A, Michalski M. 2013. Przewodnik do szkolenia na obozach letnich i zimowych" KPSW Jelenia Góra.
Literatura uzupełniająca	1.Materiały szkoleniowe SITN–PZN.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Przygotowanie do egzaminu, zaliczeń,	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 30

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Narciarstwo biegowe
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Cross country skiing
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Skowron Piotr
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie potrzeby systematycznej aktywności fizycznej oraz świadomości jej znaczenia dla zdrowia i sprawności organizmu.
C2	Przygotowanie studentów do bezpiecznego i prawidłowego wykonywania podstawowych technik narciarstwa biegowego oraz doboru sprzętu i stosowania zasad bezpieczeństwa obowiązujących na trasach narciarstwa biegowego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem zajęć ruchowych, turystycznych i rekreacyjnych realizowanych w warunkach zimowych.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne i ruchowe niezbędne do wykonywania podstawowych form poruszania się na nartach biegowych oraz potrafi zastosować poznane elementy techniki w warunkach terenowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz odpowiedzialność za skutki działań podejmowanych podczas aktywności realizowanej w warunkach zimowych.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, praktyczne wykonanie zadań, ćwiczenia techniczne, ćwiczenia zadaniowe, instruktaż, bezpośrednia korekta błędów technicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Zaliczenie przedmiotu obejmuje:

praktyczne wykonanie podstawowych elementów techniki narciarstwa biegowego obejmujących dobór sprzętu, poruszanie się po trasie, pokonywanie wzniesień i zjazdów, zmianę kierunku oraz stosowanie zasad bezpieczeństwa,
-bezpośrednią obserwację studenta podczas zajęć.

Kryteria oceny praktycznego wykonania zadań

Kryteria odnoszą się do oceny wykonania podstawowych form poruszania się na nartach biegowych oraz stosowania zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.

Na ocenę 5,0

Student poprawnie i swobodnie wykonuje podstawowe formy poruszania się na nartach biegowych, zachowuje prawidłową postawę, równowagę, koordynację ruchową oraz właściwie stosuje zasady bezpieczeństwa.

Na ocenę 4,5

Student poprawnie wykonuje podstawowe formy poruszania się na nartach biegowych; pojawiają się jedynie drobne i incydentalne błędy techniczne, które nie wpływają istotnie na poprawność wykonania.

Na ocenę 4,0

Student wykonuje podstawowe formy poruszania się na nartach biegowych poprawnie, choć z nielicznymi błędami technicznymi, oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 3,5

Student wykonuje podstawowe formy poruszania się na nartach biegowych w sposób zasadniczo poprawny, jednak popełnia powtarzające się błędy techniczne.

Na ocenę 3,0

Student wykonuje podstawowe zadania ruchowe z wyraźnymi trudnościami i licznymi błędami technicznymi, jednak w stopniu umożliwiającym realizację podstawowych elementów programu.

Na ocenę 2,0

Student nie potrafi wykonać podstawowych zadań ruchowych w stopniu umożliwiającym uzyskanie zaliczenia.

Kryteria oceny bezpośredniej obserwacji studenta podczas zajęć

Kryteria odnoszą się do oceny przygotowania studenta do zajęć, jego zaangażowania, współpracy oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 5,0

Student aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, wykazuje samodzielność, odpowiedzialność, współpracuje z grupą oraz konsekwentnie przestrzega zasad bezpieczeństwa. Na ocenę 4,5 Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, właściwie współpracuje z grupą i przestrzega zasad bezpieczeństwa; pojawiają się jedynie drobne uchybienia organizacyjne. Na ocenę 4,0 Student uczestniczy w zajęciach w sposób właściwy, współpracuje z grupą i przestrzega zasad bezpieczeństwa, mimo pojedynczych uchybień. Na ocenę 3,5 Student uczestniczy w zajęciach w stopniu zadowalającym, jednak jego zaangażowanie i współpraca z grupą są nierówne; popełnia powtarzające się uchybienia organizacyjne. Na ocenę 3,0 Student uczestniczy w zajęciach nieregularnie lub z ograniczonym zaangażowaniem, popełnia liczne uchybienia organizacyjne, jednak spełnia minimalne warunki uzyskania zaliczenia. Na ocenę 2,0 Student nie uczestniczy w zajęciach w stopniu umożliwiającym uzyskanie zaliczenia, nie współpracuje z grupą i nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Zapoznanie się z rodzajami nart biegowych oraz zasadami doboru i przygotowania sprzętu do określonych warunków śniegowych. Omówienie zasad bezpiecznego zachowania na trasach narciarstwa biegowego oraz właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia i drobnych urazów. Nauka podstawowych form poruszania się na nartach biegowych, w tym chodu narciarskiego, kroku naprzemianstronnego i bezkroku, a także elementów hamowania oraz zmiany kierunku biegu. Doskonalenie umiejętności pokonywania łagodnych wzniesień i spadków terenu, kontroli

	prędkości oraz bezpiecznego manewrowania na trasie. Kształtowanie umiejętności utrzymywania równowagi, prawidłowej postawy ciała i koordynacji ruchowej podczas jazdy. Realizacja zajęć obejmujących przemieszczanie się po zróżnicowanym, lecz łatwym terenie tras biegowych oraz udział w rekreacyjnych wycieczkach narciarskich po przygotowanych trasach.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas zajęć	Praktyczne wykonanie zadania
W1	x	
U1	x	x
K1	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Sadowski, G., 1996. Metodyka nauczania techniki biegu na nartach. Warszawa, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego
Literatura uzupełniająca	2. Krasicki, S., Majoch, T., Tokarz, L., 1995. Biegi narciarskie: program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu; Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
	Przygotowanie do zajęć	10

Praca własna studenta	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 31

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Gimnastyka korekcyjna w wodzie
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Corrective Gymnastics in Water
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Małgorzata Nyc
Przedmioty wprowadzające	Teoria i metodyka gimnastyki korekcyjnej, Korekcja i kompensacja wad postawy ciała
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		20					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie z podstawowymi formami aktywności ruchowej w wodzie, których elementy znajdują wykorzystanie w profilaktyce wad postawy i gimnastyce korekcyjnej.

C2	Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw w wodzie oraz umiejętność ich zastosowania w procesie korekcji i profilaktyce wad postawy.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Wykazuje znajomość stosowania różnych form i natężenia wysiłku oraz zróżnicowanych warunków środowiskowych w procesie adaptacji i poprawy sprawności organizmu na każdym etapie ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaplanować oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji procesu kompensacji i korekcji wad postawy oraz prowadzenia zdrowego stylu życia z uwzględnieniem wieku ćwiczących, indywidualnych potrzeb i warunków pracy.	K_U45	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_UW

4. METODY DYDAKTYCZNE

Omówienie. Pokaz z objaśnieniem i instruktażem. Ćwiczenia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- Punktualność
- Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)
- Systematyczność pracy na zajęciach
- Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP
- Wzajemny szacunek i praca w grupie
- Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć

I. Zadania etapowe. (Zademonstrowanie i wykazanie umiejętności właściwego zastosowania ćwiczeń i różnych form aktywności ruchowej w wodzie w procesie korekcji wad postawy.)
Samodzielna realizacja zadania wg wytycznych – ocena bdb
Realizacja zadania wg wytycznych z niewielką pomocą wykładowcy – db plus
Realizacja zadania wg wytycznych z pomocą wykładowcy – db
Realizacja zadania wg wytycznych z zasadniczą pomocą wykładowcy – dst plus
Realizacja zadania z pominięciem wytycznych pomimo istotnej pomocy wykładowcy - dst
Brak realizacji zadania - ndst

II. Zadanie problemowe/projekt. (Przygotowanie zestawu ćwiczeń korekcyjnych do zastosowania w środowisku wodnym w przypadku konkretnej wady postawy i dla wybranej grupy wiekowej)

Ocena zadania problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (5 pkt), realizacja wg wytycznych (1 pkt), terminowość (1 pkt), sposób prezentacji/realizacji(kreatywność)(3pkt) (max 10 pkt)
  10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra
  8 pkt. ocena + dobry
  7 - 6 pkt. ocena dobry
  5 pkt. ocena + dostateczny

4 - 3 pkt. ocena dostateczny
2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

III. Bezpośrednia obserwacja.

Na ocenę:

Bardzo dobra

Wykazuje się znakomitymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobry plus

Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń popełniając czasami niewielkie błędy. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobrą
Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnym. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Zrozumiale, zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności zgodnie z poznaną metodyką. Popełnia nieznaczne błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczną plus

Wykazuje się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zachowuje właściwą kolejność ćwiczeń. Ma podstawową wiedzę metodyczną. Zrozumiale omawia nauczane czynności. Poprawnie demonstruje nauczane czynności popełniając nieznaczne błędy. Popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczną
Ma podstawową wiedzę metodyczną, słabe umiejętności i kompetencje , wykazuje brak samodzielności, niezbędne są wsparcie i nadzór wykładowcy w trakcie wykonywania zadań przez studenta.

Niedostateczną Wykazuje znaczny niedostatek wiedzy teoretycznej. Mierna sprawność osobista. Nieprawidłowo pokazuje i omawia poznane czynności ruchowe.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (20h)	ĆWICZENIA 1. Cele i zadania gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w wodzie. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych w wodzie. 2 godz. 2. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych w wodzie. Przybory stosowane podczas zajęć korekcyjnych w wodzie. 2 godz. 3. Wykorzystanie elementów stylów pływackich w korekcji wad postawy. 2 godz. 4. Ćwiczenia oddechowe statyczne. Ćwiczenia oddechowe specjalne. 2 godz. 5. Ćwiczenia elongacyjne w wodzie. 2 godz. 6. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie grzbietu. Ćwiczenia obręczy barkowej i kończyn górnych. 3 godz. 7. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i wzmacniające mięśnie pośladkowe. Ćwiczenia obręczy biodrowej i kończyn dolnych. 3 godz. 8. Przykłady ćwiczeń asymetrycznych w skoliozach. 2 godz.

	9. Organizacja zajęć gimnastyki korekcyjnej w wodzie i pływania korekcyjnego. 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania etapowe	Bezpośrednia obserwacja	Projekt
W1	X		X
U1	X	X	X
K1		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1.Łubkowska W.,Szark-Eckardt M. „Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie" Bydgoszcz 2015. 2. Karpińska M.: "Ćwiczenia korekcyjne w wodzie" WFiZ nr 3,Warszawa 2003. 3. Owczarek S. : „Korekcja wad postawy - pływanie i ćwiczenia w wodzie" WSiP 1999.
Literatura uzupełniająca	1.Kołodziej J.: „Pływanie korekcyjne", AWF Kraków 1989. 2.Ostrowski A.: "Zabawy i rekreacja w wodzie" WSiP 2003.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	20
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	2
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	1
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 32

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Tenis ziemny
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Tennis
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach ruchowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do opanowania podstawowych i zaawansowanych elementów techniki gry w tenisa oraz prawidłowego poruszania się po korcie.
C2	Przygotowanie studentów do doboru i stosowania właściwych metod nauczania tenisa, analizy i korekcji błędów technicznych oraz dostosowania ćwiczeń do poziomu umiejętności uczestników.

C3	Przygotowanie studentów do organizacji gry, stosowania przepisów tenisa oraz sędziowania rozgrywek zgodnie z obowiązującymi zasadami.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Rozumie zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna formy, metody i środki nauczania oraz specyfikę szkolenia w zakresie tenisa, z uwzględnieniem zasad metodyki nauczania oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.	K_W45	P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Dobiera metody nauczania do realizowanych treści oraz organizuje pracę uczestników zajęć z tenisa.	K_U24	P6S_UO
U2	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu oraz nauczaniu podstawowych elementów techniki gry w tenisa.	K_U44	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych	K_K24	P6S_KR

	i prosomatycznych.		
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, metoda zadaniowa, ćwiczenia praktyczne, instruktaż, analiza i korekcja błędów technicznych, ćwiczenia metodyczne, praca indywidualna, praca w parach oraz gra szkolna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Zaliczenie na ocenę obejmuje:

- test wiedzy z zakresu metodyki nauczania tenisa, przepisów gry oraz zasad bezpieczeństwa,
- sprawdzian umiejętności technicznych obejmujący ocenę podstawowych elementów techniki gry w tenisa,
- bezpośrednią obserwację studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych.

I. Kryteria oceny testu wiedzy

Kryteria odnoszą się do oceny wiedzy z zakresu metodyki nauczania tenisa, przepisów gry oraz zasad bezpieczeństwa.

Liczba pytań: 30

- od 91% do 100% – ocena bardzo dobra (5,0),
- od 81% do 90% – ocena dobra plus (4,5),

- od 71% do 80% – ocena dobra (4,0),
- od 61% do 70% – ocena dostateczna plus (3,5),
- od 50% do 60% – ocena dostateczna (3,0),
- poniżej 50% – ocena niedostateczna (2,0).

II. Kryteria oceny sprawdzianu umiejętności technicznych

Sprawdzian obejmuje ocenę podstawowych elementów technicznych gry w tenisa.

Próba 1. Forehand

Student wykonuje serię uderzeń forehandem.

Ocenie podlega:

- poprawność techniki wykonania,
- kontrola piłki,
- płynność ruchu,
- celność uderzeń.

Próba 2. Backhand

Student wykonuje serię uderzeń backhandem.

Ocenie podlega:

- poprawność techniki wykonania,
- kontrola piłki,
- płynność ruchu,
- celność uderzeń.

Próba 3. Serwis

Student wykonuje serię serwisów.

Ocenie podlega:

- poprawność techniki wykonania,
- płynność ruchu,

- celność serwisu.

Próba 4. Gra zadaniowa

Student wykonuje krótką wymianę z partnerem.

Ocenie podlega:

- prawidłowe poruszanie się po korcie,
- dobór uderzeń do sytuacji,
- utrzymanie wymiany,
- skuteczność wykonania.

Kryteria ocen

Na ocenę 5,0

Student:

- wykonuje poprawnie technicznie wszystkie oceniane elementy,
- zachowuje prawidłową koordynację ruchową,
- prawidłowo porusza się po korcie,
- wykonuje zadania z dużą skutecznością i płynnością ruchu.

Na ocenę 4,5

Student:

- wykonuje poprawnie oceniane elementy techniczne,
- popełnia jedynie drobne i incydentalne błędy techniczne,
- zachowuje prawidłową organizację ruchu.

Na ocenę 4,0

Student:

- wykonuje oceniane elementy zgodnie z podstawowymi założeniami techniki,
- popełnia pojedyncze błędy techniczne, które nie wpływają istotnie na poprawność wykonania.

Na ocenę 3,5

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne w sposób zasadniczo poprawny,
- popełnia powtarzające się błędy techniczne,
- zachowuje podstawową skuteczność wykonania.

Na ocenę 3,0

Student:

- podejmuje próbę wykonania ocenianych elementów zgodnie z poznaną techniką,
- popełnia liczne błędy techniczne,
- stopień opanowania umiejętności pozwala na uzyskanie zaliczenia.

Na ocenę 2,0

Student:

- nie potrafi wykonać podstawowych elementów technicznych gry w stopniu umożliwiającym uzyskanie zaliczenia.

III. Kryteria oceny bezpośredniej obserwacji studenta podczas zajęć

Bezpośrednia obserwacja obejmuje ocenę organizacji pracy, doboru metod nauczania, sposobu prowadzenia ćwiczeń, funkcjonowania studenta w roli prowadzącego oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Ocenie podlega:

- planowanie i organizacja fragmentu zajęć,
- dobór metod, form i środków dydaktycznych,
- sposób przekazywania instrukcji,
- demonstracja ćwiczeń,
- analiza i korekcja błędów technicznych,
- dostosowanie ćwiczeń do poziomu umiejętności uczestników,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Kryteria ocen

Na ocenę 5,0

Student:

- wykazuje bardzo dobre przygotowanie organizacyjne i metodyczne,
- prawidłowo planuje i prowadzi fragment zajęć,
- właściwie dobiera metody, formy i środki dydaktyczne,
- poprawnie demonstruje i objaśnia ćwiczenia,
- trafnie analizuje i koryguje błędy techniczne,
- konsekwentnie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 4,5

Student:

- poprawnie organizuje i prowadzi zajęcia,
- właściwie dobiera ćwiczenia,
- popełnia jedynie drobne uchybienia metodyczne lub organizacyjne.

Na ocenę 4,0

Student:

- poprawnie wykonuje zadania metodyczne,
- prawidłowo organizuje większość ćwiczeń,
- rozpoznaje podstawowe błędy techniczne i podejmuje próbę ich korekcji.

Na ocenę 3,5

Student:

- wykonuje zadania metodyczne na poziomie zadowalającym,
- wymaga pomocy prowadzącego przy organizacji zajęć lub doborze ćwiczeń,
- popełnia powtarzające się błędy metodyczne.

Na ocenę 3,0

Student:

- wykonuje podstawowe zadania metodyczne,
- ma trudności z organizacją zajęć, przekazywaniem instrukcji oraz doborem ćwiczeń,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego.

Na ocenę 2,0

Student:

- nie potrafi poprawnie zorganizować i przeprowadzić fragmentu zajęć,
- nie dobiera właściwych metod i ćwiczeń,
- nie potrafi analizować i korygować błędów technicznych,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań dydaktycznych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Ćwiczenia 1. Organizacja zajęć z tenisa oraz zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć. Wyposażenie kortu tenisowego, dobór i przygotowanie sprzętu sportowego. (2 godz.) 2. Przepisy gry w tenisa oraz podstawowe zasady sędziowania. (2 godz.) 3. Metodyka nauczania tenisa – cele, zasady, metody i formy nauczania oraz organizacja procesu dydaktycznego. (2 godz.) 4. Nauczanie i doskonalenie poruszania się po korcie, pozycji gotowości oraz pracy nóg. (2 godz.) 5. Nauczanie i doskonalenie uderzenia forehand – technika wykonania,

	najczęściej popełniane błędy oraz sposoby ich korekcji. (4 godz.) 6. Nauczanie i doskonalenie uderzenia backhand – technika wykonania, najczęściej popełniane błędy oraz sposoby ich korekcji. (4 godz.) 7. Nauczanie i doskonalenie serwisu – technika wykonania, metody nauczania oraz korekcja błędów technicznych. (4 godz.) 8. Nauczanie i doskonalenie woleja oraz smecza – technika wykonania, zastosowanie w grze oraz najczęściej popełniane błędy. (2 godz.) 9. Doskonalenie współdziałania elementów technicznych podczas gry pojedynczej i podwójnej. Podstawowe elementy taktyki gry. (4 godz.) 10. Organizacja i prowadzenie fragmentów zajęć z tenisa. Dobór metod, form i środków dydaktycznych, analiza i korekcja błędów technicznych oraz ocena umiejętności uczestników zajęć. (2 godz.) 11. Zaliczenie praktyczne obejmujące sprawdzian umiejętności technicznych oraz ocenę realizacji zadania metodycznego. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Test wiedzy	Sprawdzian umiejętności technicznych	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

W1	X		X
W2	X		X
U1		X	X
U2		X	X
K1			X
K2			X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	Tenis : doskonal swoją grę. John Littleford i Andrew Magrath ; [tł. Teresa Jankowska].Warszawa : BUCHMANN, 2009. - 176 s. : il. ; 26 cm.
Literatura uzupełniająca	Oficjalne przepisy gry w tenisa PZT.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	4
	Studiowanie literatury	8
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 33

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kształcenie ruchowe
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physical movement education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI	-	30	-	-	-	-	2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Wyposażenie studentów w wiedzę dotyczącą zasad kształtowania zdolności motorycznych oraz rozwoju ruchowego dzieci, młodzieży i dorosłych.
C2	Kształtowanie praktycznych umiejętności doboru ćwiczeń i metod nauczania ruchu w edukacji fizycznej.

C3	Rozwijanie kompetencji w prowadzeniu zajęć ukierunkowanych na wszechstronny rozwój motoryczny uczestników.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna zasady kształtowania podstawowych zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji, gibkości).	K_W47	P6S_WG
W2	Student rozumie etapy rozwoju motorycznego oraz czynniki wpływające na sprawność ruchową w różnych grupach wiekowych.	K_W2	P6S_WG P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi dobrać i przeprowadzić zestaw ćwiczeń rozwijających wybrane zdolności motoryczne.	K_U55	P6S_UO
U2	Student potrafi analizować i korygować technikę wykonania podstawowych zadań ruchowych.	K_U59	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje odpowiedzialność, bezpieczeństwo i kulturę prowadzenia zajęć ruchowych z różnymi grupami osób.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

ĆWICZENIA: ćwiczenia praktyczne, obserwacja, prowadzenie zajęć, case studies, praca z narzędziami dydaktycznymi

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

ĆWICZENIA:

*Kolokwium sprawdzające wiedzę z zakresu przedmiotu:

Skala ocen:

0–5 pkt → 2.0 (niedostateczna)

6 pkt → 3.0 (dostateczna)

7 pkt → 3.5 (dostateczna plus)

8 pkt → 4.0 (dobra)

9 pkt → 4.5 (dobra plus)

10 pkt → 5.0 (bardzo dobra)

*Projekt praktyczny – przeprowadzenie 15–20 min części lekcji WF ukierunkowanej na rozwój wybranej zdolności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość).

Elementy projektu:

- plan fragmentu zajęć (cele, środki, metody, organizacja),
- przeprowadzenie zajęć na grupie,
- uzasadnienie doboru ćwiczeń,
- refleksja własna.

Punktacja (maks. 25 pkt):

- Poprawność merytoryczna – 10 pkt
- Dobór ćwiczeń i bezpieczeństwo – 8 pkt
- Organizacja, komunikacja, prowadzenie – 7 pkt

Skala ocen:

- 0–12 pkt → 2.0
- 13–15 pkt → 3.0
- 16–18 pkt → 3.5
- 19–21 pkt → 4.0
- 22–23 pkt → 4.5
- 24–25 pkt → 5.0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	ĆWICZENIA (każda jednostka po 3h): Ćwiczenia 1 — Podstawy kształcenia ruchowego. Zasady pracy nad motoryką, metody stosowane w wychowaniu fizycznym, diagnoza poziomu sprawności.

	Ćwiczenia 2 — Gibkość i mobilność. Ćwiczenia rozciągające, mobilizacyjne, techniki poprawy zakresu ruchu, podstawy oceny gibkości. Ćwiczenia 3 — Koordynacja i zdolności zwinnościowe. Ćwiczenia równoważne, rytm, orientacja, reakcja, tory przeszkód, elementy gier zadaniowych. Ćwiczenia 4 — Siła i jej przejawy w edukacji fizycznej. Ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała, podstawowe wzorce ruchowe, metody wzmacniania. Ćwiczenia 5 — Szybkość i moc. Ćwiczenia sprinterskie, reakcja startowa, skoki, zabawy rozwijające szybkość u młodszych i starszych. Ćwiczenia 6 — Wytrzymałość ogólna i specjalna. Ćwiczenia aerobowe, segmentowe, obwody stacyjne, podstawy kontroli intensywności. Ćwiczenia 7 — Nauczanie ruchu i analiza techniki. Podstawowe metody nauczania ruchu, ocena i korekcja błędów, demonstracja i informacja zwrotna. Ćwiczenia 8 — Kształtowanie sprawności wszechstronnej. Tworzenie zajęć wszechstronnych: łączenie elementów siły, koordynacji, szybkości i wytrzymałości. Ćwiczenia 9 — Planowanie jednostki lekcyjnej WF. Struktura lekcji, dobór środków, bezpieczeństwo, różnicowanie poziomu ćwiczeń. Ćwiczenia 10 — Przeprowadzenie jednostki zajęć przez studentów (zaliczeniowe). Każdy student

	prowadzi fragment lekcji ukierunkowanej na rozwój wybranej zdolności motorycznej.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Projekt	Prowadzenie zajęć
W1	X		
W2	X		
U1		X	X
U2		X	X
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Raczek, J., Mynarski, W., & Ljach, W. (2012). Kształtowanie i diagnoza sprawności fizycznej. Warszawa: PWN. 2. Osiński, W. (2013). Antropomotoryka. Poznań: AWF Poznań. 3. Przewęda, R. (2010). Rozwój motoryczny dzieci i młodzieży. Warszawa: AWF Warszawa.
Literatura uzupełniająca	1. Staszczyk, M. (2015). Metodyka wychowania fizycznego. Kraków: Impuls. 2. Szopa, J., & Mleczko, E. (2015). Podstawy antropomotoryki. Kraków: AWF Kraków. 3. Kowalski, P. (2018). Diagnozowanie sprawności fizycznej i motorycznej. Gdańsk: UG.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 34

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Propedeutyka pracy wychowawczej w szkole
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Educational work propedeutics at school
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr hab. Radosław Muszkieta
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Wyposażenie studentów w podstawową wiedzę w zakresie prowadzenia pracy wychowawczej przez nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcę klasy.
C2	Wyposażenie studentów w podstawowe umiejętności pedagogiczno-psychologiczne w zakresie prowadzenia pracy wychowawczej przez nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcę klasy.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student wie, jakie należy podjąć postępowanie wychowawcze z uczniami na lekcji wychowania fizycznego oraz lekcjach wychowawczych.	K_W9	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi wdrożyć do praktyki szkolnej działania wychowawcze wspierające ucznia w procesie edukacyjnym.	K_U20	P6S_UO P6S_UU
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student charakteryzuje się właściwymi postawami wobec różnych zachowań ucznia.	K_K03	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład konwersacyjny, obserwacja, zadania praktyczne, dyskusja, prezentacja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest:

- uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia ustnego obejmującego zagadnienia realizowane podczas wykładów i ćwiczeń;
- przygotowanie i uzyskanie pozytywnej oceny z pisemnego projektu edukacyjnego dotyczącego wybranego zagadnienia z zakresu pracy wychowawczej w szkole;
- przygotowanie i uzyskanie pozytywnej oceny z konspektu zajęć wychowawczych.

Ocenie podlega również aktywność studenta podczas ćwiczeń, w tym udział w dyskusji, umiejętność analizy sytuacji wychowawczych oraz proponowania odpowiednich sposobów postępowania wobec uczniów.

Kryteria oceny zaliczenia ustnego:

- poprawność merytoryczna udzielanych odpowiedzi;
- znajomość podstawowych zasad i metod pracy wychowawczej;
- umiejętność zastosowania wiedzy do analizy przykładowych sytuacji wychowawczych;
- samodzielność i logiczność wypowiedzi.

Kryteria oceny projektu edukacyjnego i konspektu zajęć wychowawczych:

- zgodność opracowania z tematem i założonymi celami;
- poprawność merytoryczna;
- trafność doboru metod i form pracy wychowawczej;
- dostosowanie proponowanych działań do potrzeb i możliwości uczniów;
- samodzielność oraz poprawność opracowania.

Kryteria oceniania:

Ocena bardzo dobra (5,0) – student wykazuje bardzo dobrą znajomość zagadnień związanych z pracą wychowawczą, samodzielnie i trafnie analizuje sytuacje wychowawcze, proponuje odpowiednie rozwiązania oraz przygotowuje kompletne, poprawne merytorycznie i metodycznie opracowania. Aktywnie uczestniczy w dyskusjach.

Ocena dobra plus (4,5) – student wykazuje bardzo dobrą znajomość większości zagadnień, prawidłowo analizuje sytuacje wychowawcze i proponuje trafne rozwiązania, popełniając jedynie drobne błędy. Przygotowane opracowania są poprawne, a student aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dobra (4,0) – student wykazuje dobrą znajomość zagadnień, prawidłowo analizuje typowe sytuacje wychowawcze, a przygotowane opracowania zawierają niewielkie uchybienia. Uczestniczy w dyskusjach i wykonuje zadania.

Ocena dostateczna plus (3,5) – student wykazuje zadowalającą znajomość zagadnień, analizuje podstawowe sytuacje wychowawcze, jednak wymaga częściowego ukierunkowania. Przygotowane opracowania zawierają błędy niewpływające zasadniczo na możliwość realizacji zaplanowanych działań.

Ocena dostateczna (3,0) – student wykazuje podstawową znajomość zagadnień, z pomocą prowadzącego analizuje typowe sytuacje wychowawcze. Przygotowane opracowania spełniają minimalne wymagania merytoryczne i metodyczne.

Ocena niedostateczna (2,0) – student nie wykazuje wymaganej znajomości podstawowych zagadnień, nie potrafi analizować typowych sytuacji wychowawczych lub nie przygotował wymaganych opracowań bądź nie osiągnął zakładanych efektów uczenia się.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h)	Podstawowe pojęcia dotyczące pracy wychowawczej, wychowania postaw, nastawień i wartości. Praca wychowawcza nauczyciela wychowania fizycznego. Zasady pedagogiczne, psychologiczne i dydaktyczne.

	Wychowanie do zdrowia. Edukacja zdrowotna - rola i znaczenia dla funkcjonowania szkoły. Weryfikacja efektów uczenia się.
Ćwiczenia (15h)	Metody nauczania. Metody uczenia się i samokształcenie. Modele współczesnej szkoły. Edukacja ustawiczna. Zasady wychowania zdrowotnego. Przykłady zachowań uczniów na lekcjach wychowania fizycznego i sposoby radzenia sobie z nimi. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Zaliczenie ustne	Projekt edukacyjny (praca pisemna)	Konspekt zajęć wychowawczych	Obserwacja / dyskusja
W1	x	x		
U1		x	x	
K1				x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Z.Dabrowski, F.Kulpiński, Pedagogika opiekuńcza. Historia, teoria, terminologia, Olsztyn, 2000. 2. Pedagogika opiekuńcza. Przeszłość - teraźniejszość - przyszłość, red. E.Jundziłł i R. Pawłowska, Gdańsk, 2008. 3. Tożsamość oraz dylematy pedagogiki opiekuńczej, red. A.Olubiński, Toruń, 2001.
Literatura uzupełniająca	1. H.Muszyński, Metodologiczne problemy i status pedagogiki opiekuńczej, w: Pedagogika opiekuńcza w okresie demokratycznych przemian, Gdańsk, 1998.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	7
	Przygotowanie do zaliczenia	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 35

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Fizjologia wysiłku
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Exercise physiology
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Małgorzata Bagińska
Przedmioty wprowadzające	Anatomia, Biochemia
Wymagania wstępne	Znajomość fizjologii człowieka

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zrozumienie mechanizmów fizjologicznych leżących u podstaw adaptacji organizmu do treningu i aktywności fizycznej.
C2	Kształtowanie umiejętności wykorzystania wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku w planowaniu i monitorowaniu procesu treningowego oraz zajęć ruchowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Ma uporządkowaną podstawową wiedzę zorientowaną na zastosowanie praktyczne w zakresie nauk o kulturze fizycznej, istotną z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka, umożliwiającą rozumienie fizykochemicznych i biologicznych procesów zachodzących w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego.	K_W41	P6S_WG
W2	Zna budowę i funkcje organizmu człowieka umożliwiającą rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na podstawowe przemiany metaboliczne w różnych fazach życia. Wykazuje znajomość stosowania różnych form i natężenia wysiłku oraz zróżnicowanych warunków środowiskowych w procesie adaptacji i poprawy sprawności organizmu na każdym etapie ontogenezy.	K_W47	P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi dobrać i posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami niezbędnymi w nauczaniu wychowania fizycznego oraz działań korekcyjno-kompensacyjnych zgodnie z potrzebami pedagogiki i nauczania umiejętności ruchowych. Potrafi interpretować uzyskane wyniki.	K_U46	P6S_UW
U2	Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego. Umie dostosować	K_U55	P6S_UO

	i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób na różnym etapie sprawności fizycznej.		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład multimedialny, ćwiczenia laboratoryjne, pokaz, dyskusja, metoda przypadków, opracowywanie prób wysiłkowych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Przygotowanie opracowanych sprawozdań z prób wysiłkowych, kolokwium

Ocena ze sprawozdań i kolokwium ustalana jest według następującej skali:
Ilość uzyskanych punktów:
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykłady (10h) Ćwiczenia (15h)	**Fizjologiczne podłoże wydolności fizycznej i tolerancji wysiłku** Wprowadzenie do zajęć. Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Sprawność zaopatrzenia w tlen podczas wysiłków fizycznych • Podstawy klasyfikacji wysiłków fizycznych • Pobór tlenu podczas wysiłków fizycznych. Równowaga czynnościowa, deficyt oraz długu tlenowego. Czynniki decydujące o sprawności zaopatrzenia mięśni w tlen. Równowaga dynamiczna, martwy punkt, drugi oddech, dług i deficyt tlenowy. **Charakterystyka wysiłków o średnim i długim czasie trwania , umiarkowanych ze stałym obciążeniem.** • Część praktyczna: – Ocena wybranych wskaźników czynności układu krążenia i oddychania podczas wysiłku wykonywanego w stanie równowagi czynnościowej – Próba marszowa Wyznaczanie wielkości długu i deficytu tlenowego po zakończeniu wysiłku. **Zastosowanie prób w ocenie sprawności układu krążenia. Wybrane czynniki modyfikujące wysiłkowe zmiany czynności układu krążenia.**

	Wpływ wielkości zaangażowanych podczas pracy grup mięśniowych oraz pozycji ciała na wysiłkowe reakcje układu krążenia i oddychania • Zastosowanie prób wysiłkowych w ocenie sprawności układu krążenia • Część praktyczna: Próba Martinetta, próba Ruffiera **Energetyka różnych wysiłków fizycznych i ich metabolizm. Zmęczenie jako fizjologiczne następstwa wysiłku fizycznego.** • Energetyka wysiłków fizycznych • Przemiana materii i energii w warunkach obciążenia fizycznego • Udział hormonów oraz układu nerwowego w kontroli metabolizmu wysiłkowego • Koszt energetyczny różnych form aktywności fizycznej **Rola wysiłków w utrzymaniu prawidłowego bilansu energetycznego.** • Biologiczna rola zmęczenia Przyczyny, rodzaje i fizjologiczne objawy przetrenowania **Wydolność fizyczna i tolerancja wysiłkowa w warunkach normoksji. Fizjologiczna charakterystyka procesów wypoczynku.** • Rodzaje i znaczenie wypoczynku • Metabolizm powysiłkowy

	• Przebieg restytucji układu krążenia i oddechowego • Spłata długu tlenowego • Czynniki wspomagające likwidację zmian zmęczeniowych **Wydolność fizyczna i tolerancja wysiłkowa w warunkach hipoksji** • Badanie zmian wybranych wskaźników fizjologicznych w trakcie wysiłku fizycznego wykonywanego w różnych warunkach środowiska (normoksja/hipoksja) • Skala Borga Część praktyczna: – Zajęcia w komorze hipoksyjnej **Trening fizyczny jako proces doskonalenia wydolności fizycznej.** • Trening fizyczny jako proces adaptacji fizjologicznej. Pojęcie superkompensacji • Zmiany treningowe w układzie ruchu • Wpływ treningu na sprawność zaopatrywania ustroju w tlen • Rehydratacja **Oddziaływanie treningu na sprawność układów regulacyjnych.** **Zdolność poboru tlenu przez organizm jako miara wydolności fizycznej.** • Metody oceny maksymalnego poboru tlenu oraz czynniki go determinujące.

	• PWC 170,150, 130, jako wskaźnik wydolności ogólnej Część praktyczna: – Test PWC 170 Wyznaczanie wielkości pułapu tlenowego metodą Astrand – Ryhming (metoda pośrednia) Ocena wydolności beztlenowej. • Próg przemian anaerobowych jako wskaźnik efektywności treningu wytrzymałościowego. • Znaczenie rozgrzewki Część praktyczna: Test Wingate Reakcje fizjologiczne w środowisku gorącym. • Sposoby eliminacji ciepła z ustroju, • Podstawy racjonalnego żywienia w sporcie ze szczególnym uwzględnieniem nawodnienia • Metody oceny sprawności wysiłkowych mechanizmów termoregulacyjnych u sportowców. • Skala Bedforda Część praktyczna: – Kąpiele w saunie Pojęcie progów metabolicznych. Inwazyjne i nieinwazyjne metody wyznaczania obciążeń progowych. Repetytorium. Ćwiczenie zaliczeniowe – uzyskanie oceny semestralnej.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
		Kolokwium	Ocena postawy	Sprawozdanie
W1		x		X
W2		X		X
U1		X		X
U2		X		X
K1			x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1.Górski J. (red.) 2013. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. ISBN: 978-83-200-4560-4. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa. 2.Jaskólski A., Jaskólska A., Adach Z. 2005. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. ISBN:83-87389-73-0. Wydawnictwo AWF Wrocław. 3. Kubica R. 1999. Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. 4. Birch K., MacLaren D., George K. 2012. Fizjologia Sportu. PWN.
Literatura uzupełniająca	1. S. Kozłowski. Granice przystosowania, Warszawa, 1986, PZWL 2. S.Kozłowski. Człowieka a środowisko termiczne, Warszawa, 1970,PZWL 3. M. Zatoń, A. Jastrzębska — Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, Warszawa, 2010, PWN 4. S. Kozłowski, K. Nazar — Wprowadzenie do fizjologii klinicznej, Warszawa, 2000, PZWL 5. Rosołowska-Huszcz D., Gromadzka-Ostrowska J. - Ćwiczenia z fizjologii człowieka. 2015. Wyd. SGGW.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 36

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Sporty obronne
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Combat sports with a defensive focus
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.
C2	Rozwijanie umiejętności wykonywania podstawowych technik samoobrony oraz bezpiecznego zachowania w sytuacjach zagrożenia.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia sytuacyjne oraz zadania symulacyjne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca ocenę poziomu opanowania podstawowych technik sportów obronnych i samoobrony, prawidłowego ich zastosowania podczas ćwiczeń oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie technicznie wykonuje wszystkie oceniane elementy sportów obronnych (postawy, poruszanie się, bloki, uniki, uderzenia, kopnięcia, uwolnienia oraz elementy kontroli przeciwnika),
- właściwie stosuje poznane techniki podczas ćwiczeń sytuacyjnych,
- zachowuje pełną kontrolę nad wykonywanymi technikami oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z partnerem podczas wykonywania ćwiczeń,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne oraz współćwiczących.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość ocenianych elementów technicznych, popełniając jedynie drobne błędy,
- właściwie wykorzystuje poznane techniki podczas ćwiczeń,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z partnerem i aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje podstawowe techniki poprawnie, jednak popełnia błędy niewpływające znacząco na skuteczność wykonania,
- stosuje poznane techniki podczas ćwiczeń z niewielkimi trudnościami,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z partnerem podczas realizacji zadań.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe techniki z wyraźnymi błędami technicznymi,
- ma trudności z zastosowaniem poznanych technik podczas ćwiczeń sytuacyjnych,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe techniki sportów obronnych w stopniu umożliwiającym wykonanie prostych zadań praktycznych,
- wykonuje zadania z licznymi błędami technicznymi,
- ma trudności z właściwym zastosowaniem poznanych technik,

- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi przez prowadzącego.

  Ocena 2,0 (niedostateczna)

  Student:
- nie opanował podstawowych technik sportów obronnych i samoobrony,
- nie potrafi wykonać ani zastosować poznanych technik podczas wykonywania zadań praktycznych,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa lub odmawia wykonania zadań praktycznych,
- nie osiągnął efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Omówienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć ze sportów obronnych. Charakterystyka wybranych dyscyplin i systemów walki (judo, karate, taekwondo, zapasy, krav maga) oraz ich zastosowania w samoobronie. (2 godz.) 2. Nauka i doskonalenie postaw, sposobów poruszania się, utrzymania równowagi oraz przyjmowania pozycji obronnych. (2 godz.) 3. Nauka i doskonalenie podstawowych technik sportów obronnych: uderzeń, kopnięć, bloków oraz uników. (4 godz.) 4. Nauka i doskonalenie technik uwolnień z chwytów, elementów kontroli przeciwnika oraz utrzymania bezpiecznego dystansu. (4 godz.) 5. Ćwiczenia sytuacyjne z wykorzystaniem poznanych technik samoobrony. Doskonalenie umiejętności reagowania w sytuacjach zagrożenia z zachowaniem

	zasad bezpieczeństwa oraz współpracy z partnerem. (3 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Ocena wykonania zadań praktycznych	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta
W1	X	X	
U1	X		
K1	X	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Cynarski Wojciech J. Gdańsk, Wydawnictwo Naukowe Katedra, 2019. Sztuki walki i sporty walki : w kierunku ogólnej teorii.
Literatura uzupełniająca	1. Martin J. Dougherty. Bremen 2010. Sztuka samoobrony na podstawie technik walki wręcz stosowanych przez żołnierzy elitarnych jednostek specjalnych.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 36

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Wspinaczka ściankowa
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Indoor Rock Climbing
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.
C2	Rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się po sztucznej ściance wspinaczkowej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Zna i rozumie zasady bezpiecznego uczestnictwa we wspinaczce na sztucznej ściance oraz znaczenie tej formy aktywności fizycznej dla zdrowia i sprawności fizycznej.	K_W51	P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych.	K_U44	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne w parach.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonywania zadań praktycznych obejmująca ocenę poprawności techniki wspinania, stosowania zasad bezpieczeństwa oraz umiejętności asekuracji i współpracy w parze.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje zadania praktyczne z zakresu wspinaczki,
- prawidłowo stosuje technikę wspinania dostosowaną do realizowanych ćwiczeń,
- właściwie posługuje się sprzętem wspinaczkowym,
- bezbłędnie przestrzega zasad bezpieczeństwa i stosuje prawidłową asekurację,
- sprawnie współpracuje z partnerem oraz poprawnie stosuje komendy wspinaczkowe.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- wykonuje zadania praktyczne z niewielkimi błędami technicznymi,
- prawidłowo stosuje większość zasad bezpieczeństwa i asekuracji,
- poprawnie posługuje się sprzętem wspinaczkowym,
- współpracuje z partnerem i właściwie komunikuje się podczas wykonywania ćwiczeń.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje zadania praktyczne poprawnie, jednak popełnia błędy techniczne niewpływające na bezpieczeństwo,
- stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i asekuracji,
- korzysta ze sprzętu zgodnie z instrukcją prowadzącego,
- współpracuje z partnerem podczas wykonywania zadań.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje zadania praktyczne z widocznymi błędami technicznymi wymagającymi korekty,
- nie zawsze prawidłowo stosuje zasady bezpieczeństwa i asekuracji,
- wymaga pomocy prowadzącego podczas wykonywania części zadań.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje podstawowe zadania praktyczne w ograniczonym zakresie,
- popełnia liczne błędy techniczne,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, jednak stosuje je z pomocą prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

• nie potrafi wykonać podstawowych zadań praktycznych, • nie przestrzega zasad bezpieczeństwa lub nie potrafi prawidłowo stosować asekuracji, • nie osiągnął zakładanych efektów uczenia się.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Organizacja zajęć. Regulamin korzystania ze sztucznej ścianki wspinaczkowej. Rozpoznawanie zagrożeń i zasady bezpiecznego poruszania się na sztucznej ściance wspinaczkowej. (1 godz.) 2. Sprzęt wspinaczkowy – budowa, przeznaczenie i zasady użytkowania. Uprząż, lina, karabinki, przyrządy asekuracyjne, kask, obuwie wspinaczkowe. (1 godz.) 3. Podstawowe komendy wspinaczkowe, komunikacja między wspinaczem i asekurującym. Nauka wiązania podstawowych węzłów wspinaczkowych. (1 godz.) 4. Podstawy techniki wspinania – pozycja ciała, zasada trzech punktów podparcia, przenoszenie środka ciężkości, ekonomika ruchu. (2 godz.) 5. Technika pracy rąk i nóg podczas wspinaczki. Rodzaje chwytów, wykorzystanie stopni, zmiana kierunku poruszania się oraz pokonywanie prostych dróg wspinaczkowych. (2 godz.) 6. Podstawy asekuracji dolnej. Przygotowanie partnera do wspinaczki, kontrola sprzętu, zasady pracy z liną,

	asekuracja i bezpieczne opuszczanie wspinacza. (2 godz.) 7. Ćwiczenia praktyczne doskonalące technikę wspinania oraz asekurację na drogach o zróżnicowanym stopniu trudności. Planowanie ruchów, czytanie drogi wspinaczkowej oraz ekonomizacja wysiłku. (2 godz.) 8. Pokonywanie bardziej wymagających elementów drogi wspinaczkowej (przewieszenia, zmiana środka ciężkości, odpoczynki na ścianie). Gry i zadania doskonalące koordynację, równowagę oraz orientację przestrzenną. (2 godz.) 9. Ćwiczenia praktyczne podsumowujące obejmujące technikę wspinania, asekurację oraz komunikację w zespole. W przypadku odpowiednich warunków organizacyjnych, atmosferycznych oraz poziomu przygotowania grupy zajęcia mogą być realizowane również na naturalnych obiektach wspinaczkowych z zachowaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa. (2 godz.) Razem: 15 godzin.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Ocena wykonywania zadań praktycznych	Odpowiedź ustna podczas zajęć	Obserwacja postawy studenta
W1	X	X	
U1	X		

K1	X		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Marcin "Yeti" Tomaszewski. 2021 rok. #Wspinaczka : podręcznik dla początkujących i średnio zaawansowanych. Wydawnictwo Helion S.A. Gliwice.
Literatura uzupełniająca	1. Long J. 2012 rok. Wspinaczka : praktyczny podręcznik . Wydawnictwo RM. Warszawa.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 37

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Streetball
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Streetball
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

A. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do opanowania i doskonalenia podstawowych elementów technicznych oraz taktycznych wykorzystywanych podczas gry w streetball.
C2	Przygotowanie studentów do współpracy w zespole, podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach meczowych oraz przestrzegania zasad gry, bezpieczeństwa i fair play.

C3	Kształtowanie sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej oraz umiejętności wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry w streetball.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Metoda zadaniowa, metoda problemowa, ćwiczenia praktyczne, gra szkolna, praca w grupach, pokaz, objaśnienie, analiza i korekta błędów technicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadań technicznych i taktycznych,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji zadań technicznych i taktycznych.

I. Praktyczne wykonanie zadań technicznych i taktycznych

Ocena obejmuje wykonanie wybranych elementów technicznych streetballa, ich wykorzystanie w sytuacjach gry oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji podczas gry na jeden kosz.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie i swobodnie wykonuje poznane elementy techniczne streetballa,
- skutecznie wykorzystuje kozłowanie, podania, rzuty, zwody, zatrzymania i obroty w sytuacjach gry,
- prawidłowo rozwiązuje sytuacje jeden na jednego,
- właściwie dobiera sposób działania do sytuacji boiskowej,
- wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość poznanych elementów technicznych,
- popełnia jedynie drobne błędy niewpływające znacząco na skuteczność działania,
- właściwie wykorzystuje poznane elementy w większości sytuacji gry,
- prawidłowo rozwiązuje większość sytuacji jeden na jednego.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne, jednak popełnia pojedyncze błędy,

- wykorzystuje poznane umiejętności w grze z niewielkimi trudnościami,
- podejmuje na ogół właściwe decyzje podczas gry,
- wymaga sporadycznych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne z widocznymi błędami,
- ma trudności z wykorzystaniem poznanych umiejętności w sytuacjach gry,
- nie zawsze właściwie reaguje na zmieniającą się sytuację boiskową,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe elementy techniczne w stopniu umożliwiającym udział w grze,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami,
- wykorzystuje poznane umiejętności w ograniczonym zakresie,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych elementów technicznych streetballa,
- nie potrafi wykorzystać poznanych umiejętności w sytuacjach gry,
- nie wykonuje powierzonych zadań praktycznych,
- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań praktycznych i udziału w grze

Ocena obejmuje aktywność i zaangażowanie studenta, współpracę z innymi uczestnikami, przestrzeganie zasad gry, zasad bezpieczeństwa i fair play oraz właściwe zachowanie podczas rywalizacji.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w realizacji zadań,
- efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami gry,
- właściwie komunikuje się podczas działań zespołowych,
- przestrzega ustalonych zasad gry, zasad bezpieczeństwa i fair play,
- wykazuje odpowiedzialność za własne działania oraz bezpieczeństwo innych uczestników.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w realizacji zadań,
- prawidłowo współpracuje z innymi uczestnikami,
- przestrzega zasad gry, bezpieczeństwa i fair play,
- wykazuje właściwą postawę podczas rywalizacji.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w realizacji większości powierzonych zadań,
- współpracuje z innymi uczestnikami,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- przestrzega zasad gry i bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w realizacji zadań, jednak jego zaangażowanie jest nierównomierne,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- wymaga częstych wskazówek i korekty ze strony prowadzącego,

- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- realizuje zadania na poziomie minimalnym,
- współpracuje z innymi uczestnikami jedynie przy wsparciu prowadzącego,
- wymaga stałych wskazówek podczas realizacji zadań,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z innymi uczestnikami,
- nie przestrzega zasad gry, bezpieczeństwa lub fair play,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunek uzyskania zaliczenia

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadań technicznych i taktycznych oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji zadań praktycznych i udziału w grze.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Wprowadzenie do streetballa (2 godz.) • Charakterystyka streetballa oraz jego historia. • Zasady gry i organizacja rozgrywek streetballowych. • Różnice pomiędzy streetballem a koszykówką.

	• Organizacja zajęć oraz zasady bezpieczeństwa. 2. Technika indywidualna w streetballu (2 godz.) • Poruszanie się po boisku. • Kozłowanie piłki w różnych sytuacjach gry. • Podania i chwyty piłki. • Rzuty do kosza z miejsca i w ruchu. 3. Doskonalenie elementów technicznych (2 godz.) • Zwody z piłką i bez piłki. • Gra jeden na jednego. • Zatrzymania i obroty. • Zbiórka piłki po ataku i obronie. 4. Taktyka gry w streetballu (2 godz.) • Współpraca zawodników podczas gry. • Tworzenie przewagi nad przeciwnikiem. • Zajmowanie pozycji w ataku i obronie. • Podejmowanie decyzji w sytuacjach meczowych. 5. Gra szkolna i sytuacje meczowe (2 godz.) • Doskonalenie współpracy zespołowej. • Rozwiązywanie sytuacji ofensywnych i defensywnych. • Organizacja gry na jednym koszu. • Przestrzeganie zasad gry i bezpieczeństwa. 6. Organizacja turnieju streetballowego (2 godz.) • Organizacja rozgrywek streetballowych. • Przygotowanie boiska i sprzętu. • Zasady sędziowania.

	• Fair play oraz odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników. 7. Gra właściwa (2 godz.) • Gra zgodnie z obowiązującymi zasadami streetballa. • Wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych. • Współpraca zespołowa. • Analiza najczęściej popełnianych błędów technicznych i taktycznych. 8. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadania	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań
W1		X
U1	X	X
K1		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Litkowycz R., Olex-Zarychta D., Uczymy grać w koszykówkę: taktyka, technika, metodyka nauczania koszykówki w lekcjach wychowania fizycznego. Część 1. Indywidualny i zespołowy atak. Wyd. 2 popr. i uzup. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, 2012 2. Litkowycz R., Olex-Zarychta D., Uczymy grać w koszykówkę: technika, taktyka oraz metodyka nauczania koszykówki w procesie wychowania fizycznego. Część 2. Obrona indywidualna i zespołowa. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, 2009.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	4
	przygotowanie do zaliczeń,	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 37

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Urban Games & Orienteering
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Urban Games & Orienteering
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

A. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do samodzielnego korzystania z map, kompasu oraz narzędzi cyfrowych wykorzystywanych w nawigacji i planowaniu trasy w środowisku miejskim.
C2	Przygotowanie studentów do organizowania pracy zespołowej poprzez rozwiązywanie zadań terenowych, podejmowanie decyzji oraz efektywną wymianę informacji podczas realizacji gier miejskich i orientacji terenowej.

C3	Kształtowanie sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej oraz umiejętności współpracy poprzez realizację zadań ruchowych i orientacyjnych w środowisku miejskim.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Metoda zadaniowa, metoda problemowa, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia terenowe, praca w grupach, gry terenowe, pokaz, objaśnienie, wykorzystanie map, kompasu oraz narzędzi cyfrowych wspomagających orientację terenową.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadania,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji zadań terenowych.

I. Praktyczne wykonanie zadania

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmuje ocenę umiejętności orientacji w terenie miejskim oraz biegu na orientację, posługiwania się mapą, kompasem oraz narzędziami cyfrowymi wspomagającymi nawigację, planowania i realizacji trasy, rozwiązywania zadań terenowych oraz współpracy w zespole.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie posługuje się mapą, kompasem oraz narzędziami cyfrowymi wspomagającymi orientację terenową,
- samodzielnie planuje i realizuje wyznaczoną trasę,
- prawidłowo rozwiązuje zadania terenowe,
- podejmuje trafne decyzje podczas realizacji zadań,
- efektywnie współpracuje z zespołem.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość zadań orientacyjnych, popełniając jedynie drobne błędy,
- właściwie wykorzystuje mapę, kompas oraz narzędzia cyfrowe podczas realizacji trasy,
- prawidłowo rozwiązuje większość zadań terenowych,
- współpracuje z zespołem.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje zadania orientacyjne poprawnie, jednak popełnia pojedyncze błędy,
- korzysta z mapy, kompasu oraz narzędzi cyfrowych z niewielkimi trudnościami,
- realizuje wyznaczoną trasę przy niewielkim wsparciu prowadzącego,
- współpracuje z zespołem.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe zadania orientacyjne z widocznymi błędami,
- ma trudności z planowaniem trasy oraz wykorzystaniem mapy, kompasu i narzędzi cyfrowych,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z zespołem w podstawowym zakresie.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe umiejętności orientacji terenowej w stopniu umożliwiającym realizację zadań,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami,
- korzysta z mapy, kompasu lub narzędzi cyfrowych jedynie przy pomocy prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych umiejętności orientacji terenowej,
- nie potrafi posługiwać się mapą, kompasem ani narzędziami cyfrowymi wspomagającymi orientację,
- nie potrafi samodzielnie wykonać powierzonych zadań praktycznych,
- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań terenowych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,

- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z grupą,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadania oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji zadań terenowych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Wprowadzenie do Urban Games & Orienteering (2 godz.) • Charakterystyka urban games oraz orientacji sportowej. • Różnice pomiędzy grami miejskimi a biegiem na orientację. • Znaczenie orientacji terenowej w edukacji fizycznej, rekreacji i turystyce. • Organizacja zajęć oraz zasady bezpieczeństwa. 2. Podstawy orientacji sportowej (2 godz.) • Rodzaje map stosowanych w orientacji sportowej. • Czytanie i interpretacja map. • Posługiwanie się kompasem. • Wyznaczanie kierunków marszu. • Wyznaczanie azymutu. • Planowanie trasy. 3. Bieg na orientację – elementy praktyczne (2 godz.) • Technika poruszania się z mapą. • Lokalizacja punktów kontrolnych. • Dobór wariantu przebiegu. • Orientowanie mapy w terenie. • Realizacja prostych tras orientacyjnych. 4. Urban Games – orientacja w środowisku miejskim (2 godz.) • Wykorzystanie map miejskich.

	• Korzystanie z narzędzi cyfrowych wspomagających orientację terenową. • Rozwiązywanie zadań terenowych. • Podejmowanie decyzji podczas realizacji trasy. 5. Praca zespołowa podczas gier miejskich (2 godz.) • Organizacja pracy zespołu. • Komunikacja. • Podział ról. • Rozwiązywanie problemów. • Współpraca podczas wykonywania zadań. 6. Organizacja Urban Games (2 godz.) • Projektowanie scenariusza gry miejskiej. • Tworzenie punktów kontrolnych. • Projektowanie zadań terenowych z wykorzystaniem elementów rywalizacji, punktacji oraz ograniczeń czasowych. • Przygotowanie trasy oraz punktów kontrolnych gry miejskiej. • Przygotowanie oraz prowadzenie gry terenowej dla grupy uczestników. 7. Kompleksowa realizacja gry terenowej (2 godz.) • Samodzielna realizacja gry z wykorzystaniem mapy, kompasu oraz narzędzi cyfrowych. • Łączenie elementów biegu na orientację z zadaniami Urban Games. • Współpraca zespołowa. • Zasady bezpieczeństwa podczas realizacji gry terenowej.

	8. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadania	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań terenowych
W1		X
U1	X	X
K1		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Błachno A, Michalski M. 2013. Przewodnik do szkolenia na obozach letnich i zimowych" KPSW Jelenia Góra.
Literatura uzupełniająca	1. Jeleniogórskie Questy – aplikacja mobilna wykorzystywana podczas zajęć. 2. Mapy.cz – aplikacja wspomagająca orientację terenową.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	4
	przygotowanie do zaliczeń,	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 38

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Aquafitness
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Aquafitness
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Magdalena Wojtczak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do opanowania podstawowych form ćwiczeń aquafitness oraz poznania specyfiki wysiłku fizycznego w środowisku wodnym.
C2	Przygotowanie studentów do prawidłowego wykonywania ćwiczeń aquafitness z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów oraz doboru ćwiczeń odpowiednio do możliwości uczestników.

C3	Kształtowanie sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej oraz umiejętności bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w środowisku wodnym z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności za współuczestników.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów Indywidualnych oraz innych form aktywności fizycznej (między innymi: rytmiki i tańca, fitness zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń siłowych) zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Metoda zadaniowa, metoda problemowa, ćwiczenia praktyczne, pokaz, objaśnienie, praca w grupach, analiza i korekta błędów technicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadań,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych.

I. Praktyczne wykonanie zadań

Ocena obejmuje wykonanie ćwiczeń aquafitness z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów, prawidłową technikę wykonania ćwiczeń, koordynację ruchową oraz bezpieczne wykonywanie ćwiczeń w środowisku wodnym.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia aquafitness z wykorzystaniem przyborów i bez przyborów,
- zachowuje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń oraz właściwą postawę ciała,
- prawidłowo wykorzystuje sprzęt stosowany podczas zajęć aquafitness,
- wykonuje ćwiczenia płynnie i z zachowaniem odpowiedniej koordynacji ruchowej,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć w wodzie.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń aquafitness,
- popełnia jedynie drobne błędy techniczne niewpływające znacząco na jakość wykonania,
- właściwie wykorzystuje sprzęt stosowany podczas zajęć,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia aquafitness, jednak popełnia pojedyncze błędy techniczne,
- wykorzystuje przybory z niewielkimi trudnościami,
- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- wymaga sporadycznych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe ćwiczenia z widocznymi błędami technicznymi,
- ma trudności z zachowaniem prawidłowej koordynacji ruchowej,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe ćwiczenia aquafitness w stopniu umożliwiającym udział w zajęciach,
- wykonuje ćwiczenia z licznymi błędami,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych ćwiczeń aquafitness,
- nie potrafi prawidłowo wykonać powierzonych zadań praktycznych,
- nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć,
- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych

Ocena obejmuje aktywność i zaangażowanie studenta, współpracę z grupą, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz odpowiedzialność podczas wykonywania ćwiczeń w środowisku wodnym.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach,
- efektywnie współpracuje z pozostałymi uczestnikami,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć w wodzie,
- wykazuje odpowiedzialność za własne działania oraz bezpieczeństwo współuczestników,
- prezentuje postawę sprzyjającą promowaniu aktywności fizycznej.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- wykazuje właściwą postawę podczas realizacji ćwiczeń.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w realizacji większości ćwiczeń,
- współpracuje z grupą,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach, jednak jego zaangażowanie jest nierównomierne,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje ćwiczenia na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania podczas zajęć,
- nie współpracuje z grupą,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunek uzyskania zaliczenia końcowego

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadań oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Wprowadzenie do aquafitness (2 godz.) • Charakterystyka aquafitness oraz jego znaczenie w aktywności fizycznej. • Specyfika wysiłku fizycznego w środowisku wodnym. • Wpływ wyporu, oporu i ciśnienia hydrostatycznego na organizm człowieka. • Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć aquafitness. 2. Podstawowe ćwiczenia aquafitness (2 godz.) • Nauka i doskonalenie podstawowych ćwiczeń wykonywanych bez przyborów. • Prawidłowa postawa ciała podczas ćwiczeń w wodzie. • Stabilizacja tułowia i koordynacja ruchowa. • Kontrola techniki wykonywania ćwiczeń. 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu wodnego (2 godz.)

	• Zastosowanie makaronów, AquaMat, desek, hantli wodnych i pasów wypornościowych. • Dobór sprzętu do rodzaju wykonywanych ćwiczeń. • Doskonalenie techniki ćwiczeń z wykorzystaniem przyborów. • Bezpieczne korzystanie ze sprzętu podczas zajęć. 4. Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń (2 godz.) • Ćwiczenia aerobowe, siłowe, koordynacyjne i równoważne. • Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń. • Kształtowanie płynności i ekonomii ruchu. • Eliminacja najczęściej popełnianych błędów technicznych. 5. Formy zajęć aquafitness (2 godz.) • Ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym, wzmacniającym i koordynacyjnym. • Aqua jogging oraz ćwiczenia o charakterze aerobowym. • Dobór intensywności wysiłku do możliwości uczestników. • Łączenie różnych form aktywności podczas zajęć. 6. Łączenie ćwiczeń w układy ruchowe (2 godz.) • Łączenie poznanych ćwiczeń w proste sekwencje ruchowe.

	• Wykorzystanie muzyki podczas zajęć aquafitness. • Doskonalenie płynności ruchu i rytmizacji ćwiczeń. • Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania układów ruchowych. 7. Kompleksowe zajęcia aquafitness (2 godz.) • Wykorzystanie poznanych ćwiczeń podczas zajęć praktycznych. • Doskonalenie koordynacji ruchowej oraz techniki wykonywania ćwiczeń. • Współpraca w grupie podczas realizacji ćwiczeń. • Analiza najczęściej popełnianych błędów technicznych. 8. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadań	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych
W1		X
W2		X
U1	X	X
K1		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Pietrusik K., Apolinarska J., Sobczak K., Fitness w wodzie: aktywność fizyczna w wodzie, rekreacja, nauczanie, trening, relaksacja. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 2019.

	2. Aqua fitness alternatywą dla standardowych lekcji wychowania fizycznego na wszystkich etapach edukacji / Tatina Poliszczuk, Monika Mosakowska. Lider. - Tom 11, 2009, nr 226, s. 13-16. Warszawa : Zarząd Główny Szkolnego Związku Sportowego i Instytut Kardiologii, 2009.
Literatura uzupełniająca	1. Aquafitness - sport całego życia / Monika Mosakowska.// Kultura Fizyczna - 2007, nr 1-2, s. 21-26. Warszawa : Akademia Wychowania Fizycznego, 2007.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 38

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Prozdrowotne formy aktywności fizycznej
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Health-Promoting Forms of Physical Activity
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do poznania i praktycznego stosowania wybranych prozdrowotnych form aktywności fizycznej wspomagających utrzymanie zdrowia oraz sprawności fizycznej.
C2	Przygotowanie studentów do prawidłowego wykonywania ćwiczeń i aktywności o charakterze prozdrowotnym z uwzględnieniem indywidualnych możliwości oraz zasad bezpieczeństwa.

C3	Kształtowanie świadomości znaczenia systematycznej aktywności fizycznej, odpowiedzialności za własne zdrowie oraz promowania aktywnego stylu życia.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów Indywidualnych oraz innych form aktywności fizycznej zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego,	K_K24	P6S_KR

	wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Metoda zadaniowa, metoda problemowa, ćwiczenia praktyczne, pokaz, objaśnienie, praca w grupach, analiza i korekta błędów technicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadań,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych.

I. Praktyczne wykonanie zadań

Ocena obejmuje wykonanie wybranych ćwiczeń i form aktywności prozdrowotnej, prawidłową technikę ich wykonania, dobór intensywności wysiłku oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia oraz formy aktywności prozdrowotnej,
- prawidłowo stosuje technikę wykonywania ćwiczeń,
- właściwie dobiera intensywność wysiłku do rodzaju wykonywanej aktywności,
- wykonuje ćwiczenia płynnie i z zachowaniem prawidłowej koordynacji ruchowej,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń,
- popełnia jedynie drobne błędy techniczne,
- właściwie dobiera intensywność wysiłku,

- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia,
- popełnia pojedyncze błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenia z niewielkimi trudnościami,
- wymaga sporadycznych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe ćwiczenia z widocznymi błędami,
- ma trudności z zachowaniem prawidłowej techniki,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe ćwiczenia umożliwiające udział w zajęciach,
- wykonuje ćwiczenia z licznymi błędami,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych ćwiczeń,
- nie potrafi prawidłowo wykonać powierzonych zadań praktycznych,
- nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych

Ocena obejmuje aktywność i zaangażowanie studenta, współpracę z grupą, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz odpowiedzialność podczas wykonywania ćwiczeń.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie i z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach,
- efektywnie współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- wykazuje odpowiedzialność za własne działania oraz bezpieczeństwo współuczestników,

- prezentuje postawę sprzyjającą promowaniu aktywnego stylu życia.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- wykazuje właściwą postawę podczas realizacji ćwiczeń.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w realizacji większości ćwiczeń,
- współpracuje z grupą,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach, jednak jego zaangażowanie jest nierównomierne,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje ćwiczenia na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania podczas zajęć,
- nie współpracuje z grupą,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunek uzyskania zaliczenia końcowego

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadań oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Wprowadzenie do prozdrowotnych form aktywności fizycznej (2 godz.) • Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i jakości życia. • Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych. • Charakterystyka wybranych prozdrowotnych form aktywności fizycznej. • Zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej. • Ocena intensywności wysiłku oraz dobór aktywności fizycznej do indywidualnych możliwości uczestników. 2. Marsz zdrowotny i Nordic Walking (2 godz.) • Charakterystyka marszu zdrowotnego i Nordic Walking. • Nauka prawidłowej techniki Nordic Walking. • Dobór kijów oraz doskonalenie podstawowych technik Nordic Walking. • Korzyści zdrowotne wynikające z regularnego uprawiania Nordic Walking. 3. Slow jogging (2 godz.) • Charakterystyka slow joggingu jako prozdrowotnej formy aktywności fizycznej. • Nauka prawidłowej techniki slow joggingu.

	• Dobór i monitorowanie intensywności wysiłku z wykorzystaniem skali odczuwanego wysiłku (RPE) oraz dostosowanie obciążenia do możliwości uczestników. • Korzyści zdrowotne wynikające z regularnego stosowania slow joggingu. 4. Ćwiczenia funkcjonalne, wzmacniające i stabilizacyjne (2 godz.) • Ćwiczenia rozwijające siłę mięśni posturalnych. • Ćwiczenia stabilizacyjne i funkcjonalne. • Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację ruchową. • Kontrola prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń. 5. Ćwiczenia mobilizujące, rozciągające i relaksacyjne (2 godz.) • Ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów. • Stretching statyczny i dynamiczny. • Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. • Dobór ćwiczeń wspomagających regenerację organizmu. 6. Łączenie różnych prozdrowotnych form aktywności fizycznej (2 godz.) • Łączenie marszu zdrowotnego, Nordic Walking, slow joggingu, ćwiczeń funkcjonalnych, ćwiczeń mobilizujących i rozciągających. • Dobór aktywności oraz monitorowanie intensywności wysiłku z uwzględnieniem

	wieku, poziomu sprawności fizycznej i możliwości uczestników. • Doskonalenie techniki wykonywania poznanych form aktywności. • Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności ruchowej. 7. Kompleksowe zajęcia praktyczne (2 godz.) • Wykorzystanie poznanych prozdrowotnych form aktywności fizycznej podczas zajęć praktycznych. • Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń. • Współpraca w grupie oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas realizacji ćwiczeń. • Samoocena wykonywanych ćwiczeń oraz analiza najczęściej popełnianych błędów technicznych. 8. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadań	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych
W1		X
W2		X
U1	X	X
K1		X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Szaj R., Jucewicz A., Nordic Walking: trening prozdrowotny dla seniorów. Truszczyny: Stowarzyszenie „Instytut Ekoprussia", 2014.

	2. Makarczuk A. (red.), Maszorek-Szymali A. (red.), Kowalska J. E. (red.), Kaźmierczak A. (red.), Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2017.
Literatura uzupełniająca	.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 39

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Backcountry
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Backcountry skiing
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Piotr Skowron
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie regularnej aktywności fizycznej oraz świadomości jej znaczenia dla zdrowia i sprawności organizmu.
C2	Nabycie umiejętności poruszania się na nartach backcountry w terenie leśnym i górskim oraz zdobycie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa, techniki i orientacji w terenie.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem zajęć ruchowych, turystycznych i rekreacyjnych realizowanych w warunkach zimowych oraz w terenie o zróżnicowanym ukształtowaniu.	K_W50	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne i ruchowe niezbędne do wykonywania podstawowych form poruszania się na nartach backcountry oraz potrafi zastosować poznane elementy techniki w warunkach terenowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności za skutki działań podejmowanych podczas aktywności realizowanej w terenie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- opanowanie podstawowych umiejętności praktycznych objętych programem zajęć,

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas realizacji ćwiczeń,
- wykazywanie odpowiedzialności oraz umiejętności współpracy w toku zajęć.

Na ocenę 3,0
Student uczestniczy w zajęciach i wykonuje podstawowe zadania praktyczne w stopniu umożliwiającym realizację kluczowych elementów programu, a także przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 3,5
Student wykonuje podstawowe zadania praktyczne w sposób w większości poprawny, choć popełnia błędy techniczne, które nie zakłócają istotnie realizacji ćwiczeń; przestrzega zasad bezpieczeństwa i właściwie funkcjonuje w grupie.

Na ocenę 4,0
Student wykonuje zadania praktyczne poprawnie i samodzielnie, z nielicznymi błędami technicznymi, przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz współpracuje z grupą w sposób właściwy.

Na ocenę 4,5
Student wykonuje zadania praktyczne sprawnie i samodzielnie, popełnia jedynie drobne błędy techniczne, wykazuje aktywność w trakcie zajęć oraz dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników.

Na ocenę 5,0
Student wykonuje zadania praktyczne poprawnie, sprawnie i samodzielnie, nie popełnia istotnych błędów technicznych, wykazuje zaangażowanie w zajęcia oraz konsekwentnie przestrzega zasad bezpieczeństwa i dba o bezpieczeństwo innych uczestników.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Zapoznanie się z zasadami właściwego przygotowania do aktywności fizycznej realizowanej w zimowych warunkach terenowych. Omówienie charakterystyki narciarstwa backcountry oraz zasad doboru sprzętu, w szczególności nart i kijów, odpowiednio do warunków terenowych i możliwości uczestnika. Przedstawienie zasad planowania trasy marszu narciarskiego, orientacji w terenie oraz właściwego

	reagowania w sytuacjach zagrożenia. Realizacja zajęć obejmujących naukę podstawowych form poruszania się na nartach, w tym chodu narciarskiego, kroku naprzemianstronnego i bezkroku, a także elementów hamowania oraz zmiany kierunku. Doskonalenie umiejętności pokonywania łagodnych wzniesień i spadków terenu, kontroli prędkości oraz bezpiecznego manewrowania na trasie. Kształtowanie umiejętności technicznych właściwych dla narciarstwa backcountry oraz praktyczne wykorzystanie orientacji w terenie podczas dłuższych przejść narciarskich realizowanych według wyznaczonej trasy.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Obserwacja studenta w trakcie zajęć, ocena poprawności stosowania zasad bezpieczeństwa	Ocena postawy studenta w trakcie zajęć	Praktyczne wykonanie zadań ruchowych
W1	x		
U1			x
K1		x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Dyczkowski, J., 2010. Program nauczania narciarstwa biegowego. Kraków, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego
Literatura uzupełniająca	1. Krasicki, S., Majoch, T., Tokarz, L., 1995. Biegi narciarskie : program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu; Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 39

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Łyżwiarstwo
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Skating
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Piotr Skowron
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie regularnej aktywności fizycznej i świadomości jej prozdrowotnych korzyści.
C2	Opanowanie zasad bezpieczeństwa i reguł obowiązujących w łyżwiarstwie oraz rozwijanie elementów techniki łyżwiarskiej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Zna i rozumie zasady bezpieczeństwa związane z prowadzeniem lekcji wychowania fizycznego, treningu zdrowotnego oraz zajęć ruchowych, turystycznych i rekreacyjnych.	K_W50	P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych. Potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- opanowanie podstawowych umiejętności praktycznych objętych programem zajęć,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas realizacji ćwiczeń,
- wykazywanie odpowiedzialności oraz umiejętności współpracy w toku zajęć.

Na ocenę 3,0
Student uczestniczy w zajęciach i wykonuje podstawowe zadania praktyczne w stopniu umożliwiającym realizację kluczowych elementów programu, a także przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Na ocenę 3,5
Student wykonuje podstawowe zadania praktyczne w sposób w większości poprawny, choć popełnia błędy techniczne, które nie zakłócają istotnie realizacji ćwiczeń; przestrzega zasad bezpieczeństwa i właściwie funkcjonuje w grupie.

Na ocenę 4,0
Student wykonuje zadania praktyczne poprawnie i samodzielnie, z nielicznymi błędami technicznymi, przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz współpracuje z grupą w sposób właściwy.

Na ocenę 4,5
Student wykonuje zadania praktyczne sprawnie i samodzielnie, popełnia jedynie drobne błędy techniczne, wykazuje aktywność w trakcie zajęć oraz dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników.

Na ocenę 5,0
Student wykonuje zadania praktyczne poprawnie, sprawnie i samodzielnie, nie popełnia istotnych błędów technicznych, wykazuje zaangażowanie w zajęcia oraz konsekwentnie przestrzega zasad bezpieczeństwa i dba o bezpieczeństwo innych uczestników.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Omówienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć łyżwiarskich oraz zasad korzystania ze sprzętu łyżwiarskiego i lodowiska. Technika: prawidłowa postawa łyżwiarska, utrzymanie równowagi i poruszanie się na lodzie. Jazda do przodu i do tyłu, odbicie i poślizg, zmiany kierunku jazdy. Doskonalenie techniki w warunkach ćwiczebnych: hamowanie, skręty, przekładanka, ćwiczenia

	równoważne i koordynacyjne. Zastosowanie poznanych elementów technicznych w praktyce – samodzielna jazda na lodzie, wykonywanie prostych sekwencji ruchowych, jazda w grupie. Ćwiczenia równoważne i szybkościowe charakterystyczne dla łyżwiarstwa. Zabawy ruchowe na lodzie.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Obserwacja studenta w trakcie zajęć, ocena poprawności stosowania zasad bezpieczeństwa	Ocena postawy studenta w trakcie zajęć	Praktyczne wykonanie zadań ruchowych
W1	x		
U1			x
K1		x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Dr Rogalski S. i in „Łyżwiarstwo Szybkie” – Program szkolenia dla szkół i sekcji sportowych.
Literatura uzupełniająca	1. Kuch, S. i in., 1999. Łyżwiarstwo szybkie: program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
	Przygotowanie do zajęć	6

Praca własna studenta	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 40

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Edukacja zdrowotna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Health Education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o rozwoju człowieka, zdrowiu, aktywności fizycznej i zasadach komunikacji interpersonalnej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi założeniami edukacji zdrowotnej, czynnikami warunkującymi zdrowie oraz znaczeniem zachowań prozdrowotnych na różnych etapach życia człowieka.

C2	Kształtowanie umiejętności planowania i realizacji działań edukacji zdrowotnej, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej oraz potrzeb i możliwości odbiorców.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych w działalności edukacyjnej, sportowej i rekreacyjnej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie uwarunkowania zdrowia oraz znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i innych zachowań prozdrowotnych na różnych etapach życia człowieka.	K_W43	P6S_WG
W2	Zna i rozumie podstawowe zasady, metody i środki planowania działań edukacji zdrowotnej dostosowanych do wieku i potrzeb odbiorców.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaplanować działania edukacji zdrowotnej promujące zdrowy styl życia, dobierając odpowiednie treści, metody i środki do wieku oraz indywidualnych potrzeb uczestników.	K_U45	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do promowania zdrowego stylu życia i kształtowania postaw prozdrowotnych poprzez własny przykład oraz odpowiedzialne działania edukacyjne.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, metoda projektu, analiza przypadków, praca w grupach, dyskusja dydaktyczna, prezentacja i omówienie przygotowanych działań edukacyjnych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI Warunki zaliczenia (1) Aktywny udział w ćwiczeniach. (2) Przygotowanie indywidualnie lub w małym zespole projektu działań edukacji zdrowotnej dla wybranej grupy odbiorców. (3) Przedstawienie projektu podczas zajęć i uzasadnienie doboru celów, treści, metod i środków. Projekt zawiera charakterystykę grupy, cel, treści, metody i środki, przebieg oraz sposób oceny skuteczności. Sposób oceny: poprawność merytoryczna – 30%; dobór celów, treści i metod – 30%; możliwość praktycznej realizacji – 25%; prezentacja i uzasadnienie – 15%. Skala ocen: 90–100%: 5,0; 80–89%: 4,5; 70–79%: 4,0; 60–69%: 3,5; 50–59%: 3,0; poniżej 50%: 2,0. Przy pracy zespołowej ocena uwzględnia indywidualny wkład studenta.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia: cele, pojęcia, uwarunkowania zdrowia, rola edukatora – 2 godz. 2. Zachowania prozdrowotne i czynniki ryzyka: aktywność fizyczna, odżywianie, sen, regeneracja, higiena i profilaktyka uzależnień – 3 godz. 3. Edukacja zdrowotna w różnych grupach wiekowych; dostosowanie komunikacji i metod pracy – 2 godz. 4. Metody i środki edukacji zdrowotnej; projektowanie działań i materiałów – 3 godz. 5. Opracowanie projektu działań edukacji zdrowotnej: odbiorcy, cele, treści, metody i

	ewaluacja – 3 godz. 6. Prezentacja i ocena projektów edukacji zdrowotnej – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Projekt edukacyjny	Prezentacja i omówienie projektu	Obserwacja pracy podczas ćwiczeń
W1	x	x	
W2	x	x	
U1	x	x	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Woynarowska B. (red.) (2017). Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka. Warszawa: PWN.
Literatura uzupełniająca	1. World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO. 2. World Health Organization, UNESCO (2021). Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators. Geneva: WHO.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Przygotowanie projektu edukacji zdrowotnej i prezentacji	4

Łączny nakład pracy studenta	25
Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 41

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Sporty rakietowe
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Racket Sports
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności wykonywania podstawowych elementów techniki wybranych sportów rakietowych oraz rozwijanie sprawności specjalnej.
C2	Zapoznanie studentów z zasadami gry, przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w wybranych sportach rakietowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, metoda praktyczna, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w grupach, gra szkolna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadania,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń.

I. Praktyczne wykonanie zadań technicznych

Ocena obejmuje wykonanie wybranych elementów technicznych sportów rakietowych, ich wykorzystanie podczas gry oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach meczowych.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie i swobodnie wykonuje poznane elementy techniczne wybranych sportów rakietowych,
- skutecznie wykorzystuje forehand, backhand, serwis oraz odbiór serwisu podczas gry,
- prawidłowo porusza się po boisku,
- właściwie dobiera sposób działania do sytuacji podczas gry,
- wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość poznanych elementów technicznych,
- popełnia jedynie drobne błędy niewpływające znacząco na skuteczność działania,
- właściwie wykorzystuje poznane elementy w większości sytuacji gry,
- prawidłowo reaguje na zmieniającą się sytuację podczas gry.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne, jednak popełnia pojedyncze błędy,
- wykorzystuje poznane umiejętności w grze z niewielkimi trudnościami,
- podejmuje na ogół właściwe decyzje podczas gry,
- wymaga sporadycznych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne z widocznymi błędami,
- ma trudności z wykorzystaniem poznanych umiejętności podczas gry,
- nie zawsze właściwie reaguje na zmieniającą się sytuację podczas gry,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe elementy techniczne w stopniu umożliwiającym udział w grze,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami,
- wykorzystuje poznane umiejętności w ograniczonym zakresie,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych elementów technicznych wybranych sportów rakietowych,
- nie potrafi wykorzystać poznanych umiejętności podczas gry,
- nie wykonuje powierzonych zadań praktycznych,
- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z partnerem i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z partnerem i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z partnerem i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z partnerem i grupą,

- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadania oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Organizacja zajęć oraz zasady bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów rakietowych (1 godz.) • Omówienie organizacji zajęć. • Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć. • Charakterystyka wybranych sportów rakietowych. 2. Podstawowe elementy techniki oraz poruszanie się po boisku (2 godz.) • Chwyty rakiety i paletki. • Pozycja wyjściowa. • Praca nóg i przemieszczanie się po boisku. 3. Uderzenia forehand i backhand (2 godz.) • Nauka i doskonalenie techniki uderzeń. • Ćwiczenia indywidualne i w parach. • Kontrola kierunku, siły i precyzji uderzeń. 4. Serwis oraz odbiór serwisu (2 godz.) • Technika wykonania serwisu. • Odbiór serwisu.

	• Doskonalenie celności i skuteczności. 5. Gra przy siatce oraz elementy gry ofensywnej i defensywnej (2 godz.) • Uderzenia przy siatce. • Podstawowe działania ofensywne i defensywne. • Ćwiczenia sytuacyjne. 6. Zasady gry i punktacja w wybranych sportach rakietowych (1 godz.) • Przepisy gry. • System punktacji. • Sędziowanie podstawowych sytuacji boiskowych. 7. Taktyka gry pojedynczej i podwójnej (2 godz.) • Ustawienie zawodników. • Współpraca w grze podwójnej. • Podejmowanie decyzji taktycznych podczas gry. 8. Gry szkolne i doskonalenie poznanych elementów technicznych (2 godz.) • Gry uproszczone. • Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych. • Doskonalenie umiejętności gry. 9. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadania	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych
W1		X
U1	X	X
K1	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Littleford J., Magrath A., Tenis. Doskonal swoją grę. Warszawa: Buchmann, 2009. 2. Faulkner T., Lemelman V., Tenis. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 2007.
Literatura uzupełniająca	1. Aktualne przepisy gry Polskiego Związku Tenisowego (PZT)- https://pzt.pl. 2. Aktualne przepisy gry Polskiego Związku Badmintona (PZBad)- https://pzbad.pl. 3. Aktualne przepisy gry Polskiego Związku Tenisa Stołowego (PZTS) - https://pzts.pl.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2

Łączny nakład pracy studenta	25
Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 41

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Unihokej
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Floorball
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności wykonywania podstawowych elementów techniki unihokeja oraz rozwijanie sprawności specjalnej.
C2	Zapoznanie studentów z zasadami gry, przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w unihokeju.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, metoda praktyczna, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w grupach, gra szkolna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadania,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń.

I. Praktyczne wykonanie zadań technicznych

Ocena obejmuje wykonanie wybranych elementów technicznych unihokeja, ich wykorzystanie podczas gry oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach boiskowych.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie i swobodnie wykonuje poznane elementy techniczne unihokeja,
- skutecznie prowadzi piłeczkę, wykonuje podania, przyjęcia oraz strzały na bramkę,
- prawidłowo porusza się po boisku,
- właściwie dobiera sposób działania do sytuacji podczas gry,
- wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość poznanych elementów technicznych,
- popełnia jedynie drobne błędy niewpływające znacząco na skuteczność działania,
- właściwie wykorzystuje poznane elementy w większości sytuacji gry,
- prawidłowo reaguje na zmieniającą się sytuację podczas gry.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne, jednak popełnia pojedyncze błędy,
- wykorzystuje poznane umiejętności w grze z niewielkimi trudnościami,
- podejmuje na ogół właściwe decyzje podczas gry,
- wymaga sporadycznych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne z widocznymi błędami,
- ma trudności z wykorzystaniem poznanych umiejętności podczas gry,
- nie zawsze właściwie reaguje na zmieniającą się sytuację podczas gry,
- wymaga częstszych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe elementy techniczne w stopniu umożliwiającym udział w grze,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami,
- wykorzystuje poznane umiejętności w ograniczonym zakresie,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych elementów technicznych unihokeja,
- nie potrafi wykorzystać poznanych umiejętności podczas gry,
- nie wykonuje powierzonych zadań praktycznych,

- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z partnerami i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z partnerami i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z partnerami i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z partnerami i grupą,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadania oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Organizacja zajęć oraz zasady bezpieczeństwa podczas gry w unihokeja (1 godz.) • Omówienie organizacji zajęć. • Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć. • Charakterystyka unihokeja oraz sprzętu sportowego. 2. Podstawowe elementy techniki oraz poruszanie się po boisku (2 godz.) • Chwyt kija. • Pozycja wyjściowa zawodnika. • Przemieszczanie się po boisku z kijem i bez piłeczki. 3. Prowadzenie piłeczki oraz podania i przyjęcia (2 godz.) • Nauka i doskonalenie prowadzenia piłeczki. • Podania i przyjęcia piłeczki w miejscu i w ruchu. • Ćwiczenia indywidualne i w parach. 4. Strzały na bramkę oraz doskonalenie techniki indywidualnej (2 godz.) • Technika wykonywania strzałów forehand i backhand.

	• Strzały z miejsca i w ruchu. • Doskonalenie celności i skuteczności strzałów. 5. Gra w ataku i obronie oraz ćwiczenia sytuacyjne (2 godz.) • Zachowanie zawodnika w ataku i obronie. • Gra 1 × 1, 2 × 1, 2 × 2. • Doskonalenie współpracy podczas gry. 6. Przepisy gry i sędziowanie (1 godz.) • Podstawowe przepisy gry w unihokeja. • Zadania sędziego. • Najczęściej występujące przewinienia. 7. Taktyka gry oraz współpraca w zespole (2 godz.) • Organizacja gry zespołowej. • Podstawowe założenia taktyczne w ataku i obronie. • Komunikacja i współpraca zawodników. 8. Gry szkolne i doskonalenie poznanych elementów technicznych (2 godz.) • Gry uproszczone. • Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry. • Doskonalenie umiejętności gry. 9. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadania	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych
W1		X
K1	X	X
U1	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Sporty różne (dyscypliny mniej znane): unihokej, żeglarstwo deskowe, wspinaczka skałkowa, squash, streetball, baseball. Warszawa: Zarząd Główny Szkolnego Związku Sportowego.
Literatura uzupełniająca	1. Aktualne przepisy gry Polskiego Związku Unihokeja. Dostęp: www.polskiunihokej.pl

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 42

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy swobodnego nurkowania
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Freediving
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Pływanie
Wymagania wstępne	Umiejętność pływania pod powierzchnią wody. Umiejętność nurkowania

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności bezpiecznego i świadomego podejmowania aktywności w środowisku wodnym poprzez poznanie podstaw swobodnego nurkowania.

C2	Przyswojenie podstawowych wiadomości o sprzęcie do swobodnego nurkowania oraz zapoznanie z podstawowymi technikami i zasadami bezpieczeństwa podczas uprawiania swobodnego nurkowania.
C3	Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i partnera nurkowego podczas wykonywania ćwiczeń w wodzie.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	KW_43	P6S_WG
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju	KW_51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe do uprawiania swobodnego nurkowania.	KU_44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	KK_25	P6S_KO P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu
Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz pozytywne zaliczenie zadania praktycznego.

Zadanie praktyczne
Student wykonuje zadanie praktyczne polegające na:
- wejściu do wody ze słupka startowego skokiem na nogi (wykrokiem),
- zanurzeniu się do dna pływalni,
- założeniu pod wodą pasa balastowego, płetw oraz maski z fajką,
- prawidłowym opróżnieniu maski z wody,
- wynurzeniu na powierzchnię oraz prawidłowym opróżnieniu fajki z wody.
- utrzymania spokojnego oddychania przez fajkę przez co najmniej 5 sekund,
- zakończeniu zadania sygnałem „OK".

Zadanie powinno zostać wykonane w sposób ciągły, bez przerywania jego realizacji poprzez wynurzenie się na powierzchnię w celu zaczerpnięcia powietrza lub poprawienia sprzętu.

Kryteria oceny
Ocena bardzo dobra (5,0)
Student wykonuje zadanie samodzielnie, płynnie i zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa. Prawidłowo zakłada cały sprzęt nurkowy, pas balastowy jest założony bez skręcenia, z klamrą skierowaną do przodu. Maska zostaje skutecznie opróżniona z wody, fajka zostaje prawidłowo opróżniona, a student przez co najmniej 5 sekund spokojnie oddycha przez fajkę oraz kończy zadanie sygnałem „OK".
Oceny od 4,5 do 3,0
Za każde przerwanie wykonywania zadania poprzez wynurzenie się na powierzchnię w celu zaczerpnięcia powietrza (poprzez opróżnienie fajki i wykonaniu wdechu maksymalnie przez 5 sekund) końcowa ocena zostaje obniżona o 0,5 stopnia, pod warunkiem prawidłowego wykonania wszystkich pozostałych elementów zadania.
Ocena niedostateczna (2,0)
Student otrzymuje ocenę niedostateczną w przypadku:
- niewykonania zadania do końca,
- wykonania więcej niż czterech dodatkowych wynurzeń w celu zaczerpnięcia powietrza,
- nieprawidłowego założenia pasa balastowego (skręcony pas lub nieprawidłowe ułożenie klamry),
- nieopanowania techniki opróżnienia maski lub fajki,
- naruszenia zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania zadania,

- odmowy wykonania zadania.

Końcowa ocena za wykonanie zadania praktycznego zależy od liczby dodatkowych wynurzeń na powierzchnię w celu zaczerpnięcia powietrza:

- 0 dodatkowych wynurzeń – ocena bardzo dobra (5,0);
- 1 dodatkowe wynurzenie – ocena dobra plus (4,5);
- 2 dodatkowe wynurzenia – ocena dobra (4,0);
- 3 dodatkowe wynurzenia – ocena dostateczna plus (3,5);
- 4 dodatkowe wynurzenia – ocena dostateczna (3,0);
- 5 lub więcej dodatkowych wynurzeń – ocena niedostateczna (2,0).

Student ma możliwość trzykrotnego wykonania zadania praktycznego. Każda kolejna próba powinna być poprzedzona analizą popełnionych błędów oraz świadomym zaplanowaniem sposobu ich wyeliminowania. Ze względu na specyfikę swobodnego nurkowania, w którym kluczowe znaczenie mają planowanie, opanowanie i odpowiedzialność za podejmowane działania, oceną końcową jest wynik uzyskany podczas ostatniej wykonanej próby. Rozwiązanie to ma na celu kształtowanie odpowiedzialności za podejmowane decyzje oraz eliminowanie przypadkowości wykonywanych działań.

Bezpośrednia obserwacja

Na ocenę bardzo dobrą (5,0)

Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, jest punktualny, przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć w środowisku wodnym, prawidłowo posługuje się sprzętem ABC oraz pasem balastowym. Wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją prowadzącego, zachowuje spokój podczas realizacji zadań, właściwie współpracuje z partnerem asekuracyjnym oraz wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć.

Na ocenę dobrą plus (4,5)

Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasad bezpieczeństwa, poprawnie posługuje się sprzętem, wykonuje większość ćwiczeń prawidłowo, sporadycznie popełnia drobne błędy techniczne niewpływające na bezpieczeństwo. Współpracuje z partnerem asekuracyjnym.

Na ocenę dobrą (4,0)

Student systematycznie uczestniczy w zajęciach, przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa oraz wykonuje ćwiczenia z niewielkimi błędami technicznymi wymagającymi korekty prowadzącego. Prawidłowo współpracuje z partnerem podczas wykonywania zadań.

Na ocenę dostateczną plus (3,5)

Student uczestniczy w zajęciach, wykonuje ćwiczenia z widocznymi błędami technicznymi, wymaga częstych wskazówek prowadzącego dotyczących techniki oraz organizacji wykonywanego zadania. Przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa. Na ocenę dostateczną (3,0) Student wykonuje ćwiczenia z licznymi błędami technicznymi, ma trudności z prawidłowym posługiwaniem się sprzętem oraz wymaga stałego nadzoru i korekty prowadzącego. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, jednak nie zawsze stosuje je w praktyce. Na ocenę niedostateczną (2,0) Student nie uczestniczy aktywnie w zajęciach, nie wykonuje powierzonych zadań praktycznych lub wykonuje je w sposób zagrażający bezpieczeństwu własnemu albo innych uczestników. Nie stosuje się do poleceń prowadzącego, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz nie potrafi współpracować z partnerem asekuracyjnym.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas nurkowania na zatrzymanym oddechu, wzajemna asekuracja. Omówienie sprzętu ABC, pasa balastowego, bojki asekuracyjnej. Znaki nurkowe. Technika i metodyka pływania, nurkowania oraz zanurzania się w sprzęcie ABC. Technika i metodyka opróżniania fajki i maski z wody, wyważanie się. Technika i metodyka wyrównania ciśnienia w masce oraz uszach. Technika i metodyka zakładania sprzętu pod wodą oraz nurkowania na zatrzymanym oddechu. Podwodne gry i zabawy. Ratownictwo nurkowe.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta	Praktyczne wykonanie
W1	X	X	
W2	X	X	
U1	X	X	X
K1		X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Karpiński R. 2012 rok. Nauczanie pływania i podstaw nurkowania. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 42

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Turystyka rowerowa
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Bicycle touring
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Umiejętność jazdy na rowerze oraz podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca udział w wycieczkach rowerowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności bezpiecznego poruszania się rowerem oraz doskonalenie techniki jazdy w różnych warunkach terenowych.
C2	Nabycie umiejętności planowania i organizacji wycieczek rowerowych z wykorzystaniem map, oznakowania szlaków oraz zasad orientacji w terenie.

C3	Zapoznanie studentów z zasadami bezpieczeństwa, przepisami ruchu drogowego oraz zasadami odpowiedzialnego uczestnictwa w turystyce rowerowej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	KW_43	P6S_WG
W2	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju	KW_51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe do przeprowadzenia zajęć z turystyki rowerowej.	KU_44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	KK_25	P6S_KO P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz, objaśnienie, metoda praktyczna, ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia w grupach, wycieczka rowerowa.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest osiągnięcie efektów uczenia się weryfikowanych za pomocą:

- praktycznego wykonania zadania,
- bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń.

I. Praktyczne wykonanie zadań

Ocena obejmuje przygotowanie i realizację wybranych zadań z zakresu turystyki rowerowej, w tym bezpieczne poruszanie się rowerem, planowanie trasy oraz prawidłowe wykorzystanie zasad organizacji wycieczki rowerowej.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie i swobodnie porusza się rowerem w różnych warunkach terenowych,
- prawidłowo planuje trasę wycieczki rowerowej z wykorzystaniem map i oznakowania szlaków,
- właściwie stosuje przepisy ruchu drogowego oraz zasady bezpieczeństwa,
- samodzielnie podejmuje właściwe decyzje podczas realizacji zadań,
- wykazuje bardzo dobrą orientację w terenie.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość powierzonych zadań praktycznych,
- popełnia jedynie drobne błędy niewpływające na bezpieczeństwo i organizację wycieczki,
- prawidłowo planuje trasę oraz stosuje zasady bezpieczeństwa,
- właściwie reaguje na zmieniające się warunki podczas realizacji zadania.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- poprawnie wykonuje podstawowe zadania praktyczne, jednak popełnia pojedyncze błędy,
- właściwie korzysta z map i oznakowania szlaków,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- wymaga sporadycznych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje zadania praktyczne z widocznymi błędami,
- ma trudności z planowaniem trasy i orientacją w terenie,
- nie zawsze właściwie reaguje na zmieniające się warunki,
- wymaga częstszych wskazówek prowadzącego.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe umiejętności umożliwiające bezpieczny udział w turystyce rowerowej,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami,
- wykorzystuje poznane umiejętności w ograniczonym zakresie,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- osiąga minimalny poziom efektów uczenia się.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych umiejętności z zakresu turystyki rowerowej,
- nie potrafi wykonać powierzonych zadań praktycznych,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiągnął minimalnego poziomu efektów uczenia się.

II. Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie organizuje i wykonuje powierzone zadania,
- prawidłowo współpracuje z partnerami i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad odpowiedzialnego uczestnictwa w turystyce rowerowej.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje wszystkie zadania poprawnie,
- współpracuje z partnerami i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z partnerami i grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszej korekty ze strony prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na poziomie minimalnym umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje zaangażowania w realizację zadań,
- nie współpracuje z partnerami i grupą,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie co najmniej oceny 3,0 z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. z praktycznego wykonania zadania oraz bezpośredniej obserwacji studenta podczas realizacji ćwiczeń.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Organizacja zajęć oraz zasady bezpieczeństwa podczas uprawiania turystyki rowerowej (1 godz.) • Omówienie organizacji zajęć. • Zasady bezpieczeństwa podczas jazdy rowerem.

	• Wyposażenie roweru i rowerzysty. 2. Podstawy techniki jazdy oraz przygotowanie roweru do wycieczki (2 godz.) • Prawidłowa pozycja na rowerze. • Ruszanie, hamowanie i zmiana kierunku jazdy. • Kontrola stanu technicznego roweru. • Przygotowanie roweru do wyjazdu. 3. Planowanie trasy oraz orientacja w terenie (2 godz.) • Korzystanie z map i aplikacji nawigacyjnych. • Odczytywanie oznakowania szlaków. • Planowanie trasy z uwzględnieniem bezpieczeństwa i walorów turystycznych. 4. Wycieczka rowerowa – doskonalenie techniki jazdy (3 godz.) • Doskonalenie techniki jazdy na drogach i szlakach rowerowych. • Pokonywanie zróżnicowanego terenu. • Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas jazdy. 5. Wycieczka rowerowa – organizacja i prowadzenie grupy (3 godz.) • Organizacja przejazdu grupowego.

	• Komunikacja i współpraca podczas wycieczki. • Stosowanie przepisów ruchu drogowego w praktyce. 6. Wycieczka rowerowa – realizacja trasy turystycznej (3 godz.) • Realizacja zaplanowanej trasy. • Wykorzystanie map i oznakowania szlaków. • Ocena walorów turystycznych odwiedzanego terenu. • Doskonalenie umiejętności bezpiecznego poruszania się rowerem. 7. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się (1 godz.) • Ocena umiejętności bezpiecznego poruszania się rowerem. • Ocena umiejętności planowania trasy i orientacji w terenie. • Ocena przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas realizacji zadań praktycznych.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Praktyczne wykonanie zadania	Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji ćwiczeń praktycznych
W1		X
W2		X

U1	X	X
K1	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Friel J. Biblia treningu kolarza górskiego. Wyd. 2. Warszawa: Wydawnictwo Buk Rower, 2010. 2. Wielinga R., Cowcher P., Bernabei T. 2011 rok. Jazda na rowerze: profesjonalnie o sporcie. Wyd. Muza.
Literatura uzupełniająca	1. Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze. Szlaki rowerowe i materiały turystyczne. 2. Aktualne przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 43

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Etyka zawodu nauczyciela
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Ethics of the Teaching Profession
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość zadań szkoły, zasad pracy dydaktyczno-wychowawczej i odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczniów

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V	15						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami etyki zawodowej nauczyciela, prawami i obowiązkami wynikającymi z przepisów prawa oświatowego oraz zasadami odpowiedzialności zawodowej i prawnej.

C2	Kształtowanie umiejętności analizy i oceny dylematów etycznych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, w szczególności dotyczących bezpieczeństwa, oceniania, równego traktowania i relacji z uczniami.
C3	Rozwijanie postawy odpowiedzialności, poszanowania godności i praw ucznia, refleksyjności oraz gotowości do profesjonalnego rozstrzygania sytuacji trudnych w środowisku szkolnym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady etyki zawodowej nauczyciela, jego prawa i obowiązki oraz podstawowe zasady odpowiedzialności prawnej za bezpieczeństwo i ochronę zdrowia uczniów.	K_W7	P6S_WK
W2	Zna i rozumie podstawowe zasady i normy etyczne oraz ich znaczenie w wykonywaniu zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi rozpoznać i uzasadnić ocenę etyczną sytuacji występującej w pracy nauczyciela, z uwzględnieniem dobra ucznia, obowiązków zawodowych i przepisów prawa.	K_U11	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do identyfikowania i odpowiedzialnego rozstrzygania dylematów zawodowych, zwłaszcza związanych ze sprawiedliwym ocenianiem, godnością i bezpieczeństwem ucznia.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład problemowy z prezentacją multimedialną, analiza przypadków i sytuacji szkolnych, dyskusja dydaktyczna, analiza wybranych przepisów prawa oświatowego i dokumentów etyki zawodowej.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V Warunki zaliczenia Udział w zajęciach zgodnie z obowiązującymi zasadami oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium ustnego obejmującego pytania problemowe i analizę krótkiego przypadku z praktyki nauczyciela WF. Sposób oceny: poprawność rozpoznania problemu etycznego i prawnego, trafność argumentacji, znajomość obowiązków nauczyciela i zasad ochrony praw ucznia. Próg zaliczenia: co najmniej 50% punktów; 50–59%: 3,0; 60–69%: 3,5; 70–79%: 4,0; 80–89%: 4,5; 90–100%: 5,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	1. Etyka zawodowa nauczyciela WF: wartości, normy, godność ucznia, dobro dziecka i granice relacji zawodowych – 3 godz. 2. Status prawny nauczyciela: Karta Nauczyciela, Prawo oświatowe, Kodeks pracy (odpowiednie zastosowanie), prawa i obowiązki, tajemnica informacji i ochrona danych – 3 godz. 3. Odpowiedzialność zawodowa, dyscyplinarna i prawna nauczyciela; obowiązek opieki, bezpieczeństwo na lekcji WF, zajęciach sportowych i wyjazdach – 3 godz. 4. Dylematy etyczne w praktyce WF: równe traktowanie, włączanie uczniów o zróżnicowanych możliwościach, ocenianie, przemoc, dyskryminacja, relacje z rodzicami – 3 godz. 5. Rozstrzyganie sytuacji trudnych: analiza

	przypadków, standardy ochrony małoletnich, konflikt interesów, odpowiedzialna komunikacja i refleksja zawodowa – 3 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium ustne	Analiza przypadku
W1	x	x
W2	x	x
U1	x	x
K1	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Ustawa z 26 stycznia 1982 r. – Karta Nauczyciela (tekst aktualny). 2. Ustawa z 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (tekst aktualny). 3. Ustawa z 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (tekst aktualny; w zakresie mającym zastosowanie do nauczycieli).
Literatura uzupełniająca	1. Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty (tekst aktualny; w zakresie oceniania). 2. Ustawa z 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (tekst aktualny; standardy ochrony małoletnich).

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	4

	Przygotowanie do kolokwium ustnego i analizy przypadku	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 44

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Komunikacja interpersonalna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Interpersonal Communication
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Hanna Schudy
Przedmioty wprowadzające	Brak.
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o relacjach społecznych i funkcjonowaniu grupy

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z mechanizmami komunikacji interpersonalnej, jej funkcjami, barierami oraz znaczeniem w pracy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera.

C2	Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, formułowania komunikatów, udzielania informacji zwrotnej i rozwiązywania konfliktów w sytuacjach edukacyjnych i sportowych.
C3	Rozwijanie postawy empatii, szacunku, odpowiedzialności za jakość relacji oraz gotowości do współpracy z uczniami, rodzicami i zespołem pedagogicznym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawowe mechanizmy komunikacji interpersonalnej, jej formy i style, znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, bariery komunikacyjne oraz społeczne i kulturowe uwarunkowania porozumiewania się.	K_W3	P6S_WG, P6S_WK
W2	Zna i rozumie znaczenie komunikacji interpersonalnej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego oraz zasady rozwijania kompetencji komunikacyjnych uczniów, kształtowania umiejętności współpracy i budowania prawidłowych relacji w grupie.	K_W35	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi świadomie i skutecznie komunikować się w różnych sytuacjach interpersonalnych, stosując aktywne słuchanie, jasne formułowanie komunikatów, odpowiednią komunikację niewerbalną oraz konstruktywną informację zwrotną, z uwzględnieniem potrzeb i	K_U51	P6S_UK

	uwarunkowań społeczno-kulturowych rozmówcy.		
U2	Potrafi stosować techniki asertywnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów w relacjach interpersonalnych, w szczególności w sytuacjach związanych z pracą nauczyciela wychowania fizycznego i prowadzeniem zajęć ruchowych.	K_U4	PS6_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do okazywania empatii uczniom, poszanowania ich godności, indywidualnych potrzeb i różnic społeczno-kulturowych oraz udzielania im wsparcia i pomocy w sytuacjach wymagających właściwej komunikacji interpersonalnej.	K_K3	PS6_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia warsztatowe, odgrywanie ról, symulacje rozmów, analiza przypadków z praktyki WF, praca w parach i małych grupach, dyskusja moderowana, ćwiczenia z informacją zwrotną, autorefleksja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Wykonanie dwóch ocenianych zadań praktycznych (symulacja rozmowy z uczniem lub rodzicem oraz rozwiązanie sytuacji konfliktowej), przygotowanie krótkiej analizy przypadku i aktywny udział w ćwiczeniach.

Ocena końcowa: zadania praktyczne 60% (po 30%), analiza przypadku 30%, udział w ćwiczeniach i informacja zwrotna 10%. Każde zadanie praktyczne i analiza przypadku muszą uzyskać co najmniej 50% punktów.
Kryteria: trafność doboru technik, jasność komunikatu, aktywne słuchanie, empatia, argumentacja i adekwatność rozwiązania.

Skala: 90–100% – 5,0; 80–89% – 4,5; 70–79% – 4,0; 60–69% – 3,5; 50–59% – 3,0; poniżej 50% – 2,0. W ocenie zachowań uwzględnia się osiągnięcie efektów, a nie cechy osobowości studenta.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	1. Podstawy komunikacji interpersonalnej: proces, funkcje, modele i znaczenie komunikacji w relacjach nauczyciel–uczeń oraz trener–zawodnik – 3 godz. 2. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Spójność przekazu, znaczenie gestów, mimiki i postawy ciała oraz formułowanie instrukcji podczas zajęć WF – 4 godz. 3. Aktywne słuchanie, parafraza, zadawanie pytań, empatia i rozpoznawanie potrzeb rozmówcy – 4 godz. 4. Asertywność i style komunikowania się. Komunikaty „ja", wyznaczanie granic oraz udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej – 4 godz. 5. Bariery komunikacyjne, stereotypy i uprzedzenia. Społeczne i kulturowe uwarunkowania komunikacji, etyka porozumiewania się oraz rola mediów w relacjach interpersonalnych – 4 godz. 6. Komunikacja w sytuacjach konfliktowych. Techniki rozwiązywania konfliktów, negocjacje, deeskalacja napięć i prowadzenie trudnych rozmów – 4 godz. 7. Komunikacja nauczyciela WF z uczniem, rodzicem i zespołem pedagogicznym. Motywowanie, udzielanie informacji o postępach oraz dostosowywanie

	komunikatów do potrzeb odbiorcy – 4 godz. 8. Symulacje sytuacji zawodowych, analiza przypadków oraz ocena i doskonalenie własnych kompetencji komunikacyjnych – 3 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Zadanie praktyczne 1	Zadanie praktyczne 2	Analiza przypadku	Obserwacja pracy na ćwiczeniach
W1	x	x	x	
W2	x		x	
U1	x			x
U2		x	x	x
K1	x	x		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Fiske J. (2003). Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem. Wrocław.
Literatura uzupełniająca	1. Flusser V. (2024). Komunikologia. Warszawa.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30

Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Przygotowanie do dwóch zadań praktycznych i analizy przypadku	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 45

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Sędziowanie szkolnych zawodów sportowych
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Refereeing school sports competitions
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studenta do realizacji zadań edukacyjno-wychowawczych w pracy z młodzieżą.
C2	Wyposażenie w wiedzę i umiejętność z zakresu przepisów dyscyplin sportowych, które regulują zachowania uczestników biorących udział w zawodach sportowych realizowanych w środowisku szkolnym.

C3	Doskonalenie i rozwijanie metodycznych kompetencji nauczycielskich.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Student posiada wiedzę w zakresie różnych dyscyplin sportowych, a także wiedzę o przepisach danej dyscypliny sportu.	K_W53	P6S_WK
W2	Student uzyskał wiedzę o zasadach fair play, a także etycznym zachowaniu w środowisku kultury fizycznej.	K_W50	P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Umiejętność prowadzenia zajęć sportowych w zakresie wychowania fizycznego.	K_U41	P6S_UW
U2	Umiejętność sędziowania rozgrywek w różnorodnych dyscyplinach sportowych.	K_U25	P6S_UO
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Student zapoznał się z prawidłową postawą organizatora rozgrywek sportowych i nauczania wychowania fizycznego.	K_K1	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

WYKŁAD: prezentacja multimedialna, dyskusja.
ĆWICZENIA: gra dydaktyczna, metoda praktycznego działania, metoda prób i błędów (U), metody aktywizujące – przypadków, opis, pokaz

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

WYKŁAD: Zaliczenie kolokwium sprawdzającego wiedzę z zakresu przedmiotu. Pozytywna ocena z testu wiadomości z przepisów wybranych dyscyplin sportowych: od 0 do 18 pkt. 0- 8 pkt. ndst) 9-10 pkt.(dost.) 11-12 pkt.(plus dost.) 13-14 pkt.(db) 15-16 pkt.(plus db) 17-18 pkt.(bdb) ĆWICZENIA: *Pozytywna ocena z umiejętności sędziowania wybranych dyscyplin sportowych: od 0 do 11 pkt. 0-5 pkt. (ndst) 6 pkt.(dost.) 7 pkt.(plus dost.) 8 pkt.(db) 9 pkt.(plus db) 10-11 pkt.(bdb) *Pozytywna ocena z organizacji i prowadzenia zawodów: od 0 do 10 pkt. 0-4 pkt. (ndst) 5 pkt.(dost.) 6 pkt.(plus dost.) 7 pkt.(db) 8 pkt.(plus db) 9-10 pkt.(bdb)

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h) Ćwiczenia (15h)	WYKŁAD: Wykład 1 – Wprowadzenie do sędziowania w szkole: Omówienie roli sędziego w szkolnym sporcie, podstawowe zasady bezpieczeństwa, etyka i odpowiedzialność sędziego. Wykład 2 – Organizacja szkolnych zawodów sportowych:

	Zasady planowania zawodów, przygotowanie regulaminu, harmonogramów i podziału ról w organizacji imprez sportowych. Wykład 3 – Sędziowanie w dyscyplinach zespołowych I: Podstawowe przepisy i obowiązki sędziów w piłce nożnej i piłce ręcznej w środowisku szkolnym. Wykład 4 – Sędziowanie w dyscyplinach zespołowych II: Podstawowe przepisy i obowiązki sędziów w koszykówce i piłce siatkowej w szkołach, zwrócenie uwagi na różnice w regulaminach młodzieżowych. Wykład 5 – Sędziowanie w lekkoatletyce i weryfikacja wiedzy: Zasady oceny wyników w biegach, skokach i rzutach; omówienie najczęstszych błędów i przygotowanie do zajęć praktycznych. ĆWICZENIA: Ćwiczenia 1 – Symulacja zawodów w piłce nożnej: Praktyczne zastosowanie przepisów i roli sędziego podczas szkolnych meczów piłki nożnej. Ćwiczenia 2 – Symulacja zawodów w piłce ręcznej: Sędziowanie meczów młodzieżowych, interpretacja sytuacji spornych i komunikacja z zawodnikami. Ćwiczenia 3 – Symulacja zawodów w koszykówce: Praktyczne ćwiczenia w prowadzeniu meczu,

	liczenie punktów i stosowanie sygnałów sędziowskich. Ćwiczenia 4 – Symulacja zawodów w piłce siatkowej: Obsługa meczu, rotacja drużyn, zapisywanie wyników i egzekwowanie zasad fair play. Ćwiczenia 5 – Lekkoatletyka – biegi i skoki: Pomiar czasów, odległości i wysokości, praktyczne stosowanie zasad startów i oceny wyników. Ćwiczenia 6 – Lekkoatletyka – rzuty i techniki sędziowskie: Ocena prób rzutowych (pchnięcie kulą, rzut oszczepem) i zapewnienie bezpieczeństwa zawodników. Ćwiczenia 7 – Organizacja szkolnych zawodów i podsumowanie praktyki: Ćwiczenia w planowaniu imprezy, przydzielaniu ról sędziowskich, rozwiązywanie problemów praktycznych i omówienie doświadczeń zdobytych podczas zajęć.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Studium	Prowadzenie zajęć
W1	X		
W2	X		
U1		X	X
U2			X
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. The IFAB. Laws of the Game (2025/26). theifab.com. 2. Polski Związek Piłki Siatkowej. Oficjalne przepisy gry w piłkę siatkową 2025–2028. pzps.pl. 3. International Handball Federation. Rules of the Game (Indoor Handball). ihf.info. 4. World Athletics. Competition Rules & Technical Rules. worldathletics.org. 5. FIBA. Official Basketball Rules 2024. fiba.basketball.
Literatura uzupełniająca	1. Saint Sing S., Mistrz fair play o honorowym postępowaniu w sporcie. Pronic 2019. 2. Gry zespołowe dla najmłodszych - przepisy, technika, taktyka. Krajowa Feder5acja Sport dla wszystkich, Warszawa 2000.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 46

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Water games
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Water games
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Pływanie
Wymagania wstępne	Umiejętność pływania kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie oraz stylem klasycznym w stopniu umożliwiającym bezpieczny udział w zajęciach, a także podstawowa orientacja w środowisku wodnym

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej znaczenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

C2	Rozwijanie umiejętności organizacji i prowadzenia gier oraz zabaw ruchowych realizowanych w środowisku wodnym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady bezpieczeństwa, organizacji oraz metodyki prowadzenia gier i zabaw ruchowych w środowisku wodnym.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne i ruchowe niezbędne do wykonywania oraz prowadzenia wybranych gier i zabaw w środowisku wodnym.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo uczestników zajęć prowadzonych w środowisku wodnym oraz odpowiedzialność za skutki podejmowanych działań.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia w parach i zespołach, ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów pływackich, gry i zabawy ruchowe, gry uproszczone.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca ocenę poziomu opanowania umiejętności wykonywania oraz prowadzenia wybranych gier i zabaw w środowisku wodnym, stosowania zasad bezpieczeństwa oraz współpracy z grupą.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie i samodzielnie wykonuje oraz prowadzi wszystkie oceniane gry i zabawy w środowisku wodnym,
- prawidłowo wykorzystuje przybory wykorzystywane podczas zajęć (piłki, makarony, deski pływackie, maty pływające i inny sprzęt),
- właściwie organizuje przebieg gier i zabaw, dostosowując je do możliwości uczestników,
- bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć w środowisku wodnym,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z grupą i wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje i prowadzi większość ocenianych gier i zabaw, popełniając jedynie drobne błędy,
- właściwie wykorzystuje sprzęt wykorzystywany podczas zajęć,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i współpracuje z grupą.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje oraz prowadzi podstawowe gry i zabawy poprawnie, jednak popełnia nieliczne błędy organizacyjne lub techniczne,
- właściwie wykorzystuje podstawowe przybory,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- współpracuje z grupą podczas realizacji zadań.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje i prowadzi gry oraz zabawy z wyraźnymi błędami organizacyjnymi lub technicznymi,
- ma trudności z doborem odpowiednich form aktywności do realizowanego zadania,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe umiejętności umożliwiające wykonanie i prowadzenie prostych gier i zabaw w środowisku wodnym,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami,
- ma trudności z organizacją przebiegu gier i zabaw,

- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi przez prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie potrafi wykonać ani poprowadzić podstawowych gier i zabaw w środowisku wodnym,
- nie potrafi właściwie wykorzystać sprzętu wykorzystywanego podczas zajęć,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa lub odmawia wykonania zadań praktycznych,
- nie osiągnął efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Omówienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć w środowisku wodnym, organizacji zajęć oraz metodyki prowadzenia gier i zabaw w wodzie. Zapoznanie ze sprzętem wykorzystywanym podczas zajęć. (1 godz.) 2. Realizacja zabaw adaptacyjnych, integracyjnych i oswajających ze środowiskiem wodnym. Kształtowanie orientacji w wodzie oraz współpracy w grupie. (2 godz.) 3. Wykorzystanie piłek, desek pływackich, makaronów, mat pływających oraz innego sprzętu pomocniczego podczas gier i zabaw ruchowych w środowisku wodnym. (2 godz.) 4. Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych oraz organizacji gier wodnych, w tym siatkówki wodnej, piłki wodnej, koszykówki wodnej, rugby wodnego oraz hokeja podwodnego. (5 godz.) 5. Planowanie, organizacja i prowadzenie wybranych gier i zabaw ruchowych w

	środowisku wodnym z uwzględnieniem wieku, liczebności grupy oraz poziomu umiejętności uczestników. (2 godz.) 6. Gry uproszczone, zabawy zespołowe oraz wybrane fragmenty gier z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych i organizacyjnych. (3 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Ocena wykonania zadań praktycznych	Ocena postawy studenta w trakcie zajęć	Ocena postawy studenta
W1	X	X	
U1	X		
K1	X	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Ostrowski, A., 2022. Zabawy, konkursy i gry w wodzie. Kraków, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie
Literatura uzupełniająca	1. Przepisy gry Polskiego Związku Pływackiego – komitet technicznego piłki wodnej https://polswim.pl 2. Cieślicka, M., Napierała, M., Sitkowski, D., 2013. Zabawy i gry ruchowe nad wodą i w wodzie. Bydgoszcz, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 46

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Water polo
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Water polo
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Pływanie
Wymagania wstępne	Umiejętność pływania kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie oraz stylem klasycznym w stopniu umożliwiającym bezpieczny udział w zajęciach, a także podstawowa orientacja w środowisku wodnym

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

C2	Nabycie podstawowej wiedzy z zakresu przepisów gry w water polo oraz opanowanie wybranych elementów technicznych tej dyscypliny.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady bezpieczeństwa, podstawowe przepisy gry oraz metodykę realizacji zajęć z zakresu water polo.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne i ruchowe niezbędne do wykonywania podstawowych elementów gry w water polo, w tym poruszania się w wodzie, podań, chwytów i strzałów.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo uczestników zajęć prowadzonych w środowisku wodnym oraz odpowiedzialność za skutki podejmowanych działań.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia z piłką, gry uproszczone, fragmenty gry.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca ocenę poziomu opanowania podstawowych elementów technicznych gry w water polo, stosowania ich podczas gry oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa i zasad fair play.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie technicznie wykonuje wszystkie oceniane elementy gry w water polo (pływanie z piłką, chwyty, podania, strzały oraz poruszanie się w wodzie),
- prawidłowo stosuje poznane elementy techniczne podczas gry,
- wykazuje bardzo dobrą orientację w grze oraz właściwie współpracuje z zespołem,
- przestrzega przepisów gry oraz zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i prezentuje postawę fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość ocenianych elementów technicznych, popełniając jedynie drobne błędy,
- właściwie wykorzystuje poznane elementy podczas gry,
- współpracuje z zespołem i przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne poprawnie, jednak popełnia błędy niewpływające znacząco na przebieg gry,
- stosuje poznane elementy techniczne podczas gry z niewielkimi trudnościami,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- uczestniczy w zajęciach i współpracuje z zespołem.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne z wyraźnymi błędami,
- ma trudności z wykorzystaniem poznanych umiejętności podczas gry,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe elementy techniczne w stopniu umożliwiającym udział w zajęciach,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami technicznymi,
- ma trudności z zastosowaniem poznanych elementów podczas gry,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi przez prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych elementów technicznych gry w water polo,
- nie potrafi zastosować poznanych umiejętności podczas wykonywania zadań praktycznych,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa lub odmawia wykonania zadań praktycznych,
- nie osiągnął efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Omówienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z water polo, organizacji zajęć oraz podstawowych przepisów gry. Zapoznanie ze sprzętem wykorzystywanym podczas zajęć. (1 godz.) 2. Nauka i doskonalenie pozycji ciała w wodzie charakterystycznej dla gry w water polo, poruszania się, startów, nawrotów oraz zmian kierunku pływania. (3 godz.) 3. Nauka i doskonalenie pływania z piłką i bez piłki oraz podstawowych elementów techniki indywidualnej: chwytów jedno- i oburęcznych oraz podań krótkich, długich i do płynącego zawodnika. (4 godz.) 4. Nauka i doskonalenie techniki wykonywania strzałów z miejsca, z wyskoku i z obrotu oraz wykonywania rzutów karnych i wolnych. Doskonalenie celności i siły strzału. (3 godz.) 5. Ćwiczenia sytuacyjne obejmujące współpracę zawodników w ataku i obronie, elementy gry bramkarza oraz organizację działań zespołowych. (2 godz.) 6. Gry uproszczone, fragmenty gry oraz gra szkolna z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych i podstawowych założeń taktycznych. (2 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Ocena wykonania zadań praktycznych	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta
W1	X	X	
U1	X		
K1	X	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Matyja, G., 1997. Piłka wodna. Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu
Literatura uzupełniająca	1. Przepisy gry Polskiego Związku Pływackiego – komitet technicznego piłki wodnej https://polswim.pl

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 47

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Footvolley
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Footvolley
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.
C2	Przyswojenie zasad gry obowiązujących w footvolley oraz podstawowych elementów technicznych gry.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia z piłką, gry uproszczone, gra szkolna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca ocenę poziomu opanowania podstawowych elementów technicznych gry w footvolley, stosowania ich podczas gry oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa i zasad fair play.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie technicznie wykonuje wszystkie oceniane elementy gry w footvolley (przyjęcie piłki, wystawienie, atak, serwis oraz poruszanie się po boisku),
- prawidłowo stosuje poznane elementy techniczne podczas gry,
- wykazuje bardzo dobrą orientację w grze oraz właściwie współpracuje z partnerem,
- przestrzega przepisów gry oraz zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i prezentuje postawę fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość ocenianych elementów technicznych, popełniając jedynie drobne błędy,
- właściwie wykorzystuje poznane elementy podczas gry,
- współpracuje z partnerem i przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne poprawnie, jednak popełnia błędy niewpływające znacząco na przebieg gry,
- stosuje poznane elementy techniczne podczas gry z niewielkimi trudnościami,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- uczestniczy w zajęciach i współpracuje z partnerem.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne z wyraźnymi błędami,
- ma trudności z wykorzystaniem poznanych umiejętności podczas gry,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował podstawowe elementy techniczne w stopniu umożliwiającym udział w zajęciach,
- wykonuje zadania praktyczne z licznymi błędami technicznymi,
- ma trudności z zastosowaniem poznanych elementów podczas gry,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi przez prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student: • nie opanował podstawowych elementów technicznych gry w footvolley, • nie potrafi zastosować poznanych umiejętności podczas wykonywania zadań praktycznych, • nie przestrzega zasad bezpieczeństwa lub odmawia wykonania zadań praktycznych, • nie osiągnął efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Omówienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z footvolley, organizacji zajęć oraz przepisów gry w footvolley i futnet. Zapoznanie ze sprzętem wykorzystywanym podczas zajęć. (1 godz.) 2. Nauka i doskonalenie poruszania się po boisku, ustawienia zawodnika oraz przyjmowania pozycji wyjściowej w ataku i obronie. (2 godz.) 3. Nauka i doskonalenie przyjęcia piłki różnymi częściami ciała: wewnętrzną częścią stopy, podbiciem, udem, biodrem, klatką piersiową oraz głową. Doskonalenie amortyzacji przyjęcia i kontroli toru lotu piłki. (4 godz.) 4. Nauka i doskonalenie wystawienia piłki partnerowi oraz współpracy w zespole dwuosobowym. Nauka i doskonalenie ataku oraz obrony. (3 godz.) 5. Nauka i doskonalenie techniki wykonywania serwisu oraz jego wykorzystania podczas gry. Doskonalenie współdziałania zawodników w ataku i obronie. (2 godz.)

	6. Gry uproszczone, gra szkolna oraz gra właściwa z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych i podstawowych założeń taktycznych. (3 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Ocena wykonania zadań praktycznych	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta
W1	X	X	
U1	X		
K1	X	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. International Footvolley Federation. Official Footvolley Rules. Aktualna edycja. 2. European Footvolley League. Materiały szkoleniowe oraz przepisy gry.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 47

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Siatkówka plażowa
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Beach volleyball
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie umiejętności uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach siatkówki plażowej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i fair play.
C2	Przyswojenie zasad gry obowiązujących w siatkówce plażowej oraz podstawowych elementów technicznych gry.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, gry szkolne i uproszczone, gry zadaniowe, ćwiczenia w parach.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena wykonania zadań praktycznych obejmująca ocenę poziomu opanowania podstawowych elementów technicznych siatkówki plażowej, stosowania ich podczas gry oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa i fair play.

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- poprawnie technicznie wykonuje wszystkie oceniane elementy gry (odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę oraz elementy poruszania się po boisku),
- prawidłowo stosuje poznane elementy techniczne podczas gry,
- wykazuje bardzo dobrą orientację taktyczną i właściwie współpracuje z partnerem,
- przestrzega przepisów gry oraz zasad bezpieczeństwa,
- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, wykazuje inicjatywę i postawę fair play.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- poprawnie wykonuje większość ocenianych elementów technicznych, popełniając jedynie drobne błędy,
- właściwie wykorzystuje poznane elementy podczas gry,
- współpracuje z partnerem i przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne poprawnie, jednak popełnia błędy niewpływające znacząco na przebieg gry,
- stosuje poznane elementy techniczne podczas gry z niewielkimi trudnościami,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- uczestniczy w zajęciach i współpracuje z partnerem.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- wykonuje podstawowe elementy techniczne z wyraźnymi błędami,
- ma trudności z wykorzystaniem poznanych umiejętności podczas gry,
- wymaga częstych wskazówek prowadzącego,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- opanował jedynie podstawowe elementy techniczne w stopniu umożliwiającym udział w zajęciach,
- wykonuje ćwiczenia z licznymi błędami technicznymi,
- ma trudności z udziałem w grze szkolnej,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa po zwróceniu uwagi przez prowadzącego.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie opanował podstawowych elementów technicznych siatkówki plażowej,
- nie potrafi zastosować poznanych umiejętności podczas wykonywania zadań praktycznych,
- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa lub odmawia wykonania zadań,
- nie osiągnął efektów uczenia się przewidzianych dla przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Omówienie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć z siatkówki plażowej oraz organizacji zajęć na boiskach piaszczystych. Zapoznanie z przepisami gry i zasadami fair play. (1 godz.) 2. Nauczanie i doskonalenie postawy siatkarskiej, sposobów poruszania się po boisku oraz odbić piłki sposobem górnym i dolnym. (4 godz.) 3. Nauczanie i doskonalenie zagrywki dolnej i tenisowej oraz przyjęcia zagrywki. (2 godz.) 4. Nauczanie podstawowych elementów techniki gry: ataku, bloku oraz obrony pola. (3 godz.) 5. Ćwiczenia sytuacyjne obejmujące współpracę w zespole dwuosobowym, rozegranie piłki, organizację kontrataku oraz działania w ataku i obronie. (2 godz.) 6. Gry uproszczone, gra szkolna oraz gra właściwa z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. (3 godz.)

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Ocena wykonania zadań praktycznych	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta
W1	X	X	
U1	X		
K1	X	X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Superlak E. (2006). Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław: Wydawnictwo BK.
Literatura uzupełniająca	1. FIVB. Official Beach Volleyball Rules. Aktualna edycja.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 48

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Obóz Letni
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Summer sports camp
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Pływanie
Wymagania wstępne	Zaliczenie przedmiotu „Pływanie" oraz umiejętność pływania kraulem, stylem klasycznym i grzbietowym, przepłynięcia krótkiego odcinka pod wodą oraz bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach prowadzonych na wodach otwartych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II		45					3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami organizowania i prowadzenia zajęć dla dzieci i młodzieży podczas wypoczynku z zakresu: gier i zabaw ruchowych, pływania, windsurfingu, kajakarstwa, żeglarstwa, desek SUP, organizacji czasu

	wolnego. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa pływania na akwenach otwartych.
C2	Rozwijanie u studentów umiejętności ruchowych w zakresie różnych form aktywności fizycznej realizowanych na koloniach i obozach letnich. Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole w warunkach obozowych.
C3	Przygotowanie studentów do aktywnego i świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej i działalności sportowo rekreacyjnej jako ważnego elementu prozdrowotnego stylu życia w naturalnym środowisku przyrodniczym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią.	K_W15	P6S_WG P6S_WK
W2	Rozumie znaczenie rozwijania umiejętności osobistych i społeczno- emocjonalnych uczniów: potrzebę kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów oraz budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów, a także kształtowania kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych.	K_W35	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w różnych dyscyplinach sportowych i potrafi je rozwijać w nauczaniu aktywności ruchowej zgodnie z zasadami psychologiczno – pedagogicznymi.	K_U44	P6S_UW

U2	Posiada umiejętności łączenia ruchu z muzyką, nauczania ćwiczeń estetycznych, tanecznych, rekreacyjnych i zdrowotnych wykorzystując je w działaniach wychowawczych i dydaktycznych indywidualizujących proces kształcenia.	K_U49	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_K24	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Instruktaż i pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia praktyczne, metoda zadaniowa, metoda sytuacyjna, gry i zabawy ruchowe, rozwiązywanie problemów praktycznych, obserwacja i analiza wykonywanych zadań, praca indywidualna i zespołowa, dyskusja i informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Aktywność na zajęciach

- Udział w zajęciach pływackich, kajakarskich, żeglarskich, windsurfingu, SUP, turystyce pieszej i animacjach rekreacyjnych.

Samodzielność

- Wykonywanie zadań praktycznych poprawnie i samodzielnie (pływanie, kajakarstwo, żeglarstwo, windsurfing, SUP).

Inicjatywa

- Angażowanie się w działania grupowe, wspieranie grupy, proponowanie własnych rozwiązań, aktywność w animacjach i festiwalu wodnym.

Umiejętności praktyczne i techniczne

- Poprawność wykonywania ćwiczeń, opanowanie techniki sportów wodnych, właściwe użycie sprzętu, demonstracja techniki innym.

Bezpieczeństwo i przestrzeganie regulaminu

- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, reagowanie w sytuacjach awaryjnych, właściwe zachowanie w ośrodku i na akwenach wodnych.

Współpraca i komunikacja

- Praca zespołowa, pomoc innym uczestnikom, komunikacja z instruktorami, rozwiązywanie konfliktów.

Wytrzymałość, kondycja i odporność psychiczna

- Udział w dłuższych zajęciach lub wycieczkach, radzenie sobie w trudnych warunkach, utrzymanie motywacji.

Postawa wychowawcza i kulturowa

- Dbałość o środowisko naturalne, przestrzeganie zasad kultury osobistej, wspieranie innych uczestników.

Skala ocen jakościowych

- Bardzo dobry (5,0): student aktywny na wszystkich zajęciach, zadania wykonywane samodzielnie, inicjatywa i kreatywność w działaniach, bardzo dobre umiejętności praktyczne, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, współpraca z grupą wzorowa.
- Dobry plus (4,5): student uczestniczy w większości zajęć, zadania samodzielnie z drobnymi poprawkami, wykazuje inicjatywę w części działań, umiejętności praktyczne dobre, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i współpraca w grupie na dobrym poziomie.
- Dobry (4,0): student uczestniczy w większości zajęć, wykonuje zadania głównie samodzielnie, inicjatywa sporadyczna, umiejętności praktyczne poprawne, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, współpraca w grupie średnia.
- Dostateczny plus (3,5): student uczestniczy w większej części zajęć, wymaga drobnej pomocy przy zadaniach, ograniczona inicjatywa, umiejętności praktyczne z drobnymi błędami, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w większości przypadków, współpraca w grupie umiarkowana.
- Dostateczny (3,0): student uczestniczy w części zajęć, zadania wykonywane przy wsparciu instruktorów, brak lub minimalna inicjatywa, umiejętności praktyczne niewystarczające, ograniczone przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, współpraca w grupie słaba.

- Niedostateczny (2,0): bierny lub brak udziału w zajęciach, zadania niewykonane samodzielnie, brak inicjatywy, umiejętności praktyczne nieopanowane, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa, brak współpracy z grupą.

Ocena końcowa stanowi wynik całościowej oceny aktywności studenta podczas obozu i uwzględnia stopień osiągnięcia wszystkich wskazanych kryteriów. Żadne z kryteriów nie może zostać ocenione negatywnie w zakresie przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (45h)	1. Zebranie organizacyjne • Omówienie regulaminu obozu. • Przedstawienie zasad obowiązujących w ośrodku. • Omówienie harmonogramu i zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. • Test kwalifikacyjny umiejętności pływackich (celem testu jest weryfikacja umiejętności pływackich oraz przygotowanie do działań ratowniczych i sportów wodnych). • Przepłynięcie 50 metrów kraulem, 50 m stylem klasycznym, 50m stylem grzbietowym. • Przepłynięcie pod wodą 5 metrów. Program zajęć praktycznych Pływanie • Zapoznanie z zasadami pływania na akwenach otwartych. • Nauka zasad prowadzenia akcji ratunkowej na wodach otwartych. • Techniki ratowania tonącego, wykorzystanie sprzętu ratunkowego. Kajakarstwo

	• Technika wiosłowania i sterowania kajakiem. • Podstawy rekreacji kajakowej i bezpieczeństwo na wodzie. Żeglarstwo • Podstawy pływania jachtowego. • Podstawy obsługi sprzętu żeglarskiego. Windsurfing • Nauka podstawowej techniki pływania na windsurfingu. • Metodyka nauczania windsurfingu. SUP (Stand Up Paddle) • Technika pływania na desce SUP. • Metodyka nauczania i ćwiczenia równowagi. Turystyka piesza • Poznanie walorów przyrodniczych Przemęckiego Parku Krajobrazowego. • Wycieczki piesze, obserwacja środowiska naturalnego. Animacja czasu wolnego • Gry i zabawy rekreacyjne w naturalnym środowisku. • Integracja grupy i rozwijanie aktywności ruchowej. • Przygotowanie i realizacja zajęć animacyjnych z uwzględnieniem wieku uczestników, bezpieczeństwa oraz warunków terenowych.

	Festiwal wodny • Zajęcia rekreacyjne, rywalizacja i zabawy wodne w formie integracyjnej.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Bezpośrednia obserwacja i ocena wykonywania zadań praktycznych	Odpowiedź ustna
W1		X
W2		X
U1	X	
U2	X	
K1	X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Błachno A, Michalski M. 2013. Przewodnik do szkolenia na obozach letnich i zimowych" KPSW Jelenia Góra.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	15
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		75

Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 49

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Metodologia badań naukowych
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Scientific Research Methodology
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu wychowania fizycznego i nauk o kulturze fizycznej oraz umiejętność korzystania z literatury naukowej.

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V	15						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami metodologii badań naukowych, etapami procesu badawczego oraz metodami i technikami badań stosowanymi w naukach o kulturze fizycznej.
C2	Kształtowanie umiejętności formułowania celów i problemów badawczych, doboru metod i narzędzi badawczych oraz zasad opracowywania i interpretacji wyników badań.
C3	Kształtowanie świadomości znaczenia rzetelności naukowej, zasad etyki badań oraz prawidłowego korzystania z literatury i dokumentowania źródeł naukowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawową terminologię nauk o kulturze fizycznej oraz jej zastosowanie w formułowaniu zagadnień i problemów badawczych.	K_W42	P6S_WG
W2	Zna i rozumie zasady etyki badań naukowych, prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej, w tym zasady korzystania ze źródeł naukowych.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi sformułować i przedstawić w sposób spójny cel, problem badawczy oraz podstawowe założenia metodologiczne dotyczące wybranego zagadnienia z zakresu kultury fizycznej.	K_U50	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego i krytycznego korzystania z cyfrowych źródeł informacji	K_K13	P6S_KR

	naukowej oraz poszanowania praw własności intelektualnej.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna, analiza tekstów naukowych oraz przykładów tematów, celów i problemów badawczych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

1. Udział w zajęciach zgodnie z obowiązującymi zasadami.
2. Wykazanie znajomości podstaw metodologii badań naukowych, zasad etyki i dokumentowania źródeł naukowych oraz umiejętności formułowania celów i problemów badawczych podczas kolokwium ustnego.

Sposób oceny

Ocena na podstawie rozmowy sprawdzającej, uwzględniającej znajomość podstaw metodologii badań naukowych, zasad etyki i dokumentowania źródeł naukowych oraz poprawność formułowania celów, problemów i podstawowych założeń metodologicznych badań.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	1. Podstawy metodologii badań naukowych. Specyfika badań w naukach o kulturze fizycznej – 3 godz. 2. Etapy procesu badawczego. Formułowanie tematów, celów, problemów i hipotez badawczych – 3 godz.

	3. Metody, techniki i narzędzia badawcze stosowane w naukach o kulturze fizycznej. Zasady ich doboru – 3 godz. 4. Podstawy opracowywania, analizy i interpretacji wyników badań naukowych – 3 godz. 5. Etyka i rzetelność badań naukowych. Korzystanie z literatury naukowej, dokumentowanie źródeł i ochrona własności intelektualnej – 3 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium ustne	Udział w dyskusji
W1	X	
W2	X	
U1	X	x
K1	X	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Pilch T., Bauman T. (2001). Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak". Ryguła I. (2003). Proces badawczy w naukach o sporcie. Katowice: AWF.
Literatura uzu-pełniająca	1. Jankowski W.K., Lenartowicz M. (2006). Metodologia badań empirycznych. Warszawa: AWF. Węglińska M. (1997). Jak pisać pracę magisterską. Kraków: Impuls.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	4
	Inne: przygotowanie indywidualnej karty pracy i do zaliczenia	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 50

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Seminarium licencjackie
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Undergraduate Seminar
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu nauk o kulturze fizycznej, umiejętność wyszukiwania i analizy literatury naukowej oraz formułowania wypowiedzi pisemnych z wykorzystaniem terminologii specjalistycznej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V					15		1
VI					30		2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie studentów do samodzielnego planowania i realizacji badań naukowych w obszarze kultury fizycznej oraz wykorzystania ich wyników w pracy licencjackiej.
C2	Kształtowanie umiejętności formułowania problemów badawczych, doboru metod, technik i narzędzi badawczych, analizy zgromadzonych danych oraz opracowywania i prezentowania wyników badań.
C3	Kształtowanie umiejętności przygotowania pracy licencjackiej zgodnie z zasadami metodologii badań naukowych, etyki i rzetelności naukowej oraz obowiązującymi wymaganiami formalnymi.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady etyki oraz ochrony własności intelektualnej, w tym zasady prawidłowego wykorzystywania i cytowania źródeł naukowych w pracy licencjackiej.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi przygotować spójny tekst naukowy oraz przedstawić i uzasadnić założenia, przebieg i wyniki pracy licencjackiej z wykorzystaniem terminologii z zakresu kultury fizycznej.	K_U50	P6S_UK
U2	Potrafi opracować pisemne sprawozdanie z przeprowadzonych badań, uporządkować ich wyniki i przedstawić je w formie odpowiedniej do pracy licencjackiej.	K_U56	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego i krytycznego korzystania z zasobów cyfrowych oraz	K_K13	P6S_KR

	poszanowania praw własności intelektualnej podczas przygotowania pracy licencjackiej.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Dyskusja seminaryjna, analiza i krytyczna ocena literatury naukowej, metoda projektu, indywidualna praca pod kierunkiem promotora, analiza i interpretacja wyników badań, prezentacja i omawianie fragmentów pracy licencjackiej.

Narzędzia dydaktyczne: publikacje naukowe, elektroniczne bazy danych, teksty źródłowe, prezentacje multimedialne, narzędzia informatyczne wspomagające opracowanie wyników badań i redakcję pracy dyplomowej.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V oraz zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Semestr V:

1. Uczestnictwo w zajęciach seminaryjnych.
2. Wybór, analiza i prezentacja literatury naukowej związanej z tematyką pracy licencjackiej.
3. Opracowanie roboczej wersji pierwszego rozdziału teoretycznego pracy licencjackiej.

Semestr VI:

1. Zaplanowanie i realizacja projektu badawczego.
2. Opracowanie i zastosowanie odpowiednich metod, technik i narzędzi badawczych.
3. Analiza i interpretacja wyników badań oraz przedstawienie ich w pracy licencjackiej.
4. Terminowe przygotowanie kompletnej pracy licencjackiej zgodnie z obowiązującymi wymaganiami formalnymi.
5. Przeprowadzenie weryfikacji pracy w Jednolitym Systemie Antyplagiatowym (JSA) i uzyskanie akceptacji promotora zgodnie z obowiązującą procedurą dyplomowania.

Sposób oceny referatu pisemnego/prezentacji multimedialnej

Ocena referatu pisemnego lub prezentacji multimedialnej uwzględnia następujące kryteria:

1. Zgodność treści z tematem – 1–2 pkt.
2. Trafność doboru literatury naukowej – 1–2 pkt.
3. Zgodność przedstawionych treści z aktualnym stanem wiedzy naukowej – 1–2 pkt.
4. Samodzielność analizy i interpretacji omawianego zagadnienia – 1–2 pkt.
5. Poprawność językowa, przejrzystość i estetyka opracowania – 1–2 pkt.

Skala ocen:

- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 8 pkt – dobry (4,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- Poniżej 6 pkt – niedostateczny (2,0)

Sposób oceny pracy dyplomowej

Ocena pracy dyplomowej odbywa się zgodnie z obowiązującą procedurą dyplomowania. Ocena osiągnięć studenta w ramach seminarium uwzględnia stopień realizacji zadań seminaryjnych, samodzielność pracy, poprawność metodologiczną oraz terminowość przygotowania poszczególnych części pracy licencjackiej.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Seminarium – semestr V i VI	6. TREŚCI PROGRAMOWE Seminarium – semestr V (15 godz.) 1. Cele przedmiotu, oczekiwane efekty uczenia się. Sposoby oceny i kryteria zaliczenia – 1 godz. 2. Etapy postępowania badawczego – 1 godz. 3. Zasady dyplomowania według wymagań Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze – 1 godz. 4. Standardy rzetelności naukowej. Etyka w badaniach naukowych – przestrzeganie praw autorskich – 1 godz.

	5. Obszary tematyczne prac dyplomowych dla kierunku wychowanie fizyczne – kryteria wyboru – 1 godz. 6. Metodologiczne warunki poprawności tytułu pracy i jej zawartości merytorycznej – 1 godz. 7. Analiza indywidualnych propozycji tematów prac dyplomowych seminarzystów – wybór i akceptacja tematów – 2 godz. 8. Cel badań, formułowanie problemów badawczych, zadań szczegółowych i ich uzasadnienie – 1 godz. 9. Kryteria poprawności doboru literatury przedmiotu i jej wykorzystania dla celów pracy – 1 godz. 10. Struktura pracy, jej różnorodność oraz zasady redakcji tekstów poszczególnych rozdziałów i podrozdziałów – 1 godz. 11. Formalno-techniczne aspekty pracy (język pracy, przypisy, piśmiennictwo, załączniki) – 1 godz. 12. Propozycje i analiza wybranego piśmiennictwa przydatnego do tematu pracy dyplomowej – 1 godz. 13. Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych w trakcie kursu – opracowanie roboczej wersji I rozdziału (teoretycznego) pracy dyplomowej – 2 godz. Seminarium – semestr VI (30 godz.) 1. Zasady konstruowania narzędzi badawczych – 4 godz. 2. Zasady opracowania wyników badań – 4 godz.

	3. Graficzne sposoby prezentacji danych statystycznych (tabele, rysunki, wykresy) – 4 godz. 4. Procedura egzaminu dyplomowego – 4 godz. 5. Autoprezentacja fragmentów tekstu pracy licencjackiej (część metodologiczna) – 4 godz. 6. Autoprezentacja fragmentów tekstu pracy licencjackiej (część główna) – 4 godz. 7. Autoprezentacja tekstów odnoszących się do części podsumowującej pracy i wniosków wynikających z badań – 4 godz. 8. Zatwierdzenie prac licencjackich do obrony – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny					
	Dyskusja	Prezentacja multimedialna	Analiza literatury	Projekt badawczy	Ocena pracy pisemnej	Ocena zadań praktycznych
W1	X	X	X		X	
U1		X			X	x
U2				X	X	x
K1	X		X	X	X	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Bauman T., Pilch T., Zasady badań pedagogicznych, Wydaw. Żak, Warszawa 2018. 2. Lewicki Cz., Obodyńska E., Obodyński M., Wybrane metody statystyczne w naukach o wychowaniu fizycznym i sporcie, Wyd. FOSZE, Rzeszów 1998.
Literatura uzu-pełniająca	1. Jankowski W., Lenartowicz M., Metodologia badan empirycznych, AWF, Warszawa 2005. 2. Morawski J., Wybrane problemy metodologii na potrzeby sportu,

	PTNKF, Warszawa 2000. 3. Ryguła I., Proces badawczy w naukach o sporcie, AWF Katowice 2003.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć, analiza materiałów i opracowywanie wyników badań	8
	Samodzielne studiowanie literatury, przygotowanie i redagowanie rozdziałów pracy dyplomowej	15
	Przygotowanie do zaliczenia końcowego	7
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 51

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praca dyplomowa
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Bachelor's Thesis
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Seminarium licencjackie
Wymagania wstępne	Wiedza i umiejętności z zakresu metodologii badań, analizy literatury naukowej, opracowywania wyników oraz przygotowania tekstu naukowego

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI							10

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przygotowanie do samodzielnego opracowania pracy licencjackiej z zakresu kultury fizycznej.

C2	Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów badawczych, analizy wyników i formułowania wniosków.
C3	Kształtowanie odpowiedzialności za samodzielność i jakość pracy oraz przestrzeganie etyki i prawa autorskiego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady etyki akademickiej, prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w przygotowaniu pracy licencjackiej.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi samodzielnie przygotować spójne opracowanie naukowe z zakresu kultury fizycznej, stosując terminologię specjalistyczną i literaturę naukową.	K_U50	P6S_UK
U2	Potrafi opracować i przedstawić w formie pisemnej wyniki badań lub analiz z zakresu kultury fizycznej, formułując spójne wnioski zgodnie z wymaganiami pracy licencjackiej.	K_U50	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do krytycznego korzystania ze źródeł oraz poszanowania własności intelektualnej przy przygotowywaniu pracy.	K_K13	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Samodzielna analiza literatury naukowej, realizacja badań lub analiz, opracowanie wyników, formułowanie wniosków oraz redakcja pracy licencjackiej. Wsparcie promotora odbywa się w ramach seminarium i konsultacji zgodnie z zasadami KANS.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Zaliczenie na ocenę w semestrze VI Warunki zaliczenia przedmiotu Samodzielne przygotowanie kompletnej pracy zgodnej z zatwierdzonym tematem; poprawność merytoryczna, metodologiczna i formalna; rzetelne cytowanie; opracowanie wyników i wniosków; akceptacja promotora; złożenie pracy i spełnienie wymogów procedury antyplagiatowej. Ocena: na podstawie przygotowanej pracy licencjackiej z uwzględnieniem samodzielności, jakości opracowania i wymagań KANS. Ocenę pracy w procedurze dyplomowania ustalają promotor i recenzent zgodnie z obowiązującymi zasadami.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Samodzielna praca studenta – semestr VI (250 godz.)	1. Określenie zakresu i struktury pracy – 10 godz. 2. Analiza literatury naukowej – 30 godz. 3. Opracowanie części teoretycznej – 40 godz. 4. Przygotowanie metodologiczne i organizacja badań – 25 godz. 5. Realizacja badań i gromadzenie materiału – 45 godz. 6. Analiza i interpretacja wyników – 40 godz. 7. Przygotowanie części wynikowej, dyskusji i wniosków – 30 godz. 8. Redakcja końcowa, bibliografia, ryciny i załączniki – 20 godz. 9. Weryfikacja formalna i przygotowanie do złożenia – 10 godz. Razem: 250 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Ocena pracy licencjackiej	Ocena poprawności metodologicznej	Ocena wyników	Ocena literatury	Ocena rzetelności naukowej i przestrzegania zasad etyki
W1	x			x	x
U1	x			x	
U2	x	X	x		
K1	x			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Zasady dyplomowania KANS oraz aktualne wytyczne przygotowania prac dyplomowych.
Literatura uzupełniająca	1. Pilch T., Bauman T. (2001). Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak". [dostęp online] 2. Łobocki M. (2000). Metody i techniki badań pedagogicznych. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	0
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	0
	Studiowanie literatury	30

	Inne: przygotowanie pracy licencjackiej (badania, analiza, redakcja, przygotowanie do złożenia)	220
Łączny nakład pracy studenta		250
	Liczba punktów ECTS	10

Kod przedmiotu: 52

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Historia kultury fizycznej z olimpizmem
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	History of physical education and Olympic Games
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z historią wychowania fizycznego i sportu na tle ogólnych dziejów wychowania i kultury fizycznej.
C2	Wyposażenie studentów w wiedzę w zakresie historii kultury fizycznej i olimpizmu.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Ma zaawansowaną wiedzę na temat wychowania fizycznego, jego filozoficznych, społecznych, kulturowych, pedagogicznych i historycznych podstaw, w tym zna i rozumie koncepcję i historyczne uwarunkowania olimpizmu.	K_W44	P6S_WG
W2	Zna w zaawansowanym stopniu terminologię stosowaną w naukach o kulturze fizycznej oraz zna i rozumie jej zastosowanie w naukach pokrewnych. Zna i rozumie historyczne i współczesne uwarunkowania i tendencje edukacyjne, teorie wychowania fizycznego oraz uczenia się-nauczania.	K_W42	P6S_WG
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Jest gotów do popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym.	K_K11	P6S_KK D.1/E.1.K2
K2	Jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy.	K_K5	P6S_KK B.2.K3.

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja dydaktyczna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu, jest uzyskanie pozytywnej oceny z kończącego przedmiotu biorąc pod uwagę następujące kryteria: Indywidualny udział w dyskusji, pisemna aktywność na zajęciach w rozwiązywaniu zadanego problemu po każdych zajęciach, przygotowanie referatu pisemnego.

Sposób oceny referatu pisemnego/sprawozdania
W przypadku oceny referatu pisemnego uwzględnia się podstawowe kryteria:
1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt.,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt.,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą (medyczną, społeczną, humanistyczną, techniczną 1-2 pkt,,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt.,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ocena końcowa z referatu liczona jest w następujący sposób:

ocena bardzo dobra	- 10 pkt.,
ocena dobra plus	- 9 pkt.,
ocena dobra	- 8 pkt.,
ocena dostateczna plus	- 7 pkt.,
ocena dostateczna	- 6 pkt.
ocena niedostateczna	- 5pkt i poniżej właściwych odpowiedzi

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h)	1. Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia. 2. Historia kultury fizycznej i olimpizmu. Podstawowe pojęcia kultury fizycznej. 3. WF i sport w starożytności (Chiny, Indie, Grecja). 4. Historia starożytnych igrzysk olimpijskich. 5. System spartański i system ateński. 6. Kultura Fizyczna Starożytnego Rzymu. Szkoła Rzymska, Igrzyska Rzymskie. 7. Wychowanie fizyczne w średniowieczu. 8. Przejawy aktywności fizycznej społeczeństwa w okresie Średniowiecza - wychowanie rycerskie. 9. Kultura fizyczna w okresie Odrodzenia. 10. Włoskie renesansowe koncepcje. pedagogiczne i polska myśl pedagogiczna. 11. Odrodzenie idei olimpijskiej -organizacja ruchu olimpijskiego. 12. Geneza i rozwój nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. 13. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Sprawozdanie	Obserwacja
W1	x	
W2		x
K1		x
K2	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Ordyłowski M. (2000), Historia kultury fizycznej. AWF, Wrocław Świerszcz J. (2005), Historia kultury fizycznej -Fakty i ciekawostki. Bikstudio, Brzeście
Literatura uzupełniająca	1. Lipoński W. (2012), Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej. PWN, Warszawa

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	10
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 53

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Biomedyczne podstawy rozwoju
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Biomedical Foundations of Development
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr hab. Jadwiga Pietraszewska
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza i umiejętności na poziomie liceum ogólnokształcącego

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami biologicznego rozwoju człowieka od okresu prenatalnego do dorosłości oraz przedstawienie wpływu czynników genetycznych, środowiskowych, hormonalnych, żywieniowych na ten rozwój.
C2	Poznanie przebiegu ontogenezy oraz metod kontroli rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży.

C3	Przedstawienie zjawiska akceleracji rozwoju i towarzyszących zagrożeń współczesnej szkoły oraz roli aktywności ruchowej dla przebiegu wzrastania.
C4	Omówienie wybranych zaburzeń płci i aberracji chromosomowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna przebieg biologicznego rozwoju czło-wieka oraz metody oceny procesów rozwojowych w różnych okresach życia	K_W2	P6S_WG P6S_WK
W2	Student posiada zaawansowaną wiedzę dotyczącą biologicznych aspektów dojrzewania.	K_W46	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi obserwować i interpretować przebieg procesów rozwojowych uczniów.	K_U1	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest wrażliwy na potrzeby uczniów oraz ma świadomość własnych ograniczeń i możliwości skorzystania z pomocy ekspertów	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład problemowy, metoda problemowa, metoda sytuacyjna, dyskusja dydaktyczna, wykład konwersatoryjny.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem jest aktywne w nim uczestnictwo i uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium pisemnego/testu.

Sposób oceny kolokwium: od 90% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 80% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5; od 70% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 60% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h)	1. Czynniki determinujące rozwój biologiczny człowieka. Charakterystyka czynników endogennych genetycznych i paragenetycznych oraz ich wpływ na rozwój dzieci i młodzieży. 2. Wybrane czynniki egzogenne i ich wpływ na rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. 3. Periodyzacja ontogenezy. Charakterystyka głównych etapów rozwoju prenatalnego i postnatalnego wraz z okresami krytycznymi w rozwoju psychofizycznym. 4. Metody kontroli i oceny rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży oraz ich znaczenie w praktyce szkolnej. 5. Akceleracja rozwoju biologicznego i występujące zagrożenia we współczesnej szkole. 6. Aberracje chromosomowe i zaburzenia płci.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium	Udział w dyskusji
W1	x	

W2	x	
U1		x
K1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Woynarowska B. 2012. Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania: podręcznik akademicki. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN. 2. Wolański N. 2012. Rozwój biologiczny człowieka : podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.
Literatura uzupełniająca	1. Mizgajska-Wiktor H., Jarosz W., Fogt-Wyrwas R. 2013. Podstawy biologii człowieka : komórka, tkanki, rozwój, dziedziczenie. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzi
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	10
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 54

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy statystyki
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Statistics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowe umiejętności obliczeń procentowych, korzystania z arkusza kalkulacyjnego i interpretacji danych liczbowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V	10			15			2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami statystyki opisowej i wnioskowania statystycznego oraz ich zastosowaniem w naukach o kulturze fizycznej.

C2	Kształtowanie umiejętności porządkowania, prezentacji, analizy i interpretacji danych dotyczących aktywności fizycznej, sprawności i wyników badań z wykorzystaniem arkusza kalkulacyjnego.
C3	Rozwijanie krytycznego podejścia do wyników analiz, odpowiedzialności za rzetelność danych i świadomości ograniczeń interpretacji statystycznej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia statystyki opisowej oraz zasady komputerowego opracowywania i prezentacji danych wykorzystywanych w ocenie sprawności fizycznej i wyników badań z zakresu wychowania fizycznego i sportu.	K_W51	P6S_WK
W2	Zna i rozumie podstawowe metody analizy statystycznej oraz możliwości ich wykorzystania z zastosowaniem narzędzi informatycznych do interpretacji wyników pomiarów i oceny działań w wychowaniu fizycznym i sporcie.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi przygotować zbiór danych z pomiarów sprawności lub aktywności fizycznej, obliczyć i przedstawić podstawowe statystyki opisowe oraz wykonać proste analizy w arkuszu kalkulacyjnym.	K_U46	P6S_UW
U2	Potrafi interpretować wyniki prostych analiz statystycznych i formułować ostrożne wnioski przy ocenie sprawności fizycznej i rezultatów pomiarów.	K_U46	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Jest gotów do krytycznej oceny wiarygodności wyników analiz, rozpoznawania ograniczeń własnych kompetencji i korzystania z pomocy specjalisty w przypadku bardziej złożonych zagadnień statystycznych.	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład problemowy z prezentacją multimedialną i przykładami z wychowania fizycznego oraz sportu; laboratoria komputerowe: ćwiczenia z arkuszem kalkulacyjnym, analiza rzeczywistych lub dydaktycznych zbiorów danych, rozwiązywanie zadań, interpretacja wyników, dyskusja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena końcowa: kolokwium z podstaw statystyki (40%) oraz dwa oceniane zadania laboratoryjne obejmujące opracowanie danych i interpretację wyników (łącznie 60%). Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 50% punktów z kolokwium i co najmniej 50% punktów łącznie z zadań laboratoryjnych. Skala oceny końcowej: 90–100% – 5,0; 80–89% – 4,5; 70–79% – 4,0; 60–69% – 3,5; 50–59% – 3,0; poniżej 50% – 2,0. W zadaniach oceniane są poprawność obliczeń, dobór metod, czytelność prezentacji oraz trafność interpretacji.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h) Laboratorium (15h)	WYKŁADY 1. Rola statystyki w naukach o kulturze fizycznej. Podstawowe pojęcia statystyczne: populacja, próba, zmienne i skale pomiarowe – 2 godz. 2. Organizacja i prezentacja danych statystycznych. Rozkłady częstości, tabele i wykresy – 2 godz. 3. Statystyka opisowa: miary tendencji centralnej, zmienności i położenia. Interpretacja wyników pomiarów sprawności fizycznej – 2 godz.

	4. Podstawy wnioskowania statystycznego: rozkład normalny, przedziały ufności, hipotezy statystyczne, poziom istotności i błędy interpretacyjne – 2 godz. 5. Dobór metod statystycznych do rodzaju zmiennych i problemu badawczego. Zależności między zmiennymi – korelacja i podstawy regresji liniowej. Porównywanie grup, interpretacja wyników oraz znaczenie wielkości efektu – 2 godz. LABORATORIA 1. Przygotowanie i kontrola jakości danych w arkuszu kalkulacyjnym. Organizacja zbiorów danych z pomiarów sprawności i aktywności fizycznej – 3 godz. 2. Opracowanie danych z testów sprawności fizycznej: tworzenie tabel i wykresów, obliczanie podstawowych statystyk opisowych oraz interpretacja wyników – 4 godz. 3. Analiza rozkładów danych, identyfikacja wartości odstających i porównywanie wyników badanych grup – 3 godz. 4. Analiza zależności między zmiennymi – obliczanie i interpretacja współczynnika korelacji. Dobór i wykonanie podstawowych testów statystycznych na przykładach z wychowania fizycznego i sportu. Interpretacja wyników, w tym wartości p – 3 godz. 5. Opracowanie wyników analiz statystycznych, formułowanie wniosków i przygotowanie krótkiego raportu z wykorzystaniem danych dotyczących aktywności fizycznej lub sprawności motorycznej – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Kolokwium	Zadanie lab. 1	Zadanie lab. 2	Interpretacja wyników
W1	x	x		
W2	x		x	
U1		x	x	
U2			x	x
K1			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Watała C. (2015). Biostatystyka. Wykorzystanie metod statystycznych w pracy badawczej w naukach biomedycznych. Alfa Medica Press. 2. Zalewska M.J., Niemiro W. (2022). Biostatystyka. PZWL.
Literatura uzupełniająca	1. Jankowski K.W., Lenartowicz M. (2005). Metodologia badań empirycznych: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego. Warszawa: Wydawnictwo AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie. 2. Stanisz A. (2005). Biostatystyka. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Opracowanie dwóch zadań laboratoryjnych i przygotowanie do kolokwium	15
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 55

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy filozofii
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Philosophy
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Hanna Schudy
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Student powinien posiadać wiedzę ogólną na poziomie liceum o profilu podstawowym

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami, problemami i kierunkami filozoficznymi w ujęciu historycznym i problemowym, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień etycznych.

C2	Rozwijanie umiejętności krytycznego i refleksyjnego myślenia, analizowania dylematów etycznych oraz rozpoznawania znaczenia wartości i norm moralnych w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie podstawowe pojęcia, zasady i normy filozoficzne oraz etyczne, ze szczególnym uwzględnieniem ich znaczenia w wychowaniu fizycznym i działalności zawodowej nauczyciela.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi analizować podstawowe problemy i dylematy etyczne związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela wychowania fizycznego oraz formułować i uzasadniać własne stanowisko.	K_U11	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do krytycznej refleksji nad własnym postępowaniem, przestrzegania zasad etycznych oraz odpowiedzialnego podejmowania decyzji w działalności zawodowej.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład informacyjny i problemowy z prezentacją multimedialną, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, analiza wybranych problemów filozoficznych i przypadków dotyczących dylematów etycznych w działalności zawodowej.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie pisemnego testu sprawdzającego wiedzę z zakresu omawianych zagadnień filozoficznych i etycznych oraz referatu pisemnego dotyczącego wybranego problemu filozoficznego lub etycznego.

Kryteria oceny testu pisemnego:

- 91–100% – bardzo dobry (5,0)
- 81–90% – dobry plus (4,5)
- 71–80% – dobry (4,0)
- 61–70% – dostateczny plus (3,5)
- 50–60% – dostateczny (3,0)
- poniżej 50% – niedostateczny (2,0)

Kryteria oceny referatu pisemnego:

Ocenie podlegają: zgodność treści z tematem, trafność doboru literatury, poprawność merytoryczna, samodzielność interpretacji i argumentacji oraz poprawność formalna pracy. Każde kryterium oceniane jest w skali 0–2 pkt (maksymalnie 10 pkt).

Skala ocen referatu:

- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 8 pkt – dobry (4,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z testu pisemnego i referatu. Ocena końcowa stanowi średnią arytmetyczną ocen uzyskanych z obu form weryfikacji, z uwzględnieniem obowiązującej skali ocen.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h)	1. Wprowadzenie do filozofii i filozofia starożytna (2 godz.) Etymologia terminu filozofia. Źródła i początki filozofii. Podstawowe dziedziny filozofii: metafizyka, epistemologia, etyka. Zagadnienia

	ontologiczne i epistemologiczne. Klasyczna filozofia grecka: Sokrates, Platon, Arystoteles. 2. Filozofia średniowieczna i nowożytna (2 godz.) Wybrane koncepcje filozoficzne św. Augustyna i św. Tomasza z Akwinu. Relacja wiary i rozumu. Racjonalizm i empiryzm. Podstawowe koncepcje Kartezjusza, Locke'a, Hume'a i Kanta. 3. Wybrane kierunki filozofii współczesnej (2 godz.) Nietzsche, Marks i Freud jako „mistrzowie podejrzeń". Egzystencjalizm, personalizm, filozofia dialogu i postmodernizm. Znaczenie wybranych koncepcji filozoficznych dla rozumienia człowieka i jego postępowania. 4. Podstawy etyki i etyka zawodowa (2 godz.) Podstawowe pojęcia etyki i aksjologii. Wartości i normy moralne. Wybrane problemy etyczne współczesnego świata. Etyka zawodowa nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego. Analiza wybranych dylematów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu. 5. Podsumowanie zagadnień i zaliczenie przedmiotu (2 godz.) Podsumowanie najważniejszych zagadnień filozoficznych i etycznych. Omówienie wybranych problemów etycznych. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Test pisemny	Referat
W1	x	x
U1		x
K1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Ajdukiewicz K., Wprowadzenie do filozofii: teoria poznania, metafizyka, Wydawnictwo Antyk, 2004. 2. Anzerbacher A., Wprowadzenie do filozofii, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010. 3. Anzerbacher A., Wprowadzenie do etyki, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	10
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 56

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physical Education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I		30					0
II		30					0

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej oraz rozwijanie świadomości jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji ruchowej i turystyki w zdrowym stylu życia, na każdym etapie rozwoju.	K_W51	P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.	K_U60	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej. Realizuje zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania, pokaz, objaśnienie

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I i II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Bezpośrednia obserwacja aktywności studenta, poprawności wykonywania zadań ruchowych, zaangażowania oraz współpracy w grupie, z uwzględnieniem frekwencji i punktualności na zajęciach.

Bezpośrednia obserwacja:

Na ocenę bdb (5,0)
Student systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, prawidłowo wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę i zaangażowanie. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, prawidłowo stosuje poznane zasady i terminologię. Chętnie pomaga innym i aktywnie współpracuje w grupie.
Na ocenę db+ (4,5)
Student systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, prawidłowo wykonuje większość zadań ruchowych, sporadycznie popełnia drobne błędy techniczne. Wykazuje zaangażowanie, przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz chętnie współpracuje w grupie.
Na ocenę db (4,0)
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, choć popełnia niewielkie błędy techniczne. Wykazuje zaangażowanie, przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracuje w grupie.
Na ocenę dst+ (3,5)
Student uczestniczy w zajęciach, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, popełniając błędy techniczne wymagające korekty prowadzącego. Wykazuje umiarkowane zaangażowanie, przestrzega zasad bezpieczeństwa, jednak rzadko podejmuje inicjatywę i wymaga zachęty do współpracy w grupie.
Na ocenę dst (3,0)
Student uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania ruchowe z licznymi błędami technicznymi, wymagającymi częstej korekty prowadzącego. Wykazuje niewielkie zaangażowanie i inicjatywę, jednak przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa i podejmuje współpracę w grupie.
Na ocenę ndst (2,0)
Student nie osiąga wymaganych efektów uczenia się. Nie wykonuje podstawowych zadań ruchowych lub odmawia ich wykonywania, nie wykazuje zaangażowania, nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa lub nie podejmuje współpracy w grupie.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h) – semestr I Ćwiczenia (30h)- semestr II	Semestr I, Semestr II Zajęcia do wyboru w zależności od możliwości Uczelni : Zajęcia do wyboru realizowane w zależności od oferty dydaktycznej i możliwości organizacyjnych Uczelni, w obiektach sportowych oraz w terenie

	otwartym, z uwzględnieniem charakteru aktywności, warunków atmosferycznych i zasad bezpieczeństwa. ZAJĘCIA W ŚRODOWISKU WODNYM Nauka pływania Ćwiczenia oswajające ze środowiskiem wodnym, nauka oddychania, utrzymywania się na powierzchni wody oraz przemieszczania się w wodzie. Nauczanie podstawowych elementów techniki wybranych sposobów pływania. Doskonalenie pływania Doskonalenie techniki pływania wybranymi stylami pływackimi, startów, nawrotów oraz elementów pływania pod wodą. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i koordynację ruchową w środowisku wodnym. Aqua aerobic / Aquafitness Ćwiczenia aerobowe, wzmacniające i ogólnousprawniające w środowisku wodnym, z wykorzystaniem oporu i wyporu wody oraz sprzętu do aquafitnessu (makarony, deski, hantle, maty pływające i inne). Gry i zabawy w wodzie / Gry i zabawy w wodzie z elementami pływania / Pływanie z elementami gier i zabaw w wodzie Nauka i doskonalenie wybranych umiejętności pływackich poprzez gry i zabawy w wodzie. Elementy piłki wodnej, siatkówki wodnej, koszykówki wodnej i rugby wodnego oraz ćwiczenia z wykorzystaniem piłek, makaronów i

	materacy pływających. Gry i zabawy rozwijające koordynację ruchową i współpracę w grupie. Snorkeling / Freediving Zasady bezpieczeństwa nurkowania i podstawy ratownictwa nurkowego. Nauka i doskonalenie pływania oraz nurkowania w sprzęcie ABC (maska, fajka, płetwy). Podstawowe elementy nurkowania na wstrzymanym oddechu, ćwiczenia adaptacyjne i podwodne zabawy ruchowe realizowane z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. ZAJĘCIA SPORTOWE I OGÓLNOROZWOJOWE Koszykówka 3x3 Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych koszykówki: podań, chwytów, kozłowania, rzutów do kosza oraz poruszania się w ataku i obronie. Podstawowe rozwiązania taktyczne, współpraca zespołowa oraz znajomość przepisów koszykówki 3x3. Gra szkolna i właściwa. Piłka siatkowa Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych: odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywki, przyjęcia, wystawienia i ataku. Podstawowe elementy taktyki gry, współpraca zespołowa oraz znajomość przepisów. Gra szkolna i właściwa. Futsal Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych futsalu: prowadzenia piłki, podań, przyjęć, dryblingu i strzałów na bramkę. Poruszanie się w ataku i obronie, podstawowe

	rozwiązania taktyczne oraz współpraca zespołowa. Znajomość zasad i przepisów gry. Futnet i gry pokrewne Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych futnetu: przyjęcia, podania i przebicia piłki nad siatką. Ćwiczenia koordynacyjne oraz doskonalenie współpracy w grze pojedynczej i zespołowej. Poznanie zasad i przepisów futnetu oraz wybranych gier pokrewnych. Zespołowe gry sportowe Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych zespołowych gier sportowych (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna). Poruszanie się w ataku i obronie z piłką oraz bez piłki, podania, rzuty, kozłowanie, odbicia i zagrywki. Podstawowe elementy taktyki oraz znajomość zasad i przepisów wybranych gier. Sporty rakietowe Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych dyscyplin rakietowych: uderzenia forehand, backhand, serwis oraz poruszanie się po polu gry. Znajomość zasad gry pojedynczej i deblowej, podstawowych przepisów oraz taktyki gry. Gra szkolna. Wspinaczka ściankowa Nauka i doskonalenie podstawowych technik wspinaczkowych, prawidłowego ustawienia ciała, pracy kończyn oraz przemieszczania się po drogach wspinaczkowych o zróżnicowanym stopniu trudności. Zasady bezpiecznego

	korzystania ze ścianki wspinaczkowej i sprzętu asekuracyjnego. Ćwiczenia rozwijające siłę, koordynację ruchową i równowagę. Samoobrona / Samoobrona kobiet / Elementy samoobrony Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych samoobrony: postawy obronne, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki, uwalnianie się z chwytów oraz poruszanie się w pozycji walki. Ćwiczenia rozwijające koordynację, szybkość reakcji i umiejętność reagowania w sytuacjach zagrożenia. Krav Maga Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych: postawy, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki oraz poruszanie się w pozycji walki. Podstawowe techniki uwalniania się z chwytów i reagowania na zagrożenia. Trening funkcjonalny Ćwiczenia i wybrane testy funkcjonalne oraz ich wykorzystanie w życiu codziennym. Doskonalenie podstawowych wzorców ruchowych, ćwiczenia plyometryczne i powięziowe. Trening z wykorzystaniem masy własnego ciała oraz przyborów. Elementy treningu typu crossfit w aspekcie treningu funkcjonalnego. Trening siłowy i ogólnorozwojowy Ćwiczenia siłowe i ogólnorozwojowe z wykorzystaniem masy własnego ciała, wolnych ciężarów i urządzeń treningowych. Nauka prawidłowej techniki ćwiczeń, doboru obciążeń

	oraz kształtowanie siły i wytrzymałości mięśniowej. Ćwiczenia ukierunkowane na wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i świadome kształtowanie sylwetki. Przygotowanie fizyczne do sytuacji kryzysowych Ćwiczenia rozwijające siłę, wytrzymałość, szybkość, zwinność i koordynację ruchową, przydatne podczas podejmowania wysiłku fizycznego w sytuacjach wymagających zwiększonej sprawności. Pokonywanie przeszkód, przenoszenie i przemieszczanie przedmiotów oraz zadania ruchowe realizowane indywidualnie i zespołowo. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego wykonywania wysiłku w warunkach zwiększonego obciążenia fizycznego. Fitness Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz rozwijające siłę, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową, z wykorzystaniem masy własnego ciała oraz przyborów fitness (piłki, taśmy oporowe, rollery i inne). Różnorodne formy treningu fitness, w tym ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, funkcjonalne i rozciągające. Zajęcia mogą być realizowane w obiektach sportowych oraz w terenie otwartym, w sprzyjających warunkach atmosferycznych, z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania terenu i infrastruktury rekreacyjnej. Tańce / Taniec towarzyski i użytkowy Nauka i doskonalenie podstawowych kroków, figur i układów wybranych form tańca, w tym tańców towarzyskich i użytkowych. Kształtowanie poczucia rytmu, koordynacji ruchowej, orientacji

	przestrzennej oraz umiejętności współpracy w parze. Muzyka, rytm i taniec Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe z wykorzystaniem muzyki, nauka podstawowych kroków i sekwencji tanecznych oraz prostych układów choreograficznych. Kształtowanie poczucia rytmu, koordynacji ruchowej, ekspresji ruchowej i orientacji przestrzennej. ZAJĘCIA TURYSTYCZNE I PLENEROWE Trekking / Trekking z kijami Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z marszów terenowych oraz treningu Nordic Walking. Wskazania i przeciwwskazania do podejmowania wysiłku. Nauka i doskonalenie techniki marszu, w tym z wykorzystaniem kijów trekkingowych i kijów Nordic Walking. Kształtowanie wytrzymałości i koordynacji ruchowej w zróżnicowanym terenie. Turystyka piesza górska / Turystyka górska Zajęcia realizowane w formie wycieczek górskich lub obozu w wybranym paśmie górskim, propagujące aktywne spędzanie czasu wolnego oraz poznawanie walorów turystyczno-krajoznawczych regionu. Nauka orientacji w terenie, czytania map i planowania tras. Doskonalenie umiejętności bezpiecznego poruszania się po szlakach górskich z uwzględnieniem warunków terenowych i atmosferycznych.

	Turystyka piesza terenowa / Turystyka piesza / Wycieczki piesze Zajęcia realizowane w formie wycieczek pieszych lub obozu w wybranej lokalizacji, propagujące aktywne spędzanie czasu wolnego oraz poznawanie walorów przyrodniczych i turystyczno-krajoznawczych regionu. Marsze w zróżnicowanym terenie, nauka czytania map, planowania tras i orientacji w terenie. Kształtowanie wytrzymałości marszowej oraz zasad bezpieczeństwa podczas aktywności terenowej. Turystyka kajakowa Zajęcia realizowane w formie spływu kajakowego w wybranej lokalizacji, propagujące aktywne spędzanie czasu wolnego oraz poznawanie walorów turystyczno-krajoznawawczych regionu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik wiosłowania, sterowania i manewrowania kajakiem. Zasady bezpieczeństwa na wodzie, dobór sprzętu asekuracyjnego i ratunkowego. Planowanie i organizacja spływu, transport, zadania kwatermistrzowskie oraz organizacja czasu wolnego. Turystyka rowerowa Zajęcia realizowane w formie wycieczek rowerowych lub obozu w wybranej lokalizacji, propagujące aktywne spędzanie czasu wolnego oraz poznawanie walorów turystyczno-krajoznawczych regionu. Nauka czytania map, planowania tras oraz orientacji w terenie. Doskonalenie techniki jazdy na rowerze w

	zróżnicowanym terenie oraz zasad bezpieczeństwa. Turystyka narciarska Zajęcia realizowane w formie wyjazdów narciarskich, obejmujących wybrane formy aktywności zimowej: narciarstwo zjazdowe, biegowe, backcountry, biathlon rekreacyjny oraz wędrówki na rakietach śnieżnych. Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych, zasad poruszania się w terenie zimowym oraz bezpiecznego korzystania ze sprzętu narciarskiego. Cross-country skiing (narciarstwo biegowe) Nauka i doskonalenie podstawowych technik narciarstwa biegowego, w tym poruszania się techniką klasyczną i łyżwową, zjazdów, podchodzenia, hamowania oraz zmiany kierunku jazdy. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, równowagę i koordynację ruchową. Rekreacyjne wycieczki na nartach biegowych w zróżnicowanym terenie, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i warunków śniegowych. Back to the nature Zajęcia rekreacyjno-ruchowe realizowane w środowisku naturalnym, ukierunkowane na rozwijanie sprawności fizycznej, regenerację psychofizyczną oraz kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku. Zajęcia obejmują: • Zajęcia rekreacyjno-relaksacyjne – spacery leśne, ćwiczenia rozluźniające, oddechowe i relaksacyjne, elementy uważności,

	chodzenie boso po naturalnym podłożu oraz ćwiczenia sensoryczne. • Dynamiczne kąpiele leśne – marsze i wędrówki z wykorzystaniem kijów trekkingowych, ćwiczenia ogólnousprawniające i koordynacyjne w środowisku leśnym. • Zajęcia wieczorne – wędrówki terenowe z wykorzystaniem latarek, ćwiczenia orientacji w terenie, oswajanie się z ciemnością oraz poznawanie walorów przyrodniczych i kulturowych regionu. • Aktywność w warunkach zimowych – rekreacyjne wędrówki w terenie zaśnieżonym, w tym z wykorzystaniem rakiet śnieżnych. • Kontakt z naturalnym środowiskiem wodnym – ćwiczenia sensoryczne i relaksacyjne w otoczeniu naturalnych zbiorników i cieków wodnych, z możliwością krótkotrwałego zanurzenia stóp w płytkiej wodzie, w bezpiecznych warunkach terenowych i atmosferycznych, pod nadzorem prowadzącego. Rekreacja ruchowa Różnorodne formy aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym, realizowane indywidualnie i zespołowo. Gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia ogólnousprawniające, marsze rekreacyjne oraz wybrane formy aktywnego wypoczynku. Zajęcia mogą być realizowane w obiektach sportowych oraz w terenie otwartym, z

	uwzględnieniem warunków organizacyjnych i atmosferycznych. Współczesne formy rekreacji ruchowej Poznawanie i praktyczna realizacja wybranych współczesnych form aktywności rekreacyjnej, ukierunkowanych na poprawę sprawności fizycznej, zdrowia i samopoczucia. Ćwiczenia funkcjonalne, koordynacyjne, równoważne, relaksacyjne oraz aktywności terenowe z wykorzystaniem dostępnej infrastruktury i sprzętu rekreacyjnego. Zajęcia realizowane w obiektach sportowych i w środowisku naturalnym. ZAJĘCIA DOSTOSOWANE DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB Aktywność rekreacyjno-sportowa osób ze specjalnymi potrzebami i niepełnosprawnościami Zajęcia ruchowe dostosowane do indywidualnych możliwości funkcjonalnych i potrzeb uczestników, w tym osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, sensorycznymi i intelektualnymi. Ćwiczenia ogólnousprawniające, koordynacyjne, równoważne i rekreacyjne z wykorzystaniem odpowiednich przyborów i sprzętu. Kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej, wspieranie rozwoju fizycznego i psychofizycznego oraz zapewnienie bezpiecznych warunków uczestnictwa.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Bezpośrednia obserwacja	Ocena postawy studenta	Praktyczne wykonanie

W1	x	x	
K1	x	x	x
U1		x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	-
Literatura uzupełniająca	1. World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	60
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	0
	Studiowanie literatury	0
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	0
Łączny nakład pracy studenta		60
	Liczba punktów ECTS	0

Kod przedmiotu: 57

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Język angielski, poziom A2-B2
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	English, level A2-B2
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Stacjonarne, I-go stopnia licencjackie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Monika Wachowicz, mgr Marta Mędrak, mgr Marek Runiewicz
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Semestr II – znajomość języka angielskiego na poziomie A1+ wg. ESOKJ Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest ukończenie kursu semestralnego

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady	Ćwiczenia	Warsztaty	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia projektowe	Liczba punktów
II			30				2
III			30				2
IV			30				2
V			30				2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych do poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego

C2	Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
C3	Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi posługiwać się językiem obcym na poziomie B2+. Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	KU_52	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści.	KK_20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

flipped classroom, grywalizacja, storytelling, ćwiczenia praktyczne (ustne, pisemne, mimiczne) z materiałami tekstowymi, dźwiękowymi i wizualnymi, metoda projektów, objaśnienie, gry dydaktyczne i zabawy językowe, wypowiedzi ustne (indywidualne, w interakcji - dialog, rozmowa), dyskusja spontaniczna i moderowana, prezentacja multimedialna

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

I. Testy pisemne w formie otwartej sprawdzające umiejętności językowe.

Ocena z testów jest obliczana w następujący sposób:
ocena bardzo dobra - 100% -92% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dobra plus - 91% - 83% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dobra - 82% - 74% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dostateczna plus - 73 %- 63% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dostateczna - 62% - 53% prawidłowych odpowiedzi.

Projekty, prezentacje: indywidualne i grupowe, sprawdzające wiedzę i umiejętność prezentacji. Kryteria oceny:

poprawność gramatyczna - wersji pisemnej i prezentacji ustnej (0 - 5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną)

Na poprawność gramatyczną składa się użycie poprawnych i odpowiednich do kontekstu gramatycznych struktur i form (zarówno prostych jak i złożonych)

użycie adekwatnego słownictwa - w wersji pisemnej i w prezentacji ustnej (0 - 5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną)

Użycie adekwatnego słownictwa przez studenta w wersji pisemnej i w trakcie wypowiedzi jest oceniane pod kątem poprawnego zastosowania słownictwa kontekstualnie należącego do tematu wypowiedzi oraz zastosowania różnorodnych form semantycznych, takich jak np.: czasowniki złożone, kolokacje, wyrażenia idiomatyczne, słownictwo formalne, etc.

umiejętność prezentacji ustnej - artykułowanie, akcentowanie poszczególnych dźwięków, umiejętność tworzenia spójnej wypowiedzi (0 - 5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną).

Umiejętność prezentacji ustnej jest oceniana pod kątem artykułowania i akcentowania zarówno poszczególnych dźwięków i słów jak również intonacji całych zdań oraz pod względem umiejętności studenta w tworzeniu spójnych zdań w zwartą wypowiedź bez zbędnych pauz i wahań. Zdania powinny być budowane w zgodzie z logiczną argumentacją i powinny tworzyć wyczerpującą temat wypowiedź. Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco: od 0 do 5 punktów - niedostateczny od 6 do 7 punktów - dostateczny od 8 do 9 punktów - dostateczny plus od 10 do 11 punktów - dobry od 12 do 13 punktów - dobry plus od 14 do 15 punktów - bardzo dobry

3. Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego kursu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:

1. słuchanie – minimum 3 części. Materiał jest odsłuchany dwukrotnie i/lub jedna z części tylko raz.

Zadania do słuchanego tekstu to: wypełnianie luk w formularzu, dopasowanie prawidłowej

odpowiedzi., wybranie poprawnej odpowiedzi z podanych, zadania typu prawda lub fałsz itp.

Teksty użyte to np.: dialogi, wykłady, komunikaty, przemówienia, audycje radiowe, wiadomości

na sekretarce.

2. czytanie - minimum 2 części. Pytania mają na celu sprawdzenie poszczególnych umiejętności związanych z rozumieniem czytanego tekstu na poziomie B2. Pytania mogą występować jako test wielokrotnego wyboru – czyli tekst a później

odpowiedzi do niego (a, b, c)

3. poprawność gramatyczna: zadania obejmują uzupełnianie pustych miejsc jedną z wielu podanych możliwości). Pytania mają na celu sprawdzenie czy kandydat potrafi zastosować struktury gramatyczne w języku angielskim na poziomie B2 wg ESOKJ
4. znajomość środków leksykalnych – (słownictwo) zadania obejmują sprawdzenie znajomości słownictwa w języku angielskim na poziomie B2 wg ESOKJ. Pytania mają na celu sprawdzenie czy kandydat potrafi zastosować struktury leksykalne w języku angielskim
5. pisanie – zadania obejmują napisanie wypowiedzi pisemnej: (170-250 słów):
6. mówienie (około 15 min.) - kandydaci zdają test w parach i są oceniani przez egzaminatora i jednego dodatkowego członka komisji. Kandydaci opisują obrazek, oraz dyskutują z egzaminatorem na temat podany przez egzaminatora.

Wypowiedź ustna studentów jest oceniana według następujących kryteriów:

1. Poprawność gramatyczna – od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną.
2. Użycie adekwatnego słownictwa – od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt. stanowi wartość maksymalną.
3. Umiejętność prowadzenia dyskursu – od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt. stanowi wartość maksymalną.
4. Wymowa - od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną.

Na poprawność gramatyczną składa się użycie poprawnych i odpowiednich do kontekstu
gramatycznych struktur i form (zarówno prostych jak i złożonych).
Użycie adekwatnego słownictwa przez studenta w trakcie wypowiedzi jest oceniane pod kątem poprawnego zastosowania słownictwa kontekstualnie należącego do tematu wypowiedzi oraz zastosowania różnorodnych form semantycznych, takich jak np.: wyrażenia idiomatyczne,
słownictwo formalne, etc. Umiejętność prowadzenia dyskursu jest oceniana pod względem
umiejętności kandydata w tworzeniu spójnych zdań w zwartą wypowiedź bez zbędnych pauz i zawahań. Zdania powinny być budowane w zgodzie z logiczną argumentacją i powinny tworzyć wyczerpującą temat wypowiedź. Wymowa jest oceniana pod kątem artykułowania i akcentowania zarówno poszczególnych dźwięków i słów jak również intonacji całych zdań.
Wypowiedź pisemna studentów jest oceniana, według następujących kryteriów:

• Treść : W ocenie treści bierze się najpierw pod uwagę, do ilu i jakich elementów z polecenia
zdający odniósł się w swojej wypowiedzi Punktacja: od 0-2 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość
maksymalną.

• Spójność i logika wypowiedzi: W ocenie spójności bierze się pod uwagę, czy i w jakim stopniu

tekst funkcjonuje jako całość dzięki jasnym powiązaniom (np. leksykalnym, gramatycznym)
wewnątrz zdań oraz między zdaniami lub akapitami tekstu. W ocenie logiki wypowiedzi bierze się
pod uwagę, czy i w jakim stopniu wypowiedź jest klarowna (np. czy nie jest jedynie zbiorem
przypadkowo zebranych myśli). Punktacja od 0 do 3 pkt, gdzie 3 pkt. stanowi wartość maksymalną.
• Zakres środków językowych: W ocenie zakresu środków językowych bierze się pod uwagę
zróżnicowanie środków leksykalno-gramatycznych użytych w wypowiedzi. Punktacja od 0 do 2 pkt, gdzie 2 pkt. stanowi wartość maksymalną.
• Poprawność środków językowych: W ocenie poprawności środków językowych bierze się pod uwagę błędy gramatyczne, leksykalne i ortograficzne oraz ich wpływ na komunikatywność wypowiedzi. Punktacja od 0 do 3 pkt, gdzie 3 pkt. stanowi wartość maksymalną.
Maksymalna liczba punktów do uzyskania przez zdającego za pisanie to 10 pkt.:
ocena bardzo dobra - 100% -92% poprawnej odpowiedzi;
ocena dobra plus - 91% - 83% poprawnej odpowiedzi;
ocena dobra - 82% - 74% poprawnej odpowiedzi;
ocena dostateczna plus - 73 %- 63% poprawnej odpowiedzi;
ocena dostateczna - 62% - 52% poprawnej odpowiedzi.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Warsztaty (30h) Semestr 2	Dane personalne, kraje i narodowości; Zwroty grzecznościowe, Liczebniki 1-20, Dni tygodnia. Czasownik *to be* w czasie teraźniejszym: formy pełne i skrócone, zdania oznajmujące, nazwy krajów i narodowości, adresy Formularze osobowe; Adresy , Adresy poczty elektronicznej, Numery telefonów, Alfabet; Przymiotniki dzierżawcze: *my, his etc.* Czasownik *to be* - zdania pytające i przeczące Szkoła i życie codzienne; Wyposażenie w klasie, Polecenia nauczyciela; Przedimki nieokreślone: *a/an*, Liczba mnoga rzeczowników; Zaimki wskazujące: *this/that, these/those;* Obyczaje, sposób życia, Zdania twierdzące i przeczące w czasie *Present Simple.* Praca i rodzina; Rodzaje zawodów, Przedimki *a/an* przed nazwami zawodów; Związki rodzinne, Forma dzierżawcza *'s;* Pytania w czasie *Present Simple* W hotelu/list nieformalny; Wyposażenie hotelowe, Wyrażenia związane z wynajmowaniem pokoju hotelowego Opisywanie przedmiotów i ludzi; Przymiotniki, Związki przymiotników i rzeczowników; Zdania oznajmujące, pytające i przeczące w czasie *simple present* - ćwiczenia

	Czas; Czynności dnia codziennego, Godziny; Zdania w czasie *present simple*, Określanie czasu, Przysłówki częstotliwości Życie codzienne - w kawiarni/ulubiony dzień; Kawiarniane menu, Zwroty grzecznościowe, Czynności dnia codziennego. Przysłówki *at, for, in to*, Związki wyrazowe, Forma dzierżawcza *'s* Święta i czas wolny; Nazwy świąt, Miesiące, Daty, Przyimki związane z czasem; Czynności czasu wolnego, Preferencje, Czasowniki: *like/love/hate;* Zaimki dopełnieniowe: *me, him etc.* Życie codzienne - umiejętności. Rodzaje umiejętności, Czasownik *can/can't*
Warsztaty (30h) semestr 3	Zakupy. Nazwy ubrań, Zwroty związane z kupowaniem ubrań; Przymiotniki opisujące osobowość, Preferencje Historia i kultura - wybitne postaci. Sławne nazwiska, Fakty historyczne Czasownik *to be* w czasie *simple past.* Słowotwórstwo: tworzenie rzeczowników przez dodanie końcówek. Podróże. Podróż samolotem, Określniki czasu przeszłego. Czas *simple past*: czasowniki regularne Życie codzienne - życie towarzyskie; Wieczór poza domem, Związki wyrazowe z czasownikami *have, get, go,* Czas *simple past* - czasowniki nieregularne Życie codzienne - robienie zakupów, Wakacje; Zakupy w sklepie z pamiątkami, Zwiedzanie; Czas *simple past*: zdania oznajmujące, przeczące i pytające, Przysłówki: *by, for, in, out, to* Dom, Pomieszczenia, Meble, Konstrukcje *there is/there are/there was/there were,* Przysłówki miejsca Życie codzienne - życie sąsiedzkie; Czynności dnia codziennego, Czas *Present Continuous* Miejsce zamieszkania - miasto; Miejsca warte polecenia w Londynie, Miejsca warte polecenia w mieście, Czasy *present simple* i *present continuous* Rzeczowniki policzalne i niepoliczalne; Przedimki nieokreślone *a/an, some/ any;* Pytania *how much/how many?* Przysłówki 'ilościowe': *(quite) a lot, much etc.* Tworzenie definicji wyrazów, korzystanie z definicji słownikowych. Słowniki mono i dwujęzyczne. Parafrazowanie zdań; zdania złożone ze spójnikami *who, which, where*
Warsztaty (30h) semestr 4	Minione wakacje. Czas *past simple* c.d. (czasowniki regularne i nieregularne). Opisywanie czynności wykonywanych w określonym momencie w przeszłości *(past continuous*), opis fotografii z przeszłości; przyimki w okolicznikach czasu i miejsca Czas *present continuous* i forma *going to* w wyrażeniach dotyczących planów na przyszłość (praca, wakacje, studia, zakładanie rodziny)

	Wyrażanie opinii na temat przyszłości; formy *will/won't*; wyrażanie obietnic, propozycji i decyzji; czasowniki z przyimkiem *back* Quiz - pytania dotyczące różnych czynności z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; ćwiczenia na słuchanie i czytanie Konflikty w rodzinie i wśród przyjaciół. Doświadczenia i czynności już wykonane i jeszcze nie wykonane; czas *present perfect z yet, just i already* Tempo współczesnego życia porównania z przeszłością; *stopień wyższy przymiotników*; konstrukcje: *as ... as, less ... than* Opisy miejsc z użyciem *przymiotników w stopniu najwyższym*, np. najbardziej przyjazne miejsce/miasto dla obcojęzycznego turysty; przymiotniki o przeciwnym znaczeniu. Spotkania towarzyskie, imprezy kulturalne, prowadzenie rozmów na temat zachowań w towarzystwie; konstrukcje: *czasownik + bezokolicznik, czasownik + czasownik z - ing* Nauka języków obcych; ulubione i sprawdzone metody nauki. Jak ważna jest znajomość języka obcego we współczesnym świecie. Formułowanie nakazów, zakazów i reguł postępowania; czasowniki: *have to, don't have to, must, musn't;* użycie modyfikatorów typu: *a bit, really*. Pisanie formalnego listu internetowego; wskazywanie formalnych odpowiedników nieformalnych wyrażeń; formułowanie pytań - zasięganie informacji (np. w odpowiedzi na ofertę kursów wakacyjnych). Wydarzenia, czynności uzależnione od spełnienia różnych warunków; pierwszy okres warunkowy *(f+present, will + infinitive*); tworzenie zdań warunkowych podobnych w treści do tzw. „praw Murphy'ego"; czasowniki często mylone, błędnie stosowane Opisywanie hipotetycznie możliwych wydarzeń; tematyka - zwierzęta; drugi okres warunkowy *(f+past, would + infinitive);* Podejmowanie decyzji w różnych sytuacjach życiowych; wyrażanie możliwości i przypuszczeń z zastosowaniem *may i might.* Formułowanie problemów i udzielanie rad w opisanych sytuacjach np. nieporozumienia wśród przyjaciół, współpracowników i współlokatorów, problemy zdrowotne; zastosowanie *should i shouldn't;* przykłady na stosowanie połączeń z czasownikiem *get*
Warsztaty (30h) Semestr 5	Biografie znanych osobistości oraz osób bliskich; formułowanie wypowiedzi na temat przeszłości oraz doświadczeń - zestawienie czasów *past simple i present perfect* Wspomnienia z dzieciństwa i lat szkolnych; formułowanie wypowiedzi z zastosowaniem konstrukcji *used to i didn 't use to* Wynalazki i wynalazcy; *strona bierna* w wybranych czasach; czasowniki: invent, discover Podróże i wycieczki (biuro podróży, punkt informacji turystycznej, broszury

	informacyjne, planowanie podróży); opis obiektu turystycznego. Prezentacja projektów na temat wybranych atrakcji turystycznych. Sposoby spędzania wolnego czasu; wyrażenia: *something, anything, nothing*; przymiotniki z końcówką *-ed i -ing* Wpływ trybu życia na zdrowie; określenia liczby i ilości - *too..., not enough, a lot, many, much, a few, a little* Ciekawe zawody,predyspozycje potrzebne do wykonywania tych zawodów; przymiotniki określające osobowość. Czas *present perfect continuous* (zmiany w życiu) Analiza ofert pracy z różnych źródeł (prasa, ogłoszenia on-line). Formułowanie pytań z prośbą o szczegóły zatrudnienia w wybranych zawodach. Przygotowanie i przeprowadzenie rozmowy w sprawie pracy (job interwiew); praca w parach. Analiza wybranych przykładów CV; pisanie własnego CV Wizja twojego idealnego świata przypomnienie *drugiego okresu warunkowego*. Tradycje kultury anglosaskiej Jesteś szczęściarzem czy pechowcem? Historie z życia wzięte; *trzeci okres warunkowy* Prezentacja i analiza materiałów informacyjnych (prasowych, radiowych, telewizyjnych i internetowych). Relacjonowanie zdarzeń. *Mowa zależna*

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium/test pisemny	Projekt/ Prezentacja ustna
U1	x	x	x	x
K1	x			x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Lambert J., 2019, English File Beginner Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 2. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Lambert J., 2019, English File Elementary Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 3. Lathan-Koenig C., Oxeden C., Lambert J., 2019. English File Pre-intermediate, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia)

	4. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Chomacki, K., Lambert, J. 2019. English File Intermediate, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 5. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Chomacki, 2019. English File Intermediate Plus, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia)
Literatura uzupełniająca	1. Murphy R., English Grammar in Use (5th ed.), 2019. Cambridge University Press, 2. Davies P.A., Cambridge English First Result, 2019. Oxford University Press (książka dla ucznia) 3. Chilton H., Krajewska M., Nicholls K., Giżyńska D., Joseph N., Kodzis A., Face it 2, 2023. Podręcznik Wydawnictwo Naukowe PWN Języki Obce 4. Rybak I [i 25 pozostałych], Repetytorium maturzysty : podręcznik do języka angielskiego: poziom podstawowy i rozszerzony; konsultacja Anna Kozioł. 2022 - Wyd. 1. Podręcznik Wydawnictwo Naukowe PWN Języki Obce i Cambridge University Press Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN S.A., 2022. - 336 s. : il., fot. ; 29 cm.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	120
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	38
	Studiowanie literatury	12
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	30
Łączny nakład pracy studenta		200
	Liczba punktów ECTS	8

Kod przedmiotu: 57

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Język angielski, poziom B1-B2
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	English, level B1-B2
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Stacjonarne, I-go stopnia licencjackie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Monika Wachowicz, mgr Marta Mędrak, mgr Marek Runiewicz
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Semestr II – znajomość języka angielskiego na poziomie A2 wg. ESOKJ Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest ukończenie kursu semestralnego

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady	Ćwiczenia	Warsztaty	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia projektowe	Liczba punktów
II			30				2
III			30				2
IV			30				2
V			30				2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych do poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego

C2	Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
C3	Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi posługiwać się językiem obcym na poziomie B2+. Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	KU_52	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści.	KK_20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

flipped classroom, grywalizacja, storytelling, ćwiczenia praktyczne (ustne, pisemne, mimiczne) z materiałami tekstowymi, dźwiękowymi i wizualnymi, metoda projektów, objaśnienie, gry dydaktyczne i zabawy językowe, wypowiedzi ustne (indywidualne, w interakcji - dialog, rozmowa), dyskusja spontaniczna i moderowana, prezentacja multimedialna

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

I. Testy pisemne w formie otwartej sprawdzające umiejętności językowe.

Ocena z testów jest obliczana w następujący sposób:
ocena bardzo dobra - 100% -92% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dobra plus - 91% - 83% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dobra - 82% - 74% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dostateczna plus - 73 %- 63% prawidłowych odpowiedzi;
ocena dostateczna - 62% - 52% prawidłowych odpowiedzi.

Projekty, prezentacje: indywidualne i grupowe, sprawdzające wiedzę i umiejętność prezentacji. Kryteria oceny:

poprawność gramatyczna - wersji pisemnej i prezentacji ustnej (0 - 5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną)

Na poprawność gramatyczną składa się użycie poprawnych i odpowiednich do kontekstu gramatycznych struktur i form (zarówno prostych jak i złożonych)

użycie adekwatnego słownictwa - w wersji pisemnej i w prezentacji ustnej (0 - 5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną)

Użycie adekwatnego słownictwa przez studenta w wersji pisemnej i w trakcie wypowiedzi jest oceniane pod kątem poprawnego zastosowania słownictwa kontekstualnie należącego do tematu wypowiedzi oraz zastosowania różnorodnych form semantycznych, takich jak np.: czasowniki złożone, kolokacje, wyrażenia idiomatyczne, słownictwo formalne, etc.

umiejętność prezentacji ustnej - artykułowanie, akcentowanie poszczególnych dźwięków, umiejętność tworzenia spójnej wypowiedzi (0 - 5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną).

Umiejętność prezentacji ustnej jest oceniana pod kątem artykułowania i akcentowania zarówno poszczególnych dźwięków i słów jak również intonacji całych zdań oraz pod względem umiejętności studenta w tworzeniu spójnych zdań w zwartą wypowiedź bez zbędnych pauz i wahań. Zdania powinny być budowane w zgodzie z logiczną argumentacją i powinny tworzyć wyczerpującą temat wypowiedź. Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco: od 0 do 5 punktów - niedostateczny od 6 do 7 punktów - dostateczny od 8 do 9 punktów - dostateczny plus od 10 do 11 punktów - dobry od 12 do 13 punktów - dobry plus od 14 do 15 punktów - bardzo dobry

3. Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego kursu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:

1. słuchanie – minimum 3 części. Materiał jest odsłuchany dwukrotnie i/lub jedna z części tylko raz. Zadania do słuchanego tekstu to: wypełnianie luk w formularzu, dopasowanie prawidłowej odpowiedzi., wybranie poprawnej odpowiedzi z podanych, zadania typu prawda lub fałsz itp. Teksty użyte to np.: dialogi, wykłady, komunikaty, przemówienia, audycje radiowe, wiadomości na sekretarce.
2. czytanie - minimum 2 części. Pytania mają na celu sprawdzenie poszczególnych umiejętności związanych z rozumieniem czytanego tekstu na poziomie B2. Pytania mogą występować jako test wielokrotnego wyboru – czyli tekst a później odpowiedzi do niego (a, b, c)
3. poprawność gramatyczna: zadania obejmują uzupełnianie pustych miejsc jedną z wielu podanych możliwości). Pytania mają na celu sprawdzenie czy kandydat potrafi zastosować struktury gramatyczne w języku angielskim na poziomie B2

wg ESOKJ

4. znajomość środków leksykalnych – (słownictwo) zadania obejmują sprawdzenie znajomości słownictwa w języku angielskim na poziomie B2 wg ESOKJ. Pytania mają na celu sprawdzenie czy kandydat potrafi zastosować struktury leksykalne w języku angielskim
5. pisanie – zadania obejmują napisanie wypowiedzi pisemnej: (170-250 słów):
6. mówienie (około 15 min.) - kandydaci zdają test w parach i są oceniani przez egzaminatora i jednego dodatkowego członka komisji. Kandydaci opisują obrazek, oraz dyskutują z egzaminatorem na temat podany przez egzaminatora. Na tę część przewiduje się

Wypowiedź ustna studentów jest oceniana według następujących kryteriów:

1. Poprawność gramatyczna – od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną.
2. Użycie adekwatnego słownictwa – od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt. stanowi wartość maksymalną.
3. Umiejętność prowadzenia dyskursu – od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt. stanowi wartość maksymalną.
4. Wymowa - od 0-5 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość maksymalną.

Na poprawność gramatyczną składa się użycie poprawnych i odpowiednich do kontekstu
gramatycznych struktur i form (zarówno prostych jak i złożonych).
Użycie adekwatnego słownictwa przez studenta w trakcie wypowiedzi jest oceniane pod kątem poprawnego zastosowania słownictwa kontekstualnie należącego do tematu wypowiedzi oraz zastosowania różnorodnych form semantycznych, takich jak np.: wyrażenia idiomatyczne,
słownictwo formalne, etc. Umiejętność prowadzenia dyskursu jest oceniana pod względem
umiejętności kandydata w tworzeniu spójnych zdań w zwartą wypowiedź bez zbędnych pauz i zawahań. Zdania powinny być budowane w zgodzie z logiczną argumentacją i powinny tworzyć wyczerpującą temat wypowiedź. Wymowa jest oceniana pod kątem artykułowania i akcentowania zarówno poszczególnych dźwięków i słów jak również intonacji całych zdań.
Wypowiedź pisemna studentów jest oceniana, według następujących kryteriów:
• Treść : W ocenie treści bierze się najpierw pod uwagę, do ilu i jakich elementów z polecenia
zdający odniósł się w swojej wypowiedzi Punktacja: od 0-2 pkt., gdzie 5 pkt stanowi wartość
maksymalną.
• Spójność i logika wypowiedzi: W ocenie spójności bierze się pod uwagę, czy i w jakim stopniu
tekst funkcjonuje jako całość dzięki jasnym powiązaniom (np. leksykalnym, gramatycznym)
wewnątrz zdań oraz między zdaniami lub akapitami tekstu. W ocenie logiki

wypowiedzi bierze się
pod uwagę, czy i w jakim stopniu wypowiedź jest klarowna (np. czy nie jest jedynie zbiorem
przypadkowo zebranych myśli). Punktacja od 0 do 3 pkt, gdzie 3 pkt. stanowi wartość maksymalną.
• Zakres środków językowych: W ocenie zakresu środków językowych bierze się pod uwagę
zróżnicowanie środków leksykalno-gramatycznych użytych w wypowiedzi. Punktacja od 0 do 2 pkt, gdzie 2 pkt. stanowi wartość maksymalną.
• Poprawność środków językowych: W ocenie poprawności środków językowych bierze się pod uwagę błędy gramatyczne, leksykalne i ortograficzne oraz ich wpływ na komunikatywność wypowiedzi. Punktacja od 0 do 3 pkt, gdzie 3 pkt. stanowi wartość maksymalną.

Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:
ocena bardzo dobra - 100% -92% poprawnej odpowiedzi;
ocena dobra plus - 91% - 83% poprawnej odpowiedzi;
ocena dobra - 82% - 74% poprawnej odpowiedzi;
ocena dostateczna plus - 73 %- 63% poprawnej odpowiedzi;
ocena dostateczna - 62% - 52% poprawnej odpowiedzi.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Warsztaty (30h) semestr II	Jedzenie, restauracje. Czasowniki związane z przygotowaniem posiłków, wyrażanie teraźniejszości (present simple, present continuous, czasowniki typu action/non-action).
	Sport, wyrażanie przeszłości (past simple, past continuous, past perfect).
	Rodzina, wyrażanie przyszłości (going to, present continuous, will/shall).
	Finanse. Czas teraźniejszy perfektywny prosty i ciągły skontrastowany z czasem przeszłym dokonanym (present perfect simple/present perfect continuous vs past perfect).
	Podróżowanie drogą lotniczą, pociągiem i samochodem. Stopniowanie przymiotników (stopień wyższy i najwyższy), zwroty z as ... as.
Warsztaty (30h)	Telefonowanie. Telefonia komórkowa. Czasowniki modalne wyrażające obowiązek i powinność (must, have to, should).

semestr 3	Maniery, etykieta, różnice kulturowe. Czasowniki modalne wyrażające zakaz, możliwość, prośby i sugestie (must, may, might, can't).
	Wizerunek własny i innych osób. Zaburzenia w postrzeganiu własnej osoby. Nasze mocne i słabe strony. Wywiad z wybraną osobą.
	Edukacja wczoraj i dziś. Roald Dahl - „Boy", fragmenty biografii. Wyrażenie „used to". Pierwszy okres warunkowy, zdania czasowe z when, until ...)
	Ukształtowanie terenu. Domy, mieszkania, niezwykła architektura. Omówienie prac projektowych. Przymiotniki określające cechy architektury, kolory, odcienie, kształty.
Warsztaty (30h) semestr 4	Slow food versus fast food.
	Omówienie powolnego stylu życia – słuchanie eksperta. Określniki ilościowe.
	Opis SPA – zabiegi. Przedimki, związki frazeologiczne.
	Ciekawe, niezwykłe zawody i zajęcia
	Zatrudnienie, bezrobocie. Analiza wybranych ofert pracy.
	Przykładowe CV. Pisanie CV, rozmowa kwalifikacyjna.
	Tradycje kultury anglosaskiej.
	Oglądanie wybranego filmu i jego omówienie (recenzje).
Warsztaty (30h) semestr 5	Wizja twojego idealnego świata (Second Conditional).
	Relacjonowanie zdarzeń. *Mowa zależna.*
	Jesteś szczęściarzem czy pechowcem? Historie z życia wzięte (Third Conditional).
	Zagadki kryminalne. Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką. Question tags, pytania bezpośrednie i pośrednie.
	On-line news. Prezentacja i analiza materiałów informacyjnych (prasowych, radiowych, telewizyjnych i internetowych).

	Zdrowie i choroba. Aktywny styl życia. Medycyna konwencjonalna i niekonwencjonalna. Zdania przyczynowo-skutkowe i celu.
	Przepowiadanie przyszłości, jasnowidzenie. Snucie planów na przyszłość.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolo- kwium/test pisemny	Projekt/ Prezentacja ustna
U1	x	x	x	x
K1	x			x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Lathan-Koenig C., Oxeden C., Lambert J., 2019. English File Pre-intermediate, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 2. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Chomacki, K., Lambert, J. 2019. English File Intermediate, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 3. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Chomacki, 2019. English File Intermediate Plus, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 4. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Chomacki, 2019. English File Upper-Intermediate , Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia) 5. Latham-Koenig, C., Oxenden, C., Chomacki, 2019. English File Advanced , Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia)
Literatura uzu-pełniająca	1. Murphy R., English Grammar in Use (5th ed.), 2019. Cambridge University Press, 2. Davies P.A., Cambridge English First Result, 2019. Oxford University Press książka dla ucznia) 3. Chilton H., Krajewska M., Nicholls K., Giżyńska D., Joseph N., Kodzis A., Face it 2, 2023. Podręcznik Wydawnictwo Naukowe PWN Języki Obce 4. Rybak I [i 25 pozostałych], Repetytorium maturzysty: podręcznik do języka angielskiego: poziom podstawowy i rozszerzony; konsultacja Anna Kozioł. 2022 - Wyd. 1. Podręcznik Wydawnictwo Naukowe PWN Języki

	Obce i Cambridge University Press

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	120
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	38
	Studiowanie literatury	12
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	30
Łączny nakład pracy studenta		200
	Liczba punktów ECTS	8

Kod przedmiotu: 57

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Język niemiecki poziom A2-B2
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	German Language Course, level A2-B2
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Stacjonarne, I-go stopnia licencjackie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Marcelina Szewczuk-Sadowska
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Semestr II – Znajomość języka niemieckiego na poziomie min. A1+ Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest ukończenie kursu semestralnego

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II			30				2
III			30				2
IV			30				2
V			30				2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych do poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.
C2	Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
C3	Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
UMIEJĘTNOŚCI Student			
U1	posługuje się językiem niemieckim na poziomie A2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	KU_52	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Student			
K1	jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści.	KK_20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Flipped classroom, grywalizacja, storytelling, ćwiczenia praktyczne (ustne, pisemne, mimiczne) z materiałami tekstowymi, dźwiękowymi i wizualnymi, metoda projektów, objaśnienie, gry dydaktyczne i zabawy językowe, wypowiedzi ustne (indywidualne, w interakcji - dialog, rozmowa), dyskusja spontaniczna i moderowana, prezentacja multimedialna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu
PROJEKTY – sem. 2-4
Projekty indywidualne/grupowe
Prace projektowe ocenia się wg następujących kryteriów:

a) zgodność pracy z podanym tematem (0-5 pkt)
b) poprawność gramatyczna i leksykalna (0-5 pkt)
c) umiejętność prezentacji ustnej, płynności i spójności wypowiedzi (0-5) pkt

Uzyskana liczba punktów jest przeliczana na ocenę w sposób następujący:
od 0 do 5 pkt - ocena niedostateczny
od 6 do 7 pkt - ocena dostateczny
od 8 do 9 pkt - ocena dostateczny plus
od 10 do 11 pkt - ocena dobry
od 12 do 13 pkt - ocena dobry plus
od 14 do 15 pkt - ocena bardzo dobry

Tematyka prac projektowych:

• Projekt: przygotowanie prezentacji na temat:
sem. 2: Zainteresowania / Sposoby spędzania czasu wolnego
sem. 3: Zwiedzamy Niemcy, Austrię i Szwajcarię
sem. 4: Prezentacja dotycząca wybranej dziedziny zawodowej

KOLOKWIA/TESTY – sem. 2-4
Pisemne testy otwarte i zamknięte sprawdzające umiejętności leksykalne i gramatyczne w zakresie czytania, słuchania i pisania;
Uzyskana liczba punktów z testów i prac pisemnych jest przeliczana na ocenę w sposób następujący:

1. ocena bardzo dobra - 100% -92%
2. ocena dobra plus - 91% - 83%
3. ocena dobra - 82% - 74%
4. ocena dostateczna plus - 73 %- 63%
5. ocena dostateczna - 62% - 52%
6. ocena niedostateczna - 51% i poniżej

Ocena podsumowująca: EGZAMIN – sem. 5

Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:
czytanie – (Lesen) - Pytania mają na celu sprawdzenie poszczególnych umiejętności związanych z rozumieniem czytanego tekstu. Pytania mogą występować jako test wielokrotnego wyboru – czyli tekst a później odpowiedzi do niego (a, b, c, d) czy uzupełnianie tekstu lub zadania typu richtig / falsch.
Na tę cześć przewiduje się 10 pkt.

zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych (Praktisches Deutsch) – zadania obejmują uzupełnianie pustych miejsc w tekście na zasadzie własnych odpowiedzi studenta, transformacje lub uzupełnienie jedną z wielu podanych możliwości. Innymi zadaniami są np.: korekta błędów, słowotwórstwo, podanie form synonimicznym lub antonimów, zdefiniowanie słów, fraz, idiomów lub analogicznie, wyjaśnienie znaczenia ww. za pomocą podania definicji, synonimu, antonimu.
Na tę część przewiduje się 20 pkt.
słuchanie – (Hören) - Materiał jest odsłuchany dwukrotnie. Zadania do słuchanego tekstu to: wypełnianie luk w formularzu, dopasowanie prawidłowej odpowiedzi, wybranie poprawnej odpowiedzi z podanych, zadania typu prawda lub fałsz itp. Teksty użyte to np.: dialogi, komunikaty, przemówienia, audycje radiowe, wiadomości na sekretarce.
Na tę część przewiduje się 10 pkt.
mówienie – (Sprechen) - W zadaniu pierwszym student omawia wylosowany przez siebie temat. W zadaniu drugim student omawia i interpretuje wylosowaną fotografię lub obrazek. Student oceniany jest przez komisję.
Na tę część przewiduje się 10 pkt.

Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:

1. ocena bardzo dobra - 100% -92%
2. ocena dobra plus - 91% - 83%
3. ocena dobra - 82% - 74%
4. ocena dostateczna plus - 73 %- 63%
5. ocena dostateczna - 62% - 52%
6. ocena niedostateczna - 51% i poniżej

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Warsztaty (30h) semestr 2	1. Familie, Kindheitserinnerungenrodzina/Rodzina. Wspomnienia z dzieciństwa
	2. Berufsporträt. Über Arbeitsbedingungen sprechen/Portret zawodowy. Rozmowa o warunkach pracy
	3. Umzug. Über Wohnmöglichkeiten erzählen/Przeprowadzka. Rozmowa o możliwościach mieszkaniowych
	4. Arbeitsalltag / Codzienne życie zawodowe
	5. Veranstaltungen, Feste, Sport und Fitness / Wydarzenia, imprezy, sport i fitness
	6. Speisen und Getränke. Lieferservice / jedzenie i napoje. Usługa dostawy
	7. Über Gewohnheiten sprechen / Rozmowa o nawykach
	8. Verkehr und Verkehrsmittel. Über Mobilität sprechen / Transport i środki

	transportu. Rozmowy o mobilności
	9. Urlaub und Reisen (Pläne und Wünsche) / Urlop i podróże (plany i życzenia
	10. Lebenserfahrungen / Doświadczenia życiowe
	11. Unterhaltungsmedien / Media rozrywkowe
	12. Nachhaltig leben / Zrównoważone życie
	13. Tematy gramatyczne odpowiednie dla każdego tematu/zagadnienia m. in.: Modalverben, tryb rozkazujący Imperativ, czas przeszły Perfekt, tryb przpuszczający Konjunktiv II, przyimki
Warsztaty (30h) semestr 3	1. Berufe und Familie, Wohnen /Zawody i rodzina, życie
	2. Tourismus, Stadtbesichtigung, Kultur/Turystyka, zwiedzanie, kultura
	3. Sport und Fitness / Sport i fitness
	4. Arbeitsleben / Życie zawodowe
	5. Sprachen lernen /Nauka języków obcych
	6. Telekommunikation, Medien / Telekomunikacja, media
	7. im Restaurant, Ernährung, im Hotel / W restauracji, żywienie, w hotelu
	8. Klima, Veranstaltungen, Bücher und Presse / Klimat, wydarzenia, książki i prasa
	9. Staat und Verwaltung / Państwo i administracja
	10. Mobilität und Verkehr / Mobilność i transport
	11. Ausbildung und Beruf, Arbeiten im Ausland / Edukacja i kariera, praca za granicą
	Tematy gramatyczne odpowiednie dla każdego tematu/zagadnienia m. in.: Wechselpräpositionen, lokale, temporale, modale Präpsitionen, Adjektivdeklination, reflexive Verben, Konjunktionen, Nebensätze, Passiv, czas przeszły Präteritum, tryb przypuszczający Konjunkiv II
Warsztaty (30h) semestr 4	1. Über Personen sprechen, Träume, Freundschaft, Helden /Rozmowy o ludziach, marzeniach, przyjaźni, bohaterach
	2. Verschiedene Wohntypen, Obdachlose, bei den Eltern wohnen / Różne rodzaje mieszkania, bezdomni, mieszkanie z rodzicami
	3. Gesundheit /Zdrowie
	4. Freizeitbeschäftigungen, Spiele, Abenteuer, Stadtführung / Sposoby spędzania czasu wolnego. gry, przygody, wycieczki po mieście
	5. Lebenslanges Lernen, Lernen und Behalten / Uczenie się przez całe życie, uczenie się i utrwalanie wiedzy
	Tematy gramatyczne odpowiednie dla każdego tematu/zagadnienia m. in.: Tempusormen, Rektion der Verben, N-Deklination, trennbare und untrennbare Verben, Pluralbildung, Nebensätze, Infinitivkonstruktionen
	1. Berufserfahrungen / Doświadczenia zawodowe

Warsztaty (30h) semestr 5	2. Lebensformen /Sposoby życia
	3. Typische Situationen beim Einkaufen / Typowe sytuacje zakupowe
	4. Reisetypen, Urlaub / Rodzaje podróży, urlop
	5. Kulturwelt / Świat kultury
	6. Umwelt / Środowisko
	7. Ein Blick in die Zukunft: Roboter / Spojrzenie w przyszłość: roboty
	Tematy gramatyczne odpowiednie dla każdego tematu/zagadnienia m. in.: Futur I, reflexive Verben, tryb przypuszczający - Konjunktiv II, strona bierna - Passiv

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium/test pisemny	Projekt
U1	x	x	x	x
K1	x			x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Braun-Podeschwa, J., Hila, A., Specht, F. et al. (2023): Momente A2. Kursbuch, Arbeitsbuch, München: Hueber Verlag. 1. Bretsameter, A., Glas-Peters S., Haelbig, I. et al. (2023): Momente A2. Arbeitsbuch, München: Hueber Verlag. 3. Koithan, U., Schmitz, H., Sieber, T., Sonntag, R. (2014): Aspekte neu. Mittelstufe Deutsch. Lehrbuch B1 plus, München: Klett-Langenscheidt. 4. Koithan, U., Schmitz, H., Sieber, T., Sonntag, R. (2014): Aspekte neu. Mittelstufe Deutsch. Arbeitsbuch B1 plus, München: Klett-Langenscheidt. 5. Koithan, U., Schmitz, H., Sieber, T., Sonntag, R. (2017): Aspekte neu. Mittelstufe Deutsch. Lehrbuch B2, München: Klett-Langenscheidt.
Literatura uzupełniająca	1. Bęza, S. (2016): Nowe repetytorium z gramatyki języka niemieckiego, Warszawa: PWN. 2. Buscha, A., Szita, S. (2014): A-Grammatik, Leipzig: Schubert Verlag, Leipzig. 3. Buscha, A., Szita, S. (2014): B-Grammatik, Leipzig: Schubert Verlag, Leipzig. Czasopisma: Deutsch perfekt Materiały online: http://bildwoerterbuch.pons.eu/

	http://www.pons.de http://www.woxikon.de http://dw.de

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	120
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	38
	Studiowanie literatury	15
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	27
Łączny nakład pracy studenta		200
	Liczba punktów ECTS	8

Kod przedmiotu: 58

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	BHP i ochrona własności intelektualnej
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Occupational Health and Safety and Intellectual Property Protection
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Daniel Gotthardt
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	10						

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przekazanie studentom podstawowej wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zasad postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
C2	Zapoznanie studentów z podstawowymi regulacjami dotyczącymi ochrony własności intelektualnej, w szczególności prawa autorskiego i zasad korzystania z cudzych utworów.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.	K_W50	P6S_WK
W2	Zna podstawowe pojęcia i regulacje z zakresu ochrony własności intelektualnej, w szczególności prawa autorskiego i zasad korzystania z cudzych utworów.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi rozpoznawać podstawowe zagrożenia oraz wskazywać zasady bezpiecznego postępowania i legalnego korzystania z materiałów chronionych prawem autorskim.	K_U53	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.	K_K25	P6S_KR P6S_KO
K2	Jest gotów do respektowania zasad ochrony własności intelektualnej w działalności akademickiej.	K_K13	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Prelekcja, dyskusja dydaktyczna, metoda przypadków, prezentacja multimedialna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Zaliczenie przedmiotu obejmuje test pisemny sprawdzający wiedzę z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony własności intelektualnej, a także umiejętność rozpoznawania podstawowych zagrożeń, wskazywania zasad bezpiecznego postępowania i legalnego korzystania z materiałów chronionych prawem autorskim.

Test pisemny obejmuje pytania dotyczące treści programowych, w tym pytania odnoszące się do przykładowych sytuacji związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy oraz ochroną własności intelektualnej.

Studenci, którzy nie przystąpili do testu pisemnego w wyznaczonym terminie albo uzyskali ocenę niedostateczną, mogą przystąpić do ustnej formy poprawy, obejmującej dwa pytania z zakresu treści objętych programem zajęć, w tym zagadnienia dotyczące zastosowania poznanych zasad w przykładowych sytuacjach.

Kryteria oceny testu pisemnego

Na ocenę 5,0
Student uzyskuje od **90% do 100%** poprawnych odpowiedzi.
Na ocenę 4,5
Student uzyskuje od **80% do 89%** poprawnych odpowiedzi.
Na ocenę 4,0
Student uzyskuje od **70% do 79%** poprawnych odpowiedzi.
Na ocenę 3,5
Student uzyskuje od **60% do 69%** poprawnych odpowiedzi.
Na ocenę 3,0
Student uzyskuje od **50% do 59%** poprawnych odpowiedzi.
Na ocenę 2,0
Student uzyskuje **mniej niż 50%** poprawnych odpowiedzi.

Kryteria oceny ustnej formy poprawy

Na ocenę 5,0
Student wyczerpująco i poprawnie odpowiada na oba zadane pytania.
Na ocenę 4,5
Student udziela poprawnych odpowiedzi na oba pytania, popełniając jedynie drobne i incydentalne nieścisłości.
Na ocenę 4,0
Student odpowiada poprawnie na oba pytania, jednak odpowiedzi zawierają pojedyncze błędy lub niepełne elementy.
Na ocenę 3,5
Student udziela odpowiedzi częściowo poprawnych na oba pytania i wykazuje podstawową znajomość treści objętych programem zajęć.

Na ocenę 3,0 Student udziela poprawnej odpowiedzi na jedno pytanie i częściowo poprawnej odpowiedzi na drugie albo udziela dwóch odpowiedzi fragmentarycznych, ale wystarczających do potwierdzenia minimalnego poziomu wiedzy. Na ocenę 2,0 Student nie potrafi udzielić odpowiedzi potwierdzających opanowanie minimalnego zakresu wiedzy objętej programem zajęć.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (10h)	1. Pojęcie prawa własności intelektualnej oraz źródła prawa własności intelektualnej. – 1 godz. 2. Wyjaśnienie pojęcia własności. Wyjaśnienie pojęcia źródeł prawa, hierarchii aktów prawnych, trójpodziału władzy oraz podstawowych gałęzi prawa, ze szczególnym uwzględnieniem kodeksu cywilnego, kodeksu pracy, ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz kodeksu karnego. – 1 godz. 3. Prawa autorskie i pokrewne oraz prawa własności przemysłowej – podstawowe cechy i rodzaje. Autorskie prawa osobiste i majątkowe. Utwór jako przedmiot prawa autorskiego. – 1 godz. 4. Pojęcie i rodzaje plagiatu. – 1 godz. 5. Pojęcie pracy jako przedmiotu prawa pracy oraz wynikające z niego podmiot i przedmiot ochrony. – 1 godz. 6. Prawa i obowiązki pracodawców oraz pracowników w zakresie BHP. – 1 godz. 7. Odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy. – 1 godz.

	8. Geneza i historia polskiego prawa ochrony pracy. – 1 godz. 9. Aktualne źródła prawa związane z bezpieczeństwem i higieną pracy. – 1 godz. 10. Weryfikacja efektów uczenia się – test pisemny. – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Test pisemny	Ustna forma poprawy
W1	x	x
W2	x	x
U1	x	x
K1	x	x
K2	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Koradecka, D. (red.), 2008. Bezpieczeństwo i higiena pracy. Warszawa, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy. 2. Barta, J., Markiewicz, R., 2019. Prawo autorskie i prawa pokrewne. Warszawa, Wolters Kluwer.
Literatura uzupełniająca	1. Sieńczyło-Chlabicz, R. (red.), 2018. Prawo własności intelektualnej. Warszawa, Wolters Kluwer.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	10
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 59

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Organization of leisure activities for children and youth
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przyswojenie wiedzy oraz zasad prowadzenia dokumentacji organizacji wypoczynku.
C2	Nabycie umiejętności planowania pracy dydaktyczno – wychowawczej w trakcie obozu/kolonii/zimowiska.
C3	Umiejętność doboru wybranych zagadnień dotyczących bezpieczeństwa w czasie trwania wypoczynku.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIADOMOŚCI		
W1	Zna zasady zapewnienia bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią.	KW_15	P6S_WG P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Umie identyfikować powiązania treści nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć z innymi treściami nauczania.	K_U32	P6S_UW
U2	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie, potrafi zaplanować wypoczynek dla dzieci/młodzieży uwzględniając bezpieczeństwa w czasie trwania wypoczynku.	K_U57	P6S_UU
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy.	K_K5	P6S_KK
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, planując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Prezentacja multimedialna, pokaz, dyskusja dydaktyczna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu
Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu, jest uzyskanie pozytywnej oceny z kończącego przedmiotu biorąc pod uwagę następujące kryteria: Indywidualny udział w dyskusji, pisemne

przygotowanie referatu na temat organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży, zgodnie z opisanymi efektami.

Sposób oceny referatu pisemnego
W przypadku oceny referatu pisemnego uwzględnia się podstawowe kryteria:
1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt.,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt.,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą i przepisami 1-2 pkt,,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt.,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ocena końcowa z referatu liczona jest w następujący sposób:

ocena bardzo dobra	- 10 pkt.,
ocena dobra plus	- 9 pkt.,
ocena dobra	- 8 pkt.,
ocena dostateczna plus	- 7 pkt.,
ocena dostateczna	- 6 pkt.
ocena niedostateczna	- 5pkt i poniżej właściwych odpowiedzi

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia. 2. Charakterystyka wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej -formy wypoczynku, przepisy. 3. Kwalifikacja obiektu, organizacja opieki medycznej, rekrutacja kadry. 4. Struktura organizacyjna, rola i zadania kierownika placówki - obowiązki i rola wychowawcy. 5. Obowiązki i rola ratownika WOPR, pielęgniarka, ratownik medyczny. 6. Organizacja zajęć w czasie trwania wypoczynku -uwzględnienie zasad bezpieczeństwa. 7. Planowanie pracy dydaktyczno-wychowawczo opiekuńczej -plan pracy, harmonogram pracy. 8. Planowanie pracy wychowawczo opiekuńczej- rekrutacja uczestników wypoczynku, zgłoszenie wypoczynku. 9. Przygotowanie dokumentacji -rodzaj i zakres prowadzonej dokumentacji

	wypoczynku dzieci i młodzieży. 10. Bezpieczeństwo w czasie trwania wypoczynku - regulaminy i zasady obowiązujące podczas wypoczynku. 11. Rola i zadanie wychowania fizycznego i sportu w placówkach wypoczynku. 12. Problemy wychowawcze i ich wpływ na bezpieczeństwo wypoczynku -odwiedziny rodziców, bezpieczeństwo prac wykonywanych przez uczestników. 13. Ruch i rekreacja -planowanie i organizacja zajęć edukacyjnych i sportowych. 14. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Projekt	Dyskusja dydaktyczna	Obserwacja
W1		x	
U1		x	x
U2	x		x
K1		x	
K2	x	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Rychlewski K. (2011), Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej. Ośrodek doradztwa i doskonalenia kadr, Gdańsk. 2. Stugarek J. (2007). Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. UAM, Poznań.
Literatura uzupełniająca	1. Trześniowski R. (1995), Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 60

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Psychologia w Kulturze Fizycznej
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Psychology in Physical Culture
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	prof. Paweł Piepiora
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II		15					1
III	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zagadnieniami psychologii w kulturze fizycznej.
C2	Rozwinięcie umiejętności w zakresie psychologii sportu.
C3	Budowanie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Zna i rozumie podstawowe mechanizmy psychologiczne związane ze spostrzeganiem społecznym, komunikacją interpersonalną, stresem, empatią oraz współdziałaniem w obszarze kultury fizycznej.	K_W3	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna i rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej oraz kontynuacji jej przez całe życie.	K_W48	P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi komunikować się w sposób precyzyjny i zrozumiały, wykorzystując podstawową wiedzę psychologiczną w analizie i omawianiu zjawisk związanych z kulturą fizyczną.	K_U51	P6S_UK
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową, uwzględniając psychologiczne uwarunkowania funkcjonowania jednostki i grupy w aktywności fizycznej.	K_U54	P6S_UO
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Jest gotów do współdziałania i współpracy w zespole, z uwzględnieniem znaczenia relacji interpersonalnych w działaniach związanych z kulturą fizyczną.	K_K22	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną.
Ćwiczenia audytoryjne: metoda projektów, praca w grupach, dyskusja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze II oraz egzaminem w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ćwiczenia – semestry II i III

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest przygotowanie i przedstawienie projektu z zakresu zagadnień realizowanych podczas zajęć. Podczas ćwiczeń ocenie podlegają również umiejętności komunikacyjne, organizacja pracy indywidualnej i zespołowej oraz współpraca w grupie, weryfikowane na podstawie realizacji projektu i bezpośredniej obserwacji aktywności studentów.

Kryteria oceny projektu:

- strona merytoryczna – maks. 5 pkt;
- oryginalność prezentacji (forma, wykorzystanie środków audiowizualnych) – maks. 5 pkt;
- udokumentowanie wykorzystanych źródeł – maks. 5 pkt;
- zastosowanie metod oraz technik omawianych na zajęciach – maks. 5 pkt;
- realizowalność wybranego tematu badawczego – maks. 5 pkt.

Za pracę można otrzymać maksymalnie 25 punktów. Ocena jest przyznawana według następującej punktacji:

- 23–25 pkt – ocena 5,0;
- 20–22 pkt – ocena 4,5;
- 17–19 pkt – ocena 4,0;
- 14–16 pkt – ocena 3,5;
- 12–13 pkt – ocena 3,0;
- 0–11 pkt – ocena 2,0.

Wykład – semestr III

Test wiedzy obejmujący zagadnienia realizowane podczas wykładów.

Kryteria oceny testu:

- 91–100% właściwych odpowiedzi – ocena 5,0;
- 81–90% – ocena 4,5;
- 71–80% – ocena 4,0;
- 61–70% – ocena 3,5;
- 51–60% – ocena 3,0;

- 50% i mniej – ocena 2,0.

Egzamin ustny – semestr III

Egzamin ustny obejmuje wiadomości z wykładów i ćwiczeń realizowanych w semestrach II i III. Student odpowiada na trzy losowo wybrane pytania.

Kryteria oceny:

- 5,0 – wyczerpujące odpowiedzi na trzy pytania;
- 4,5 – wyczerpujące odpowiedzi na dwa pytania i minimalna odpowiedź na pozostałe pytanie;
- 4,0 – wyczerpujące odpowiedzi na dwa pytania;
- 3,5 – wyczerpująca odpowiedź na jedno pytanie i minimalne odpowiedzi na pozostałe pytania;
- 3,0 – wyczerpująca odpowiedź na jedno pytanie;
- 2,0 – brak odpowiedzi spełniających minimalne wymagania zaliczenia egzaminu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia semestr II i III (15h, 15h) Wykład semestr III (10h)	Wykład: 1. Psychologia w naukach o kulturze fizycznej. 2. Psychologia sportu. 3. Psychologia aktywności fizycznej. 4. Psychologia wypoczynku. 5. Psychologia rehabilitacji. 6. Weryfikacja efektów uczenia się. Ćwiczenia: 7. Pewność siebie i odporność psychiczna. 8. Motywacja. 9. Emocje. 10. Koncentracja uwagi i flow. 11. Wizualizacja i wyobraźnia. 12. Temperament i osobowość. 13. Agresja. 14. Postawy wobec aktywności fizycznej. 15. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin ustny	Test wiedzy	Projekt	Bezpośrednia obserwacja
W1	x	x		
W2	x	x		
U1	x		x	
U2	x		x	x
K1			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Afremow, J. (2022). Umysł mistrza. Jak myślą i trenują najlepsi sportowcy świata. Łódź: Galaktyka. 2. Karageorgis, C.I., Terry, P.C. (2014). Psychologia dla sportowców. Zielonka: Inne Spacery. 3. Piepiora, P.A., Piepiora, Z.N., Stackeová, D., & Bagińska, J. (2023). Physical culture from an interdisciplinary perspective. Lausanne: Frontiers Media SA. 4. Piepiora, P.A., Piepiora, Z.N., Stackeová, D., Bagińska, J., Gąsienica-Walczak, B., & Čaplová, P. (2025). Physical culture for mental health. Lausanne: Frontiers Media SA. 5. Smith, L.H., & Kays, T.M. (2025). Psychologia sportu dla bystrzaków. Wydanie drugie. Gliwice: Helion.
Literatura uzupełniająca	1. Gracz, J., Sankowski, T. (2007). Psychologia aktywności sportowej. Poznań: AWF. 2. Łuszczyńska, A. (2012). Psychologia sportu i aktywności fizycznej - zagadnienia kliniczne. Warszawa: PWN. 3. Strelau, J., & Doliński, D. (2024). Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom. 1. Gdańsk: GWP. 4. Strelau, J., & Doliński, D. (2024). Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom. 2. Gdańsk: GWP.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba go-

		dzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	40
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	15
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 61

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Developmental psychology of children and adolescents
Kierunek studiów	Wychowanie fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Małgorzata Gorzelak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowe umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III	10	15					2
IV	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z wiedzą dotyczącą procesów rozwojowych człowieka.
C2	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania potencjału człowieka w różnych fazach rozwoju i indywidualnych ograniczeń.

C3	Kształtowanie umiejętności pomagania w sytuacjach trudnych w aspekcie rozwojowym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Student zna podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych - różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego.	K_W1	P6S_WG
W2	Student rozumie proces rozwoju ucznia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości, rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (myślenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pamięć), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, normę rozwojową, rozwój i kształtowanie osobowości, rozwój w kontekście wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzenia zachowania, zagadnienia: nieśmiałości i nadpobudliwości, szczególnych uzdolnień, zaburzenia w okresie dorastania, obniżenia	K_W2	P6S_WG P6S_WK

	nastroju, depresji, krystalizowania się tożsamości, dorosłości, identyfikacja z nowymi rolami społecznymi, a także kształtowania się stylu życia.		
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi obserwować procesy rozwojowe uczniów.	K_U1	P6S_UW
U2	Student rozpoznaje bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się.	K_U5	P6S_UW
U3	Student określa przybliżony potencjał ucznia i doradza jemu ścieżkę rozwoju.	K_U15	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych.	K_K2	P6S_KK
K2	Student okazuje empatię uczniom oraz zapewnia im wsparcie i pomoc.	K_K3	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja, prelekcja, metoda przypadków.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze III oraz egzaminem w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Wykłady – egzamin pisemny – test sprawdzający wiedzę i umiejętności

Ilość uzyskanych punktów jest przeliczana na procenty:
od 90% do 100% student uzyskuje ocenę bardzo dobrą
od 80% do 90% student uzyskuje ocenę dobrą plus
od 70% do 80% student uzyskuje ocenę dobrą
od 60% do 70% student uzyskuje ocenę dostateczną plus
od 55% do 60% student uzyskuje ocenę dostateczną poniżej 55% ocena niedostateczna

Ćwiczenia - pisemne kolokwium z treści programowych

Ilość uzyskanych punktów jest przeliczana na procenty:
od 90% do 100% student uzyskuje ocenę bardzo dobrą

od 80% do 90% student uzyskuje ocenę dobrą plus od 70% do 80% student uzyskuje ocenę dobrą od 60% do 70% student uzyskuje ocenę dostateczną plus od 55% do 60% student uzyskuje ocenę dostateczną poniżej 55% ocena niedostateczna

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykłady (10h) – semestr III Wykłady (10h) – semestr IV	Teorie rozwoju dziecka. Biologiczne, kulturowe i społeczne uwarunkowania rozwoju dziecka. Okresy rozwojowe człowieka. Mechanizmy zmian rozwojowych. Rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny w poszczególnych okresach rozwojowych. Okres dzieciństwa i adolescencji - potencjał i ryzyko rozwojowe. Specyfika problemów okresu dorastania. Kryzysy w rozwoju dzieci i młodzieży. Czynniki ryzyka prawidłowego przebiegu kryzysów i ich rozpoznawanie. Zapobieganie kryzysom rozwojowym. Zaburzenia rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży. Społeczny i indywidualny kontekst trudności i zaburzeń rozwoju. Formy pomocy instytucjonalnej i pozainstytucjonalnej dzieciom i młodzieży w sytuacjach kryzysowych. Rola rodziny oraz instytucji kształcących w zapobieganiu zaburzeń funkcjonowania dzieci

	i młodzieży. Psychoprofilaktyka i terapia zaburzeń dzieci i młodzieży.
Ćwiczenia (15h) semestr III Ćwiczenia (15h) semestr IV	Biologiczny i społeczny kontekst rozwoju człowieka. Rozwój psychomotoryczny - podstawowe sposoby jego oceny. Zmiany ilościowe i jakościowe w rozwoju. Kryteria podziału życia człowieka na etapy. Rozwój fizyczny i umiejętności motoryczne. Rozpoznawanie potencjału dziecka w wieku niemowlęcym, poniemowlęcym, przedszkolnym, szkolnym i w okresie dorastania. Rozwój poznawczy dziecka. Etapy rozwoju motorycznego niemowlęcia, fazy noworodka, rozwój procesów poznawczych. Rozwój emocjonalny, społeczny i rozwój osobowości w kontekście rozwojowym. Wczesne dzieciństwo. Charakterystyka rozwoju w tym okresie. Średnie i późne dzieciństwo - charakterystyka. Obszary rozwoju w okresie adolescencji. Wczesna dorosłość - zadania rozwojowe. Rozpoznawanie problemów rozwojowych w poszczególnych okresach rozwojowych. Pomaganie dzieciom i młodzieży z trudnościami.

	Wspieranie ucznia w sytuacjach kryzysowych. Zaburzenia rozwoju, metody diagnozy zaburzeń rozwojowych, trudności szkolnych i zaburzeń zachowania. Postępowanie z dziećmi z zaburzeniami rozwojowymi i zaburzeniami zachowania.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Egzamin pisemny	Kolokwium	Prezentacja multimedialna
W1	x	X	
W2	x	x	X
U1	x		x
U2	x	x	
K1			x
K2			x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Brzezińska A. Appelt K. Ziółkowska B (2021) Psychologia rozwoju człowieka. PWN Warszawa Przetacznik-Gierowska M. Tyszkowska M. (2021) 2. Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne. Tom 1 PWN Warszawa
Literatura uzupełniająca	1. F. Bates Ames L. Baker S. (2023) Rozwój psychiczny dziecka GWP Gdańsk 2. F. Bates Ames L. Baker S. (2023) Rozwój psychiczny dziecka GWP Gdańsk 3. Schaffer R. (2022) Psychologia dziecka PWN Warszawa

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	50
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	20
	Studiowanie literatury	15
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	15
Łączny nakład pracy studenta		100
	Liczba punktów ECTS	4

Kod przedmiotu: 62

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	WF dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physical Education for Children with Special Educational Needs
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Małgorzata Nyc
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V	10	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie przez studenta podstawowych wiadomości i praktycznych umiejętności z zakresu prowadzenia zajęć ruchowych – wychowania fizycznego z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
C2	Zapoznanie studentów z organizacją zajęć i identyfikowaniem potrzeb edukacyjnych uczniów, z uwzględnieniem diagnozy funkcjonalnej.
C3	Kształtowanie kreatywności, odpowiedzialności i pozytywnych postaw wobec dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady doboru form aktywności fizycznej oraz rodzaju i intensywności wysiłku do możliwości psychofizycznych i potrzeb rozwojowych dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	K_W47	P6S_WG
W2	Zna i rozumie specyfikę funkcjonowania uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, podstawy diagnozy funkcjonalnej oraz zasady dostosowywania procesu wychowania fizycznego do ich indywidualnych potrzeb i możliwości.	K_W10	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi dobierać, modyfikować i prowadzić ćwiczenia, zabawy oraz gry ruchowe z uwzględnieniem indywidualnych możliwości psychofizycznych dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, zgodnie z zasadami metodycznymi i psychologiczno-pedagogicznymi.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego organizowania i prowadzenia zajęć wychowania fizycznego z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, indywidualnych ograniczeń uczestników oraz odpowiedzialności zawodowej.	K_K25	P6S_KO, P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z omówieniem zagadnień i prezentacją przykładów. Pokaz z objaśnieniem i instruktażem. Ćwiczenia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V Warunki zaliczenia przedmiotu Od studenta w ramach oceny postawy wymaga się: punktualności, przygotowania do zajęć (wiedza, odpowiedni strój), systematycznej pracy, przestrzegania zasad BHP, wzajemnego szacunku i pracy w grupie oraz doskonalenia umiejętności. I. Zadania etapowe: Wykazanie znajomości wymagań i zasad pracy na lekcji wychowania fizycznego z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Samodzielna realizacja zgodnie z wytycznymi – bardzo dobry; z niewielką pomocą – dobry plus; z pomocą – dobry; ze znaczną pomocą – dostateczny plus; z pominięciem wytycznych mimo pomocy – dostateczny; brak realizacji – niedostateczny. II. Zadanie problemowe/projekt: Przygotowanie zestawu ćwiczeń, propozycji zabaw i gier dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Kryteria: zawartość merytoryczna i zgodność z tematem – 5 pkt; realizacja według wytycznych – 1 pkt; terminowość – 1 pkt; sposób prezentacji i kreatywność – 3 pkt (maks. 10 pkt). 9–10 pkt – bardzo dobry; 8 pkt – dobry plus; 6–7 pkt – dobry; 5 pkt – dostateczny plus; 3–4 pkt – dostateczny; 0–2 pkt – niedostateczny. III. Bezpośrednia obserwacja: Ocena organizacji pracy, kolejności ćwiczeń, objaśniania i demonstrowania czynności ruchowych, poprawności terminologii, samodzielności oraz zapewnienia bezpieczeństwa. Ocena od bardzo dobrej (samodzielne i poprawne wykonanie) do niedostatecznej (brak wymaganej wiedzy i umiejętności). Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z zadań etapowych, projektu i obserwacji. Ocena końcowa uwzględnia wszystkie trzy elementy.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład – semestr V (10h) Ćwiczenia – semestr V (15h)	WYKŁADY 1. Nowy model kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, oparty na założeniach diagnozy funkcjonalnej – 3 godz. 2. Identyfikowanie potrzeb edukacyjnych i

	określanie warunków osiągania zakładanych efektów nauczania podczas WF – 3 godz. 3. Organizacja zajęć aktywności fizycznej dla uczniów z różnymi rodzajami niepełnosprawności, niedostosowanych społecznie oraz zdolnych i uzdolnionych – 2 godz. 4. Kreatywność, odpowiedzialność i pozytywne postawy wobec dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych – 2 godz. ĆWICZENIA 1. Przykłady zajęć wychowania fizycznego dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – 5 godz. 2. Dostosowywanie organizacji zajęć i form aktywności fizycznej do rozpoznanych potrzeb uczniów – 4 godz. 3. Opracowanie i realizacja propozycji ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych – 4 godz. 4. Prezentacja i omówienie zadań problemowych oraz obserwacja realizacji zajęć – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania etapowe	Projekt	Bezpośrednia obserwacja
W1	x	x	
W2	x	x	
U1	x	x	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Figat K., Zasady pracy na lekcji wychowania fizycznego z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. www.wychowaniefizyczne.pl

Literatura uzupełniająca	1. Kienig A., Wychowanie fizyczne dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Przegląd badań. https://depot.ceon.pl/ 2. Program wspierania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w szkole podstawowej i gimnazjum. https://cloud5b.edupage.org/

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	25
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	8
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie zadań etapowych i projektu, przygotowanie do zaliczenia)	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 63

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Pedagogika
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Pedagogy
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celina Witkowska
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I	15	20					2
II	15	45					4

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Dostarczenie podstawowych wiadomości z zakresu kluczowych pojęć pedagogiki.
C2	Zaznajomienie z aksjologicznymi i teleologicznymi aspektami edukacji.

C3	Zapoznanie z problematyką funkcjonowania różnych typów środowisk wychowawczych.
C4	Zapoznanie ze sposobami praktycznego wykorzystania metod i środków wychowania.
C5	Wyposażenie w wiedzę dotyczącą rozpoznawania przyczyn i przejawów trudności wychowawczych oraz sposobów ich efektywnego przezwyciężania.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Zna teorię spostrzegania społecznego i komunikacji: zachowania społeczne i ich uwarunkowania, sytuację interpersonalną, empatię, zachowania asertywne, agresywne i uległe, postawy, stereotypy, uprzedzenia, stres i radzenie sobie z nim, porozumiewanie się ludzi w instytucjach, reguły współdziałania, procesy komunikowania się, bariery w komunikowaniu się, media i ich wpływ wychowawczy, style komunikowania się uczniów i nauczyciela, bariery w komunikowaniu się w klasie, różne formy komunikacji - autoprezentację, aktywne słuchanie, efektywne nadawanie, komunikację niewerbalną, porozumiewanie się emocjonalne w klasie, porozumiewanie się w sytuacjach konfliktowych.	K_W3	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna system oświaty: organizację i funkcjonowanie systemu oświaty, podstawowe zagadnienia prawa oświatowego, krajowe i	K_W6	P6S_WK

	międzynarodowe regulacje dotyczące praw człowieka, dziecka, ucznia oraz osób z niepełnosprawnościami, znaczenie pozycji szkoły jako instytucji edukacyjnej, funkcje i cele edukacji szkolnej, modele współczesnej szkoły, pojęcie ukrytego programu szkoły, alternatywne formy edukacji, zagadnienie prawa wewnątrzszkolnego, podstawę programową w kontekście programu nauczania oraz działania wychowawczo - profilaktyczne, tematykę oceny jakości działalności szkoły lub placówki systemu oświaty.		
W3	Zna wychowanie w kontekście rozwoju: ontologiczne, aksjologiczne i antropologiczne podstawy wychowania; istotę i funkcje wychowania oraz proces wychowania, jego strukturę, właściwości i dynamikę; pomoc psychologiczno- pedagogiczną w szkole - regulacje prawne, formy i zasady udzielania wsparcia w placówkach systemu oświaty, a także znaczenie współpracy rodziny ucznia i szkoły oraz szkoły ze środowiskiem pozaszkolnym.	K_W8	P6S_WK
W4	Zna rolę nauczyciela i koncepcje pracy nauczyciela: etykę zawodową nauczyciela, nauczycielską pragmatykę zawodową - prawa i obowiązki nauczycieli, zasady odpowiedzialności prawnej opiekuna, nauczyciela, wychowawcy i za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów, tematykę oceny jakości pracy nauczyciela, zasady projektowania ścieżki własnego rozwoju zawodowego, rolę początkującego nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela.	K_W7	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			

U1	Potrafi wyciągać wnioski, w miarę możliwości, z bezpośredniej obserwacji pracy rady pedagogicznej i zespołu wychowawców klas.	K_U18	P6S_UW
U2	Potrafi analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczone w czasie praktyk.	K_U21	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest zdolny do wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych.	K_K2	P6S_KK
K2	Jest zdolny do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej.	K_K5	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, praca z tekstem, analiza przypadków pedagogicznych, metoda projektu, praca indywidualna i grupowa.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I oraz egzaminem w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena z ćwiczeń

Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest aktywny udział w zajęciach oraz wykonanie zadań obejmujących:

- przygotowanie prezentacji multimedialnej na wybrany temat programowy;
- aktywny udział w dyskusji dydaktycznej;
- przygotowanie rekomendacji wybranej lektury lub artykułu pedagogicznego;
- opracowanie projektu scenariusza godziny wychowawczej;
- analizę wybranych sytuacji i problemów pedagogicznych.

Ocenie podlegają: poprawność merytoryczna, umiejętność analizy i rozwiązywania problemów pedagogicznych, samodzielność przygotowanych opracowań oraz aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.

Ocena z wykładów

Weryfikacja wiedzy odbywa się w formie testu pisemnego obejmującego pytania jednokrotnego i wielokrotnego wyboru oraz zadania polegające na uzupełnianiu luk. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest wykazanie osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się zgodnie z przyjętymi kryteriami oceniania.

Egzamin

Podsumowanie i usystematyzowanie posiadanej wiedzy, obejmującej cały zakres tematyczny przedmiotu, w formie egzaminu pisemnego: testu, z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego oraz wielokrotnego wyboru i uzupełniania luk.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład semestr I (15h) Wykład semestr II (15h)	Pedagogika jako nauka o wychowaniu: Początki pedagogiki - od wiedzy o wychowaniu do nauki o wychowaniu, ewolucja przedmiotu badań pedagogiki. Historyczne i współczesne prądy oraz kierunki w pedagogice. Miejsce pedagogiki w systemie nauk. Subdyscyplinarne zróżnicowanie przedmiotu teorii i praktyk pedagogicznych a interdyscyplinarny charakter wiedzy pedagogicznej. Podstawowe pojęcia pedagogiczne: wychowanie, nauczanie, uczenie się, kształcenie, samokształcenie, wykształcenie, osobowość, itp., oraz ich wzajemne powiązania (mapa pojęć). Proces wychowania, jego właściwości, dynamika i jego struktura; dziedziny, cele, treści i uwarunkowania, sytuacje wychowawcze. Podmiotowość i dialogiczność w wychowaniu. Znaczenie i wpływy podstawowych środowisk

	wychowawczych (rodzina, grupa rówieśnicza, szkoła). Metody wychowania i ich skuteczność. Określenie metod wychowania. Kryteria, klasyfikacja, dobór i analiza grup metod wychowania. Metody i techniki oddziaływań wychowawczych: system nagradzania i karania wychowawczego, metody zadaniowe i osobistego- przykłady. Błąd wychowawczy. Rodzaje błędów, ich przyczyny i skutki rozwojowe. Współczesna wiedza pedagogiczna w perspektywie społeczeństwa opartego na wiedzy. Wartości w edukacji. Granice oddziaływań wychowawczych. Rola szkoły i instytucji pozaszkolnych w wychowaniu. Szkoła - jej rzeczywistość i wizja. Funkcje szkoły i ich przemiany. Koncepcje edukacyjne na świecie i modele współczesnej szkoły. Szkoła demokratyczna. Szkoły alternatywne, miejsce kształcenia w szkołach Nowego Wychowania. Systemy dydaktyczne: pojęcie systemu dydaktycznego i jego struktura. Współczesne systemy dydaktyczne. Koncepcja kształcenia wielostronnego. Rola nauczyciela i wychowawcy - jego kompetencje, funkcje i powinności, odpowiedzialność zawodowa - jako przedmiot badań pedeutologicznych. Etyka nauczycielska, awans zawodowy, profilaktyka wypalenia zawodowego. Zasady, metody i formy pracy opiekuńczo-wychowawczej z uczniem na różnych etapach

	kształcenia. Program wychowawczy. Edukacja zdrowotna, programy profilaktyczne. Poznawanie uczniów i diagnostyka psychopedagogiczna. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole - regulacje prawne, formy i zasady organizacyjne. Strategie pomocy. System szkolny a środowisko wychowawcze szkoły. Diagnoza sytuacji wychowawczej w szkole i w klasie szkolnej. Kontakty społeczne ucznia. Grupa rówieśnicza. Współpraca i współdziałanie uczniów. Współpraca z rodzicami. Wychowanie jako zjawisko społeczne: społeczny charakter wychowania. Współczesne problemy wychowania. Źródła i przejawy kryzysu współczesnego wychowania. Wychowanie a rozwój dziecka. Funkcje wychowania. Przymus i swoboda w wychowaniu. Wychowanie jako urabianie i jako wspomaganie rozwoju. Wychowanie adaptacyjne i emancypacyjne. Wychowanie a manipulacja. Podmiotowość w wychowaniu. Środowisko wychowawcze i sposoby jego kształtowania: środowiska naturalne i instytucjonalne. Podstawowe środowiska wychowawcze. Środowiskowe determinanty socjalizacji dzieci i młodzieży - główne czynniki i mechanizmy socjalizacyjne.

	Elementy treningu wychowawczego. Wychowanie w praktyce. Środowisko rodzinne i jego uwarunkowania wychowawcze: funkcje rodziny, styl.
Ćwiczenia semestr I (20h) Ćwiczenia semestr II (45h)	Wychowanie w rodzinie, postawy rodzicielskie i ich wpływ na jednostkę. Specyfika wychowania szkolnego i uwarunkowania jego efektywności. Grupy rówieśnicze i ich oddziaływanie na jednostkę, Klasa szkolna jako specyficzna grupa społeczna. Trudności wychowawcze- ich rodzaje, uwarunkowania, przyczyny, sposoby przeciwdziałania. Rodzaje oraz przyczyny zaburzeń zachowania jako egzo- i endogenne uwarunkowania problemów wychowawczych. Profilaktyka wychowawcza. Wychowanie autentyczne a wychowanie formalne /pozorne/. Wychowanie jako spotkanie w dialogu. Relacja: wychowawca - wychowanek. Partnerstwo: rodzina - szkoła - lokalne środowisko. Metody, zasady i środki wychowania - analiza i projektowanie działań wychowawczych z wykorzystaniem indywidualnych przykładów (metoda indywidualnego przypadku). Prawa i obowiązki nauczyciela. Odpowiedzialność prawna za bezpieczeństwo i ochronę zdrowia uczniów.

	Etyka zawodowa. Kryteria oceny jakości pracy. Uwarunkowania sukcesu w pracy dydaktyczno-wychowawczej. Osobowość nauczyciela a style kierowania klasą. Komunikacja z uczniem i rodzicem. Indywidualizacja i personalizacja pracy z uczniami. Rola nauczyciela jako wychowawcy klasy. Zadania, obowiązki i warunki efektywności pracy wychowawcy klasy. Cele i program pracy wychowawczej. Metodyka i strategie pracy wychowawczej. Funkcjonowanie klasy szkolnej jako grupy społecznej. Procesy społeczne w klasie. Rozwiązywanie konfliktów w środowisku uczniowskim. Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i umiejętności społecznych. Wspieranie samorządności i autonomii uczniów. Budowanie integracji grupowej. Pojęcie inkluzji (edukacji włączającej). Pojęcie trudności wychowawczych i niepowodzeń szkolnych. Zaburzenia rozwojowe. Zaburzenia zachowania. Specjalne potrzeby edukacyjne. Specyficzne trudności w uczeniu się. Uczeń zdolny. Dojrzałość szkolna. Diagnoza ucznia (obserwacja, techniki socjometryczne, analiza wytworów dziecięcych i dokumentacji, ankieta i wywiad).

	Diagnoza psychopedagogiczna. Praca dydaktyczno-wychowawcza i terapeutyczna z dzieckiem z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną w szkole ogólnodostępnej. Praca dydaktyczno-wychowawcza i terapeutyczna z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w szkole ogólnodostępnej. Problemy dzieci zaniedbanych i pozbawionych opieki. Formy wsparcia i strategie pomocy edukacyjnej oraz psychologiczno-pedagogicznej. Sytuacja szkolna uczniów z doświadczeniem migracyjnym. Formy i metody wsparcia edukacyjnego oraz pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Problemy związane z zagrożeniami dzieci i młodzieży w środowisku szkolnym: agresja i przemoc, uzależnienia, podkultury, niedostosowanie społeczne oraz sposoby ich rozwiązywania. Problemy z dyscypliną w klasie szkolnej.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Egzamin pisemny	Prezentacja/ rekomendacja literatury	Projekt scenariusza	Obserwacja	Dyskusja
W1	x	x			
W2	x	x			
W3	x	x			
W4	x	x			
U1				x	x
U2				x	x
K1			x	x	x

K2		x		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Profesjonalizm nauczycieli. Studium doświadczeń edukacyjnych uczniów i studentów Justyna Miko-Giedyk, Barbara Klasińska — refleksje nad tożsamością i doświadczeniem nauczyciela; Adam Marszałek, 2025. 2. Dzieciństwo-naturokultura-edukacja. W stronę posthumanistycznej pedagogii wspólnych światów Małgorzata Kowalik-Olubińska — posthumanistyczne spojrzenie na edukację dzieci; Adam Marszałek, 2025 3. Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania : przewodnik dydaktyczny. Chruściel P, Ciechaniewicz W. Wydawnictwo Lekarskie, 2018.
Literatura uzupełniająca	1. Pedagogika: podręcznik akademicki. Wydanie nowe - 3 dodruk. Redakcja naukowa: Kwieciński Z., Śliwerski B. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021 2. Wprowadzenie do teorii krytykoznawstwa: krytyka naukowa (nie tylko) w pedagogice. Bogusław Śliwerski — krytyczna analiza naukowa z perspektywy pedagogicznej; Oficyna Wydawnicza „Impuls", 2021.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	95
Praca własna studenta	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	55
Łączny nakład pracy studenta		150
	Liczba punktów ECTS	6

Kod przedmiotu: 64

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy dydaktyki
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Basics of teaching
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Ogólna wiedza. Przedmiot realizowany w ramach przygotowania pedagogicznego

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS*
I	15	30					3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z wiedzą z zakresu znajomości zasad doboru treści kształcenia i układu kształcenia w pracy dydaktycznej.
C2	Kształtowanie umiejętność rozwijania kompetencji pedagogicznych określonych w standardach kształcenia nauczycieli.
C3	Wykazanie przez studenta gotowości do pracy z uczniem, gromadzenie i korzystanie z fachowego piśmiennictwa.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Rozumie usytuowanie dydaktyki w zakresie pedagogiki, a także przedmiot i zadania współczesnej dydaktyki oraz relację dydaktyki ogólnej do dydaktyk szczegółowych.	K_W16	P6S_WK
W2	Zna współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia – źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje; zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów.	K_W18	P6S_WG P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób.	K_U8	P6S_UO
U2	Potrafi identyfikować typowe zadania szkolne z celami kształcenia, w szczególności z wymaganiami ogólnymi podstawy programowej, oraz z kompetencjami kluczowymi.	K_U30	P6S_UW
U3	Potrafi kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy.	K_U34	P6S_UO
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej.	K_K5	P6S_KK
K2	Jest gotów do adaptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów.	K_K10	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, pokaz, metoda problemowa, metoda przypadków prezentacje multimedialne , zadania w grupie

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze I

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena z ćwiczeń.

Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu, jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium, sprawdzającego poziom opanowania przez studenta zakładanych efektów kształcenia. Indywidualny udział w dyskusji oraz pisemna praca w rozwiązywaniu zadanego zagadnienia (referat).

Ocena z kolokwium pisemnego jest obliczana procentowo w następujący sposób:

ocena bardzo dobra	- 100% -92% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra plus	- 91% - 83% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra	- 82% - 74% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna plus	- 73 %- 63% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna	- 62% - 52% właściwych odpowiedzi;
ocena niedostateczna	- 51% i poniżej właściwych odpowiedzi

W przypadku oceny referatu pisemnego uwzględnia się podstawowe kryteria:

1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą 1-2 pkt,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ocena obliczana jest w następujący sposób:

ocena bardzo dobra	- 10 pkt.
ocena dobra plus	- 9 pkt.
ocena dobra	- 8 pkt.
ocena dostateczna plus	- 7 pkt.
ocena dostateczna	- 6 pkt.
ocena niedostateczna	- 5 pkt. i poniżej

Ocena z wykładów.

Warunkiem uzyskania zaliczenia wykładów, jest uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń i przystąpienie do egzaminu pisemnego sprawdzającego poziom opanowania przez studenta zakładanych efektów kształcenia. Egzamin pisemny obejmuje całość materiału przewidzianego do realizacji.

Ocena z egzaminu pisemnego jest obliczana procentowo w następujący sposób:

ocena bardzo dobra	- 100% -92% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra plus	- 91% - 83% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra	- 82% - 74% właściwych odpowiedzi;

ocena dostateczna plus	- 73 %- 63% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna	- 62% - 52% właściwych odpowiedzi;
ocena niedostateczna	- 51% i poniżej właściwych odpowiedzi

Studenci, którzy nie pojawią się w terminie egzaminu pisemnego albo otrzymają z niego ocenę niedostateczną, mają możliwość przystąpienia do egzaminu poprawkowego.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia. 1. Etymologia, geneza i znaczenie nazwy dydaktyka. 2. Dydaktyka ogólna a dydaktyki szczegółowe. 3. Przedmiot i zadania dydaktyki. 4. Podstawowe pojęcia dydaktyczne - kształcenie, uczenie się szkolne, nauczanie. 5. Metody badań dydaktycznych. 6. Narzędzia badawcze. 7. Systemy dydaktyczne -system tradycyjny, system progresywny, dydaktyka nowoczesna. 8. Cele Kształcenia -pojęcie oraz znaczenie celów kształcenia w procesie edukacyjnym. 9. Rodzaje celów kształcenia 10. Taksonomia celów kształcenia. 11. Treści kształcenia. Pojęcie, wymagania doboru treści i układ kształcenia. 12. Pedagogiczne teorie doboru treści kształcenia. 13. Pojęcie zasad nauczania zasada: poglądowości, z. przystępności w nauczaniu, z. świadomego i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania-uczenia się, z systematyczności. 14. Geneza zasad nauczania. 15. Metody nauczania, klasyfikacja -m. oparte na posługiwanie się słowem, m. oparte na obserwacji i pomiarze. 16. Metody oparte na działalności praktycznej uczniów i metody gier dydaktycznych. 17. Formy organizacyjne nauczania -kryteria

	podziału. 18. Formy prowadzenia zajęć. 19. Lekcja, jej struktura i typy. 20. Zasady budowy lekcji. 21. Weryfikacja efektów uczenia się.
Ćwiczenia (30h)	1. System i rodzaje komunikacji dydaktycznej. 2. Komunikacja dydaktyczna w szkole. 3. Badania zjawisk dydaktycznych -metody. 4. Charakterystyka wybranych metod i technik nauczania-uczenia się. 5. Dyskusja dydaktyczna, metaplan jako metody i technik nauczania-uczenia się. 6. Czynniki uczenia się i umiejętność uczenia się. 7. Środki dydaktyczne w procesie nauczania - uczenia się szkolnego. 8. Klasyfikacja i stosowanie środków dydaktycznych w procesie kształcenia. 9. Definicje i struktura lekcji. 10. Lekcja w procesie kształcenia i wychowania. 11. Rodzaje lekcji, jako forma nauczania. 12. Elementy organizacji lekcji i -części lekcji. 13. Zmodyfikowane toki lekcji. 14. Konspekt -definicja, synonimy, przykłady użycia. 15. Konspekt -przebieg planowanych zajęć. 16. Przygotowywanie konspektu lekcji w procesie kształcenia i wychowania. 17. Nauczyciel: Analiza jego kompetencji, motywacji i metod pracy. 18. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt	Forma oceny

uczenia się	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Obserwacja
W1	x	x			
W2	x	x			
U1					x
U2			x		x
U3	x				
K1		x			
K2				x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Kupisiewicz Cz. (2005), Podstawy dydaktyki, WSiP, Warszawa. Bereźnicki F. (2015), Dydaktyka szkolna dla kandydatów na nauczycieli. Impuls, Kraków. 2. Bereźnicki F. (2004), Dydaktyka kształcenia ogólnego. Impuls, Kraków
Literatura uzupełniająca	1. Półturzycki J. (2013), Dydaktyka dla nauczycieli. Marszałek Adam, Toruń 2. Arends R. (2014), LAearning to Teach. Mcgraw hill book, CO

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 65

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Emisja głosu
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Voice Production
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Rafał Ksiądzyna
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
I		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Nabycie świadomości higieny pracy głosem.
C2	Poznanie ćwiczeń poprawiających dykcję i artykulację.
C3	Zapoznanie się z impostacją - ustawieniem głosu przy wykorzystaniu rezonatorów ciała.

C4	Poznanie wpływu oddychania na pracę głosem.
C5	Uświadomienie narzędzi poprawnej impostacji - ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna znaczenie języka jako narzędzia pracy nauczyciela: problematykę pracy z uczniami z ograniczoną znajomością języka polskiego lub zaburzeniami komunikacji językowej, metody porozumiewania się w celach dydaktycznych – sztukę wykładania i zadawania pytań, sposoby zwiększania aktywności komunikacyjnej uczniów, praktyczne aspekty wystąpień publicznych – poprawność językową, etykę języka, etykietę korespondencji tradycyjnej i elektronicznej oraz zagadnienia związane z emisją głosu – budowę, działanie i ochronę narządu mowy i zasady emisji głosu.	K_W22	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi posługiwać się zgodnie z zasadami aparatem emisji głosu.	K_U28	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest zdolny do skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia aparatu emisji głosu.	K_K9	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, prezentacje multimedialne, pokaz, zajęcia praktyczne.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze I **Warunki zaliczenia przedmiotu** Zaliczenie ustne W przypadku oceniania praktycznego wykonania zadania uwzględniane są podstawowe kryteria: 1. Poprawne wykonywanie ćwiczeń artykulacyjnych 1-2 pkt, 2. Poprawność przy planowaniu ćwiczeń do istniejącego problemu 1-2pkt 3. Bezpieczeństwo własne podczas wykonywania ćwiczeń 1-2 pkt, 4. Wykazać zdolność organizowania własnej pracy 1-2 pkt, 5. Wykorzystywanie wiedzy z zakresu pracy oddechowej i relaksacyjnej 1-2 pkt, Ocena z Zaliczenia ustnego jest obliczana procentowo w następujący sposób: 10pkt – ocena - bardzo dobry, 9 pkt – ocena – dobry plus, 8 pkt – ocena – dobry, 7 pkt – ocena – dostateczny plus, 6 pkt – ocena – dostateczny. W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Dykcja i artykulacja -10h 2. Fizjologia oddechu-ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe -2h 3. Poznanie i świadome wykorzystywanie rezonatorów ciała – 1h 4. Anatomia i fizjologia narządu głosu -1h 5. Zaliczenie ustne - forma prezentacji -1h

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

	Forma oceny

Efekt uczenia się	Zaliczenie ustne	Praktyczne wykonanie ćwiczeń	Bezpośrednia obserwacja
W1	x		
U1		x	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Płusajska-Otto Agnieszka - „Podręcznik pracy głosem" 2017 Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 208str.
Literatura uzupełniająca	

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	4
	Studiowanie literatury	2
	Przygotowanie zaliczenia	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 66

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Dydaktyka wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacyjnym
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physical Education Didactics at the First Stage of Education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Podstawy dydaktyki
Wymagania wstępne	Student opanował elementarną wiedzę i umiejętności z zakresu kształcenia podstaw dydaktyki ogólnej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
II	15	30					3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z wiedzą i umiejętnościami określonymi w standardach kształcenia przygotowujące do wykonywania zawodu nauczyciela.
C2	Przyswojenie wiedzy z zakresu znajomości zasad doboru treści kształcenia i układu kształcenia w pracy nauczyciela.
C3	Przyswojenie wiedzy i umiejętności niezbędnych do samodzielnego projektowania,

	programowania i planowania pracy dydaktyczno -wychowawczej na poziomie pierwszego etapu edukacyjnego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	Zna współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia – źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje; zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów.	K_W18	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Potrafi wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów,	K_U9	P6S_UO
U2	Potrafi wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę.	K_U25	P6S_UO
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej.	K_K5	P6S_KK
K2	Jest gotów do twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępom uczniów.	K_K8	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, pokaz, metoda problemowa, metoda przypadków prezentacje multimedialne, zadania w grupie.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze II

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena z ćwiczeń.

Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu, jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium, sprawdzającego poziom opanowania przez studenta zakładanych efektów kształcenia. Indywidualny udział w dyskusji oraz pisemna praca w rozwiązywaniu zadanego zagadnienia (referat/konspekt/m. programowanego uczenia się).

Ocena z kolokwium pisemnego jest obliczana procentowo w następujący sposób:

ocena bardzo dobra - 100% -92% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra plus - 91% - 83% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra - 82% - 74% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna plus - 73 %- 63% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna - 62% - 52% właściwych odpowiedzi;
ocena niedostateczna - 51% i poniżej właściwych odpowiedzi

W przypadku oceny referatu pisemnego (konspekt/m. programowanego uczenia się) uwzględnia się podstawowe kryteria:

1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą 1-2 pkt,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ocena obliczana jest w następujący sposób:

ocena bardzo dobra - 10 pkt.
ocena dobra plus - 9 pkt.
ocena dobra - 8 pkt.
ocena dostateczna plus - 7 pkt.
ocena dostateczna - 6 pkt.
ocena niedostateczna - 5 pkt. i poniżej

Ocena z wykładów.

Warunkiem uzyskania zaliczenia wykładów, jest uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń i przystąpienie do egzaminu pisemnego sprawdzającego poziom opanowania przez studenta zakładanych efektów kształcenia. Egzamin pisemny obejmuje całość materiału przewidzianego do realizacji.

Ocena z egzaminu pisemnego jest obliczana procentowo w następujący sposób:

ocena bardzo dobra - 100% -92% właściwych odpowiedzi;

ocena dobra plus	- 91% - 83% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra	- 82% - 74% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna plus	- 73 %- 63% właściwych odpowiedzi;
ocena dostateczna	- 62% - 52% właściwych odpowiedzi;
ocena niedostateczna	- 51% i poniżej właściwych odpowiedzi

Studenci, którzy nie pojawią się w terminie egzaminu pisemnego albo otrzymają z niego ocenę niedostateczną, mają możliwość przystąpienia do egzaminu poprawkowego.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia. 1. Dydaktyka wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacyjnym Znajomość pojęć i reguł dydaktyki w-f. 2. Wychowanie fizyczne w ramach edukacji wczesnoszkolnej. 3. Podstawowe pojęcia i definicje w metodyce wychowania fizycznego. 4. Zadania wychowania fizycznego. Rozwój motoryczny na poszczególnych etapach edukacyjnych. 5. Rozwój motoryczny na pierwszym etapie edukacyjnym, wiek przedszkolny. 6. Planowanie pracy z wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej. 7. Elementy organizacji lekcji. 8. Sposoby organizacji pracy na lekcjach. 9. Formy prowadzenia zajęć. 10. Gry i zabawy ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej -klasyfikacja zabaw i gier. 11. Zabawy i gry dydaktyczne wykorzystywane jako środek dydaktyczny. 12. Zasady zachowania bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego. 13. Przyczyny powstawania wypadków. 14. Weryfikacja efektów uczenia się.
Ćwiczenia (30h)	Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia.

	1. Planowanie pracy w edukacji wczesnoszkolnej -rozpisywania celów jednostki metodycznej. 2. Budowa jednostki metodycznej -planowanie przebiegu lekcji z wykorzystaniem zasad. 3. Realizacja zadań pedagogicznych na lekcji - modyfikacja toków lekcji wychowania fizycznego. 4. Wybrane metody nauczania stosowane podczas lekcji -metody w pracy z młodszymi uczniami. 5. Metody realizacji zadań ruchowych -metody proaktywne (usamodzielniające). 6. Dobór zabaw i gier ruchowych. 7. Przykłady wykorzystania w edukacji wczesnoszkolnej. 8. Poprawna postawa ciała ucznia w młodszym wieku szkolnym -ćwiczenia w formie zabawowej. 9. Ćwiczenia postawy ciała w formie ścisłej. 10. Zabawy i gry ruchowe kształtujące nawyk utrzymania poprawnej postawy ciała. 11. Wykorzystanie praktyczne ruchu w edukacji wczesnoszkolnej. 12. Zabawy integracyjne i zabawy na uspokojenie dzieci. 13. Interakcyjne zabawy dla dzieci nadpobudliwych i zahamowanych emocjonalnie. 14. Ćwiczenia śródlekcyjne - z wykorzystaniem metody zabawowo-naśladowczej i metody opowieści ruchowej. 15. Procedura postępowania w sytuacji wypadku osób pozostających pod opieką szkoły. 16. Protokół powypadkowy ucznia 17. Zastosowanie metody programowanego uczenia się. 18. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Obserwacja
W1	x	x			
W2	x	x			
U1					x
U2			x		x
U3	x				
K1		x			
K2				x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Umiatowska B. (2023), Lekcja wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin. 2. Bereźnicki F. (2015), Dydaktyka szkolna dla kandydatów na nauczycieli. Impuls, Kraków
Literatura uzupełniająca	1. Węglińska M. (2010), Jak przygotować się do lekcji? Wybór materiałów dydaktycznych. Impuls, Kraków. 2. Półturzycki J. (2013), Dydaktyka dla nauczycieli. Marszałek Adam, Toruń

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 67

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Dydaktyka wychowania fizycznego na drugim etapie edukacyjnym
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physical Education Didactics at the Second Stage of Education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Dydaktyka wychowania fizycznego na pierwszym etapie edukacyjnym
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności z zakresu kształcenia podstaw dydaktyki

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
III	15	30					3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z wiedzą i zrozumienie specyfiki pracy nauczyciela wychowania fizycznego na drugim poziomie edukacyjnym.
C2	Przyswojenie wiedzy i umiejętności niezbędnych do przeprowadzenia diagnozy i prognozy pedagogicznej oraz interpretacji zebranego materiału w odniesieniu do celów szkolnego wychowania fizycznego.

C3	Umiejętność rozwijania samokontroli i samoocena - programowanie samoobserwacji i samodzielności w myśleniu i działaniu.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie proces uczenia się, metody i techniki uczenia się, trudności w uczeniu się, metody i techniki identyfikacji oraz wspomagania rozwoju uzdolnień i zainteresowań. Zna techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz między uczniami.	K_W4	P6S_WG
W2	Zna współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia - źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje; zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów.	K_W18	P6S_WG P6S_WK
W3	Zna zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów,	K_U9	P6S_UO
U2	Potrafi dobierać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów	K_U24	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej.	K_K5	P6S_KK
K2	Jest gotów do twórczego poszukiwania	K_K8	P6S_KO

	najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępom uczniów.		C.K1.

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, pokaz, metoda problemowa, metoda przypadków, zadania w grupie.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze III

Warunki zaliczenia przedmiotu

Ocena z ćwiczeń.

Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu, jest uzyskanie pozytywnej oceny z pisemnych prac w rozwiązywaniu zadanego zagadnienia (referat /konspekt /diagnoza /scenariusz /planowanie).

W przypadku oceny prac pisemnych (referat, konspekt, diagnoza, scenariusz zajęć, plan pracy dydaktycznej) uwzględnia się następujące kryteria:

1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą 1-2 pkt,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ocena obliczana jest w następujący sposób:

ocena bardzo dobra - 10 pkt.
ocena dobra plus - 9 pkt.
ocena dobra - 8 pkt.
ocena dostateczna plus - 7 pkt.
ocena dostateczna - 6 pkt.
ocena niedostateczna - 5 pkt. i poniżej

Ocena z wykładów.

Warunkiem uzyskania zaliczenia wykładów, jest uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń i przystąpienie do egzaminu pisemnego sprawdzającego poziom opanowania przez studenta zakładanych efektów kształcenia. Egzamin pisemny obejmuje całość materiału przewidzianego do realizacji.

Ocena z egzaminu pisemnego jest obliczana procentowo w następujący sposób:

ocena bardzo dobra - 100% -92% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra plus - 91% - 83% właściwych odpowiedzi;
ocena dobra - 82% - 74% właściwych odpowiedzi;

ocena dostateczna plus - 73 %- 63% właściwych odpowiedzi; ocena dostateczna - 62% - 52% właściwych odpowiedzi; ocena niedostateczna - 51% i poniżej właściwych odpowiedzi Studenci, którzy nie pojawią się w terminie egzaminu pisemnego albo otrzymają z niego ocenę niedostateczną, mają możliwość przystąpienia do egzaminu poprawkowego.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia. 1. Podstawy programowe w zakresie wychowania fizycznego. 2. Planowanie pracy dydaktycznej - rodzaje planowania działalności dydaktycznej. 3. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna -diagnozowanie i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Drugi etap edukacji szkolnej. 4. Role zawodowe nauczyciela wychowania fizycznego. 5. Metody rozwijania sprawności motorycznej, metody nauczania ruchu. 6. Metody wychowania w pracy nauczyciela. 7. Problemy wychowawcze w pracy nauczyciela. 8. Niepowodzenia szkolne -dydaktyczne środki walki z niepowodzeniami szkolnymi. 9. Czynności nauczyciela w realizacji lekcji i cyklu tematycznego w wychowaniu fizycznym: kontrolne, korekcyjne, zabezpieczające. 10. Kontrola i ocena. 11. Samoocena i samokontrola ucznia z wychowania fizycznego. 12. Intelektualizacja w procesie wychowania fizycznego. Rozwój sfery intelektualnej (poznawczej) ucznia. 13. Indywidualizacja w procesie wychowania

	fizycznego. Personalizacja i podmiotowość ucznia. -Intensyfikacja. 14. Innowacyjne formy realizacji programu wychowania fizycznego. 15. Weryfikacja efektów uczenia się.
Ćwiczenia (30h)	Cele przedmiotu, oczekiwane efekty kształcenia. 1. Charakterystyka i zastosowanie metod oraz technik nauczania-uczenia się na drugim poziomie edukacyjnym. 2. Pogadanka, Dyskusja, Akwarium. 3. Charakterystyka i zastosowanie: Metaplan, Ranking diamentowy, Drzewo decyzyjne, Debata. 4. Analiza programu nauczania wychowania fizycznego na drugim etapie edukacyjnym (klas IV-VIII SP). 5. Wychowanie fizyczne -cele kształcenia, cele wychowania -rozporządzenie ministra. 6. Planowanie planu pracy zgodnie z aktualną podstawą programową. 7. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - diagnozowanie i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. 8. Prakseologiczny model postępowania pedagogicznego oraz szczegółowa diagnoza osobnicza. 9. Diagnoza grupowa i środowiskowa. 10. Projekt diagnozy osobniczej grupowej i środowiskowej oraz wstępnego prognozowania dla uczniów na drugim etapie edukacji szkolnej. 11. Uczeń jako podmiot i partner w procesie kształcenia. 12. Konspekt lekcji z zastosowaniem formy stacyjnej i obwodu ćwiczebnego. 13. Kontrola w procesie kształcenia. 14. Samokontrola i samoocena jako kluczowe elementy lekcji wychowania fizycznego.

	15. Scenariusze zajęć - formy ruchu i wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. 16. Metody prokreatywne (usamodzielniające). 17. Weryfikacja efektów uczenia się.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Obserwacja/ dyskusja dydaktyczna
W1	x			
W2	x		x	
W3	x			x
U1			x	x
U2		x	x	
K1		x		
K2				x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Tanajewska A., Naprawa R., Szczepańska A., Mach C. (2022), Dostosowanie wymagań edukacyjnych -2 etap edukacyjny. Harmonia, Warszawa 2. Bereźnicki F. (2015), Dydaktyka szkolna dla kandydatów na nauczycieli. Impuls, Kraków. 3. Strzyżewski S. (2013), Proces kształcenia i Wychowania w kulturze fizycznej. AWF, Katowice.
Literatura uzupełniająca	1. Bronikowski M. (2012) Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu. AWF Poznań.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45

Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	10
	Inne (przygotowanie do egza-minu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		75
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 68 I

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praktyka zawodowa -psychologiczno-pedagogiczna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Professional psychological and educational internship
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Podstawy dydaktyki, Pedagogika
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności z zakresu kształcenia podstaw dydaktyki. Wiedzę w zakresie pedagogiki dotyczącej szeroko rozumianej edukacji

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS
II						60	3

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Pogłębienie i doskonalenie opanowanej przez studenta wiedzy, nabytych umiejętności i kompetencji społecznych w wybranym zakresie praktyki zawodowej niezbędnych do realizacji zadań zawodowych.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktyczne, przygotowanie studenta do samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej nauczyciela, obowiązki nauczyciela jako wychowawcy klasy, metodykę pracy wychowawczej, program pracy wychowawczej, style kierowania klasą, ład i dyscyplinę, poszanowanie godności dziecka, ucznia, wychowanka. Rozumie indywidualizację pracy z uczniami. Rozumie funkcjonowanie klasy jako grupy społecznej.	K_W9	P6S_WG
W2	Zna i rozumie zadania dydaktyczne realizowane przez szkołę lub placówkę systemu oświaty.	K_W38	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi wyciągnąć wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcji z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych. Potrafi aktywnie obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywać pomoce dydaktyczne.	K_U41	P6S_UW
U2	Potrafi analizować przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczone w czasie praktyk.	K_U43	P6S_UW
U3	Potrafi wyciągnąć wnioski z obserwacji sposobu integracji działań opiekuńczo-wychowawczych przez nauczycieli przedmiotów.	K_U17	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Jest gotów do samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej.	K_K5	P6S_KK
K2	Jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami, w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych.	K_19	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

dyskusja dydaktyczna, pokaz, obserwacje, metody przypadków, metody problemowe

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia praktyki oraz dokumentacje określa regulamin praktyk zawodowych.

Praktyka

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

1) Realizacja przez studenta praktyki w wyznaczonym terminie.
2) 100% obecność na zajęciach.
3) Przestrzeganie regulaminu praktyk zawodowych.
4) Opanowanie wiedzy i umiejętności określonych w programie praktyki, postawa (kompetencje społeczne) studenta.
5) Pozytywna pisemna opinia zakładowego opiekuna praktyk o zrealizowaniu przez studenta założonych celów i efektów uczenia się -ocena co najmniej dostateczna.
6) Pozytywna ocena opiekuna KANS z przedłożonej dokumentacji praktyk.
7) Złożenie przez studenta w dziekanacie uzupełnionego dziennika po zakończeniu praktyki, w określonym regulaminem terminie,.
8) Szczegółowe warunki zaliczenia określono w „Dzienniku praktyki zawodowej dla kierunku wychowanie fizyczne -"Praktyka zawodowa -psychologiczno-pedagogiczna.

Dzienniczek praktyk

1) prowadzenie na bieżąco Dziennika Praktyk i uzupełnienia o własne uwagi i spostrzeżenia,
2) uzupełnianie Karty tygodniowej z informacjami na temat wszystkich wykonywanych w danym dniu czynności związanych z praktyką, potwierdzonej przez opiekuna praktyk w miejscu jej odbywania;
3) uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia praktyki od opiekuna z ramienia danej placówki, w dzienniku praktyk;
4) uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna praktyk z ramienia KANS.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

	Praktyka zawodowa (P.P) -60 godz.	Liczba godzin
Zadania do realizacji w ramach praktyki pedagogicznej: 1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki. Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją: statutem, regulaminami, działaniami świetlicy szkolnej oraz metodami i formami pracy wychowawców, pedagoga i psychologa szkolnego (jeżeli jest zatrudniony) oraz nauczycieli, jak i sposobie prowadzenia edukacji prozdrowotnej.	10
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie pracy wychowawcy klasy, jego interakcji z uczniami klasy oraz sposobu w jaki planuje i realizuje zajęcia wychowawcze. Obserwowanie integrowania działań opiekuńczo-wychowawczych i dydaktycznych przez nauczycieli. Obserwacja dyżurów podczas przerw pod nadzorem opiekuna zajęć. Obserwacja i współuczestniczenie w organizacji imprez rekreacyjno-sportowych , wycieczek szkolnych, pracach społecznych na rzecz szkoły. Prowadzenie dokumentacji praktyki psychologiczno-pedagogicznej, w tym protokołów obserwacji.	20
3	Współdziałanie z opiekunem praktyk. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy opiekuńczo-wychowawczej z uczniami, doświadczenia związane z planowaniem, organizacją i przebiegiem zajęć w grupie. Nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie poznawania sytuacji społecznej, zainteresowań i zdolności uczniów, zajęć wychowawczych (w tym zajęcia integrujące grupę i działania profilaktyczne). Asystowanie nauczycielowi w realizacji fragmentów/części lekcji (wstępnej, głównej i końcowej), w zajęciach pozalekcyjnych, świetlicowych, kompensacyjno-korekcyjnych i rekreacyjnych.	20
4	Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji i zdarzeń pedagogicznych. Prowadzenie dokumentacji praktyki, oceny własnego funkcjonowania w toku wypełniania roli nauczyciela	10

	(dostrzeganie swoich mocnych i słabych stron. Konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania obserwowanych i prowadzonych zajęć.	

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja i ocena pracy Studenta	Obserwacja/ Zachowań Studenta
W1		x	x
W2		x	x
U1	x	x	
U2	x	x	
U3	x	x	x
K1		x	x
K2		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	Piekarski J. (2014), Doskonalenie praktyk pedagogicznych. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź. Węglińska M (2010), Jak przygotować się do lekcji? Wybór materiałów dydaktycznych. Impuls, Kraków. Wojtkiewicz D.(2016), Interakcje uczniów i nauczycieli: kontekst - rodzaje - implikacje praktyczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
Literatura uzupełniająca	Pozostały zakres literatury ustala Opiekun w miejscu odbywania praktyki wraz ze Studentem.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PU NKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	60
Łączny nakład pracy studenta		-
	Liczba punktów ECTS	3

Kod przedmiotu: 68 II

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praktyka zawodowa -szkoła podstawowa kl. I -III
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Professional internship – primary school, grades 1–3
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Dydaktyka na pierwszym etapie edukacyjnym, Pedagogika
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności z zakresu kształcenia dydaktyki na pierwszym etapie edukacyjnym. Wiedzę w zakresie pedagogiki dotyczącej szeroko rozumianej edukacji

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS
III						120	5

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Pogłębienie i doskonalenie opanowanej przez studenta wiedzy, nabytych umiejętności i kompetencji społecznych w wybranym zakresie praktyki zawodowej niezbędnych do realizacji zadań zawodowych.

C2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktyczne, przygotowanie studenta do samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania.
C3	Uczenie się obserwowania lekcji i innych zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Poznawanie praktycznych sposobów realizacji założeń reformy systemu edukacji.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna system oświaty: organizację i funkcjonowanie systemu oświaty, podstawowe zagadnienia prawa oświatowego, regulacje dotyczące praw człowieka, dziecka, ucznia. Zna podstawę programową w kontekście programu nauczania oraz działania wychowawczo - profilaktyczne, tematykę oceny jakości działalności szkoły lub placówki systemu oświaty.	K_W6	P6S_WK
W2	Zna współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia - źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje. Zna zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów.	K_W18	P6S_WG P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi skutecznie i świadomie komunikować się i dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów.	K_U3	P6S_UW B.1.U3
U2	Potrafi wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę.	K_U25	P6S_UO
U3	Umie identyfikować typowe zadania szkolne z celami kształcenia, w szczególności z	K_U30	P6S_UW

	wymaganiami ogólnymi podstawy programowej, oraz z kompetencjami kluczowymi.		
U4	Potrafi wyciągnąć wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcji z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych; aktywnie obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywane pomoce dydaktyczne, a także sposoby oceniania uczniów oraz zadawania i sprawdzania pracy domowej.	K_U41	P6S_UW.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej.	K_K16	P6S_KK
K2	Jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych.	K_19	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

dyskusja dydaktyczna, pokaz, obserwacje, metody przypadków, metody problemowe

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia praktyki oraz dokumentacje określa regulamin praktyk zawodowych.

Praktyka

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

1) Realizacja przez studenta praktyki w wyznaczonym terminie.
2) 100% obecność na zajęciach.
3) Przestrzeganie regulaminu praktyk zawodowych.
4) Opanowanie wiedzy i umiejętności określonych w programie praktyki, postawa (kompetencje społeczne) studenta.
5) Pozytywna pisemna opinia zakładowego opiekuna praktyk o zrealizowaniu przez studenta założonych celów i efektów uczenia się -ocena co najmniej dostateczna.
6) Pozytywna ocena opiekuna KANS z przedłożonej dokumentacji praktyk.
7) Złożenie przez studenta w dziekanacie uzupełnionego dziennika po zakończeniu praktyki, w określonym regulaminem terminie,.

Szczegółowe warunki zaliczenia określono w „Dzienniku praktyki zawodowej dla kierunku

wychowanie fizyczne -praktyka pedagogiczna -Szkoła Podstawowa kl. I-III

Dzienniczek praktyk

1) prowadzenie na bieżąco Dziennika Praktyk i uzupełnienia o własne uwagi i spostrzeżenia,
2) uzupełnianie Karty tygodniowej z informacjami na temat wszystkich wykonywanych w danym dniu czynności związanych z praktyką, potwierdzonej przez opiekuna praktyk w miejscu jej odbywania;
3) uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia praktyki od opiekuna z ramienia danej placówki, w dzienniku praktyk;
4) uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna praktyk z ramienia KANS;.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wpisać treści osobno dla każdej z form zajęć wskazanych w punkcie 1.B	Praktyka zawodowa (SP kl. I-III) -120 godz.	Liczba godzin
Zadania do realizacji w ramach praktyki pedagogicznej: 1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją: statutem, regulaminami, warsztatem pracy nauczyciela, uczestnikami procesów pedagogicznych oraz prowadzonej dokumentacji.	10
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk w toku prowadzonych przez niego zajęć oraz aktywności młodzieży. Obserwacja toku metodycznego zajęć, stosowanych przez nauczyciela metod i form pracy oraz wykorzystywanych pomocy dydaktycznych. Obserwacja interakcji między uczniami w toku zajęć oraz procesów komunikowania interpersonalnego i społecznego w grupie, ich prawidłowości i zakłóceń. Obserwacja sposobów aktywizowania i dyscyplinowania uczniów oraz różnicowania poziomu aktywności poszczególnych uczniów, dynamiki i klimatu społecznego grupy, ról pełnionych przez uczniów, zachowania i postaw wychowanków. Obserwacja funkcjonowania i aktywności w czasie zajęć poszczególnych uczniów, z uwzględnieniem uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów uzdolnionych. Obserwacja działań podejmowanych przez opiekuna praktyk na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa i zachowania dyscypliny.	30
3	Współdziałanie z opiekunem praktyk Planowanie zajęć edukacyjnych, organizowanie pracy w	30

	różnych zespołach klasowych, przygotowywanie pomocy dydaktycznych. Wykorzystywanie środków multimedialnych i technologii informacyjnej w pracy dydaktycznej. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy opiekuńczo-wychowawczej z uczniami, wychowankami, doświadczenia związane z planowaniem, organizacją i przebiegiem zajęć w grupie wychowawczej. Nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie poznawania sytuacji społecznej, potrzeb, zainteresowań i zdolności uczniów, wychowanków (pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych).	
4	Pełnienie roli nauczyciela, w szczególności: Planowanie zajęć, formułowanie celów, dobór metod i form pracy oraz środków dydaktycznych. Planowanie dostosowanych metod i form pracy do realizowanych treści, grupy oraz dynamiki grupy. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć w oparciu o samodzielnie opracowywane scenariusze. Dostosowywanie sposobu komunikacji w toku zajęć do poziomu rozwoju dzieci, Animowanie aktywności poznawczej i współdziałania dzieci, organizacja pracy uczniów w grupach zadaniowych. Dbanie o prawidłową postawę ciała i bezpieczeństwo na zajęciach. Podejmowanie współpracy z opiekunem i innymi nauczycielami, pracującymi z uczniami;.	30
5	Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji i zdarzeń pedagogicznych. Prowadzenie dokumentacji praktyki, oceny własnego funkcjonowania w toku wypełniania roli nauczyciela (dostrzeganie swoich mocnych i słabych stron). Konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania obserwowanych i prowadzonych zajęć.	20

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja i ocena pracy Studenta	Obserwacja/ Zachowań Studenta
W1		x	x
W2		x	x
U1	x	x	
U2	x	x	
U3	x	x	x
U4	x	x	x

K1		x	x
K2		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	Stępień B., Winiecka-Nowak J., Hryszkiewicz E. (2026), Edukacja wczesnoszkolna nowy elementarz odkrywców -podręcznik zintegrowany npp. Nowa Era, Warszawa. Piekarski J. (2014). Doskonalenie praktyk pedagogicznych. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź. Sulisz S., Romanowska A. (2006), Planowanie lekcji wychowania fizycznego. Wydawnictwo Korepetytor, Płock. Węglińska M (2010), Jak przygotować się do lekcji? Wybór materiałów dydaktycznych. Impuls, Kraków. Wojtkiewicz D.(2016), Interakcje uczniów i nauczycieli: kontekst - rodzaje - implikacje praktyczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz
Literatura uzupełniająca	Pozostały zakres literatury ustala Opiekun w miejscu odbywania praktyki wraz ze Studentem.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PU NKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	120
Łączny nakład pracy studenta		-
	Liczba punktów ECTS	5

Kod przedmiotu: 68 III

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praktyka zawodowa -szkoła podstawowa kl. IV -VIII
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Professional internship – primary school, grades 4–8
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Dydaktyka na drugim etapie edukacyjnym, Pedagogika
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności z zakresu kształcenia dydaktyki na pierwszym etapie edukacyjnym. Wiedzę w zakresie pedagogiki dotyczącej szeroko rozumianej edukacji

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS
IV						150	6

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Pogłębienie i doskonalenie opanowanej przez studenta wiedzy, nabytych umiejętności i kompetencji społecznych w wybranym zakresie praktyki zawodowej niezbędnych do realizacji zadań zawodowych.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktyczne, przygotowanie studenta do

	samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania.
C3	Poznawanie sposobów realizacji różnorodnych umiejętności rekreacyjno-sportowych i utylitarnych. Tworzenie podstaw własnego warsztatu pracy w zakresie działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę. Zna modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne.	K_W19	P6S_WG P6S_WK
W2	Zna podstawę programową danego przedmiotu, cele kształcenia i treści nauczania prowadzonych zajęć na poszczególnych etapach edukacyjnych oraz rodzaj zajęć w kontekście wcześniejszego i dalszego kształcenia. Zna zagadnienia związane ze sprawdzaniem i ocenianiem jakości kształcenia oraz jej ewaluacją, a także z koniecznością analizy i oceny własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej.	K_W24	P6S_WG P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi skutecznie i świadomie komunikować się i dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów.	K_U3	P6S_UW
U2	Potrafi wyciągnąć wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcji z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych; aktywnie	K_U41	P6S_UW

	obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywane pomoce dydaktyczne, a także sposoby oceniania uczniów.		
U3	Potrafi zaplanować i przeprowadzić pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych serię lekcji lub zajęć.	K_U42	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych.	K_19	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Dyskusja dydaktyczna, pokaz, obserwacje, metody przypadków, metody problemowe, hospitowanie zajęć, asystowanie podczas zajęć, samodzielne prowadzenie zajęć.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia praktyki oraz dokumentację określa regulamin praktyk zawodowych.

Praktyka

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

1) Realizacja przez studenta praktyki w wyznaczonym terminie.
2) 100% obecność na zajęciach.
3) Przestrzeganie regulaminu praktyk zawodowych.
4) Opanowanie wiedzy i umiejętności określonych w programie praktyki, postawa (kompetencje społeczne) studenta.
5) Pozytywna pisemna opinia zakładowego opiekuna praktyk o zrealizowaniu przez studenta założonych celów i efektów uczenia się -ocena co najmniej dostateczna.
6) Pozytywna ocena opiekuna KANS z przedłożonej dokumentacji praktyk.
7) Złożenie przez studenta w dziekanacie uzupełnionego dziennika po zakończeniu praktyki, w określonym regulaminem terminie,.

Szczegółowe warunki zaliczenia określono w „Dzienniku praktyki zawodowej dla kierunku wychowanie fizyczne -praktyka pedagogiczna -Szkoła Podstawowa kl. IV-VIII

Dzienniczek praktyk

1) prowadzenie na bieżąco Dziennika Praktyk i uzupełnienia o własne uwagi i spostrzeżenia,
2) uzupełnianie Karty tygodniowej z informacjami na temat wszystkich wykonywanych

w danym dniu czynności związanych z praktyką, potwierdzonej przez opiekuna praktyk w miejscu jej odbywania;
3) uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia praktyki od opiekuna z ramienia danej placówki, w dzienniku praktyk;
4) uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna praktyk z ramienia KANS;.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wpisać treści osobno dla każdej z form zajęć wskazanych w punkcie 1.B	Praktyka zawodowa (SP kl. IV-VIII) -150 godz.	Liczba godzin
Zadania do realizacji w ramach praktyki pedagogicznej: 1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją: statutem, regulaminami, warsztatem pracy nauczyciela, uczestnikami procesów pedagogicznych oraz prowadzonej dokumentacji nauczyciela.	10
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk w toku prowadzonych przez niego zajęć oraz aktywności młodzieży. Obserwacja stosowanych przez nauczyciela metod i form pracy oraz wykorzystywanych pomocy dydaktycznych. Obserwacja interakcji między uczniami w toku zajęć oraz procesów komunikowania interpersonalnego. Obserwacja sposobów aktywizowania i dyscyplinowania uczniów oraz różnicowania poziomu aktywności poszczególnych uczniów, dynamiki i klimatu społecznego grupy, ról pełnionych przez uczniów, zachowania i postaw wychowanków. Obserwacja działań podejmowanych przez opiekuna praktyk na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa i zachowania dyscypliny.	30
3	Współdziałanie z opiekunem praktyk Planowanie zajęć edukacyjnych i organizacyjnych. Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie działań dydaktycznych. Planowanie i przygotowywanie lekcji lub zajęć. Układanie scenariuszy zajęć oraz konsultowanie ich z opiekunem przed ich przeprowadzeniem. Przygotowywanie pomocy dydaktycznych, materiałów dla uczniów/podopiecznych	40

	oraz wykorzystywanie różnych metod pracy. Stopniowe przejmowanie prowadzenia części lub całości zajęć pod obserwacją opiekuna. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy opiekuńczo-wychowawczej z uczniami oraz organizacją i przebiegiem zajęć. Nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie poznawania sytuacji społecznej, potrzeb, zainteresowań i zdolności uczniów, wychowanków (pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych).	
4	Pełnienie roli nauczyciela, w szczególności: Planowanie zajęć, formułowanie celów, dobór metod i form pracy oraz środków dydaktycznych. Reagowanie na bieżące sytuacje kryzysowe, konflikty lub problemy zdrowotne uczniów we współpracy z opiekunem Organizowanie pracy w grupach i wdrażanie zasad panujących w danej placówce. Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści oraz dynamiki grupy. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć w oparciu o samodzielnie opracowywane scenariusze. Dostosowywanie sposobu komunikacji w toku zajęć do poziomu rozwoju dzieci, Animowanie aktywności poznawczej i współdziałania dzieci, organizacja pracy uczniów w grupach zadaniowych. Dbanie o prawidłową postawę ciała i bezpieczeństwo na zajęciach. Podejmowanie współpracy z opiekunem i innymi nauczycielami, pracującymi z uczniami;.	40
5	Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji i zdarzeń pedagogicznych. Prowadzenie dokumentacji praktyki. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Omawianie i analiza przeprowadzonych zajęć (tzw. arkusz refleksji / informacja zwrotna od opiekuna). Ocena własnego funkcjonowania w toku wypełniania roli nauczyciela (dostrzeganie swoich mocnych i słabych stron). Konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania obserwowanych i prowadzonych zajęć. Przyjmowanie uwag, wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy.	30

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja i ocena pracy Studenta	Obserwacja/ Zachowań Studenta
W1		x	x
W2		x	x
U1	x	x	
U2	x	x	
U3	x	x	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	Stępień B., Winiecka-Nowak J., Hryszkiewicz E. (2026), Edukacja wczesnoszkolna nowy elementarz odkrywców -podręcznik zintegrowany npp. Nowa Era, Warszawa. Piekarski J. (2014). Doskonalenie praktyk pedagogicznych. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź. Sulisz S., Romanowska A. (2006), Planowanie lekcji wychowania fizycznego. Wydawnictwo Korepetytor, Płock. Węglińska M (2010), Jak przygotować się do lekcji? Wybór materiałów dydaktycznych. Impuls, Kraków. Wojtkiewicz D.(2016), Interakcje uczniów i nauczycieli: kontekst - rodzaje - implikacje praktyczne. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz
Literatura uzupełniająca	Pozostały zakres literatury ustala Opiekun w miejscu odbywania praktyki wraz ze Studentem.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PU NKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	150
Łączny nakład pracy studenta		-
	Liczba punktów ECTS	6

Kod przedmiotu: 69

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Propedeutyka przygotowania motorycznego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Propaedeutics of motor preparation
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach treningu motorycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-	Odniesienie do

		wych efektów uczenia się	charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych, (w szczególności: pływania, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, tenisa ziemnego, gimnastyki, narciarstwa zjazdowego, narciarstwa biegowego) oraz innych form aktywności fizycznej (między innymi: rytmiki i tańca, fitness zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń siłowych) zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela, wychowawcy i trenera personalnego wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestiach etycznego diagnozowania i oceniania.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Kolokwium

Ilość uzyskanych punktów:
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)
Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach i wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie i prawidłowo dobiera metody, środki i narzędzia przygotowania motorycznego,
- trafnie dostosowuje proponowane rozwiązania treningowe do specyfiki dyscypliny sportu i poziomu zaawansowania zawodników,
- wykazuje inicjatywę, umiejętność współpracy w zespole trenerskim oraz samodzielność w podejmowaniu decyzji,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

Ocena 4,5 (dobra plus)
Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach i prawidłowo wykonuje powierzone zadania,
- właściwie dobiera metody i środki treningowe, popełniając jedynie drobne błędy,

- prawidłowo uwzględnia specyfikę dyscypliny sportu i poziom zaawansowania zawodników,
- współpracuje z grupą i wykazuje samodzielność w realizacji większości zadań,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- poprawnie stosuje podstawowe metody i środki przygotowania motorycznego,
- potrafi dobrać podstawowe rozwiązania treningowe, sporadycznie wymagając wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą i prawidłowo realizuje przydzielone zadania,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby realizacji powierzonych zadań,
- wykazuje częściową samodzielność w doborze metod i środków treningowych,
- popełnia błędy wymagające częstszych wskazówek i korekty prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje zadania na minimalnym poziomie umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- ma trudności z doborem podstawowych metod i środków przygotowania motorycznego,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego przy realizacji zadań,
- wykazuje ograniczoną samodzielność i współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje wystarczającego zaangażowania w realizację zadań,
- nie potrafi prawidłowo dobrać podstawowych metod i środków przygotowania motorycznego nawet przy wsparciu prowadzącego,
- nie wykazuje umiejętności zastosowania podstawowych rozwiązań treningowych,

- nie współpracuje z grupą lub nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Ćwiczenie 1 – Rola i zadania trenera przygotowania motorycznego w strukturze zespołu trenerskiego, wzajemne relacje – 2 godz. Ćwiczenie 2 – Zadania trenera przygotowania motorycznego w sportach zespołowych – 2 godz. Ćwiczenie 3 – Zadania trenera przygotowania motorycznego w sportach indywidualnych – 2 godz. Ćwiczenie 4 – Obszar wiedzy trenera przygotowania motorycznego, – 2 godz. Ćwiczenie 5 – Projektowanie treningu motorycznego na różnych poziomach zaawansowania sportowego – 2 godz. Ćwiczenie 6 – Narzędzia w treningu motorycznym – 2 godz. Ćwiczenie 7 – Kontrola treningu motorycznego – 2 godz. Kolokwium – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

	Forma oceny

Efekt uczenia się	Kolokwium	Bezpośrednia obserwacja podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych
W1	x	
U1		x
K1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa 1999. 2. Zaporożanow W., Sozański H. Dobór i kwalifikacja do sportu. COS Warszawa 1997.
Literatura uzupełniająca	1. Kosendiak J. Wykłady z Teorii sportu dla studentów. 2004

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 70

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kształtowanie i kontrola siły i szybkości
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Shaping and controlling strength and speed
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach treningu motorycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-	Odniesienie do

		wych efektów uczenia się	charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych, (w szczególności: pływania, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, tenisa ziemnego, gimnastyki, narciarstwa zjazdowego, narciarstwa biegowego) oraz innych form aktywności fizycznej (między innymi: rytmiki i tańca, fitness zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń siłowych) zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela, wychowawcy i trenera personalnego wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestiach etycznego diagnozowania i oceniania.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Bezpośrednia obserwacja

Na ocenę bdb
Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db+
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocena dst+
Student uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia , wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając błędy techniczne, czasem wykazuje inicjatywę, popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Rzadko pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst
Student nie angażuje się w zajęcia , spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając często powtarzające się błędy techniczne, rzadko wykazuje inicjatywę, często popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Na ocenę ndst
Student często nie uczestniczy w zajęciach, spóźnia się na zajęcia, niechętnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, nie zna poprawnego nazewnictwa ćwiczeń. Nie pomaga i nie współdziała w grupie.

Kolokwium Ilość uzyskanych punktów: od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5, od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Ćwiczenie 1 – Szybkość – definicje, metody kształtowania - 2 godz. Ćwiczenie 2 – Szybkość – narzędzia wykorzystywane do kształtowania szybkości w wybranych dyscyplinach sportu - 2 godz. Ćwiczenie 3 – Szybkość – nauka posługiwania się zestawem fotokomórek 2 godz. Ćwiczenie 4 – Kształtowanie szybkości z wykorzystaniem fotokomórek i sport-testerów – 2 godz. Ćwiczenie 5 – Projektowanie treningu szybkości na różnych poziomach zaawansowania sportowego oraz w różnych dyscyplinach– 2 godz. Ćwiczenie 6 – Siła – definicje, rodzaje siły. – 2 godz. Ćwiczenie 7 – Siła dynamiczna – metody kształtowania – 2 godz. Ćwiczenie 8 – Siła eksplozywna – metody kształtowania – 2 godz.

	Ćwiczenie 9 – Siła maksymalna – metody kształtowania – 2 godz. Ćwiczenie 10 – Wytrzymałość siłowa – metody kształtowania – 2 godz. Ćwiczenie 11 – Wykorzystanie sprzętu w kształtowaniu poszczególnych rodzajów siły – 2 godz. Ćwiczenie 12 – Pomiary poszczególnych rodzajów siły – 2 godz. Ćwiczenie 13 – Projektowanie treningu siłowego w zależności od wybranej dyscypliny sportu – 2 godz. Ćwiczenie 14 – Korelacje siły z szybkością w różnych dyscyplinach sportu Ćwiczenie 15 – kolokwium

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Bezpośrednia obserwacja	Kolokwium
W1		x
U1	x	x
K1	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Sozański H. Podstawy treningu szybkości. Biblioteka trenera 1999. 2. Rippetoe M. Programowanie treningu siłowego. Wydawnictwo Galaktyka 2019.
Literatura uzupełniająca	1. Rippetoe M. Zacznij od siły. Poradnik treningu ze sztangą. Wydawnictwo Galaktyka 2019.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 71

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Żywienie i suplementacja w sporcie
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Nutrition and supplementation in sports
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Katarzyna Rucińska
Przedmioty wprowadzające	Anatomia, Fizjologia, Biochemia
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o przemianach metabolicznych i wpływie wysiłku fizycznego na organizm

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie, bilansem energetycznym oraz rolą składników odżywczych.
C2	Kształtowanie umiejętności analizy sposobu żywienia i planowania podstawowych zaleceń żywieniowych z uwzględnieniem rodzaju wysiłku i potrzeb uczestników.

C3	Rozwijanie krytycznej oceny suplementacji, świadomości zagrożeń związanych z substancjami zabronionymi oraz granic kompetencji zawodowych nauczyciela WF i trenera.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady zdrowego żywienia osób aktywnych fizycznie, rolę makro- i mikroskładników, nawodnienia oraz podstawowe rekomendacje żywieniowe.	K_W43	P6S_WG
W2	Zna i rozumie zależności między wysiłkiem fizycznym, przemianami metabolicznymi, bilansem energetycznym i regeneracją organizmu.	K_W47	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi przeanalizować przykładowy sposób żywienia i zaproponować podstawowe działania sprzyjające zdrowemu stylowi życia, adekwatne do wieku i aktywności fizycznej.	K_U45	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do krytycznej oceny informacji o suplementach, rozpoznawania granic własnych kompetencji oraz kierowania do specjalistów w sytuacjach wymagających indywidualnej porady dietetycznej.	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków i przykładowych jadłospisów, obliczanie zapotrzebowania energetycznego, zadania problemowe, prezentacje studentów, dyskusja, analiza zaleceń i materiałów źródłowych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Zaliczenie na ocenę w semestrze IV Warunki zaliczenia przedmiotu Zaliczenia jest wykonanie zadań praktycznych podczas ćwiczeń, przygotowanie i przedstawienie prezentacji oraz uzyskanie pozytywnego wyniku testu końcowego. Ocena końcowa: zadania praktyczne – 30%, prezentacja – 30%, test końcowy – 40%. Każdy element musi być zaliczony. Skala ocen: 90–100% – 5,0; 80–89% – 4,5; 70–79% – 4,0; 60–69% – 3,5; 50–59% – 3,0; poniżej 50% – 2,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia – semestr IV (30 godz.)	1. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia – 4 godz. 2. Metabolizm i bilans energetyczny w sporcie – 4 godz. 3. Rola makroskładników i ich znaczenie w sporcie – białka, tłuszcze, węglowodany – 4 godz. 4. Witaminy w żywieniu osób aktywnych fizycznie – 2 godz. 5. Składniki mineralne u osób aktywnych fizycznie – 2 godz. 6. Woda i elektrolity podczas aktywności fizycznej – 2 godz. 7. Zalecenia i rekomendacje żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie, specyfika żywienia sportowców – 4 godz. 8. Strategia żywieniowa przed wysiłkiem i regeneracja powysiłkowa – 4 godz. 9. Suplementy diety i substancje zabronione w sporcie – 4 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania praktyczne	Prezentacja	Test końcowy
W1		x	x
W2	x		x
U1	x	x	
K1	x	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywienie człowieka zdrowego i chorego, PWN, Warszawa 2017. 2. Gawęcki J., Żywienie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa 2017. 3. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2020.
Literatura uzupełniająca	1. Gawęcki J., Roszkowski W., Żywienie człowieka a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2017. 2. Jarosz M., Normy żywienia człowieka, PZWL, Warszawa 2008. Czasopisma • Kwartalny Biuletyn Polskiego Towarzystwa Dietetyki. • Magazyn o Zdrowiu VITA. • Magazyn Żywność i Zdrowie. • Żywienie Człowieka i Metabolizm.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	4
	Studiowanie literatury	4
	Inne: analiza przypadków i opracowanie zadań praktycznych,	12

	przygotowanie prezentacji i do testu końcowego.	
	Liczba punktów ECTS	50

Kod przedmiotu: 72

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Functional training and functional assessment
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami treningu funkcjonalnego oraz metodami oceny funkcjonalnej w sporcie i rehabilitacji.
C2	Wykształcenie umiejętności praktycznego zastosowania ćwiczeń funkcjonalnych w treningu indywidualnym i grupowym.

C3	Kształtowanie postawy odpowiedzialności i dbałości o bezpieczeństwo podczas prowadzenia treningu funkcjonalnego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna podstawowe zasady treningu funkcjonalnego oraz jego znaczenie w kształtowaniu sprawności ogólnej i specyficznej.	K_W48	P6S_WK
W2	Student rozumie zasady i metody oceny funkcjonalnej, w tym testy stabilizacji, mobilności, siły i koordynacji.	K_W56	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi prawidłowo wykonywać i instruować podstawowe ćwiczenia funkcjonalne.	K_U44	P6S_UW
U2	Student potrafi przeprowadzić podstawowe testy funkcjonalne oraz interpretować ich wyniki w kontekście planowania treningu.	K_U46	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych podczas treningu funkcjonalnego.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

ĆWICZENIA: ćwiczenia praktyczne, obserwacja, prowadzenie zajęć, case studies, praca z narzędziami dydaktycznymi

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium oraz projektu praktycznego obejmującego przeprowadzenie podstawowych testów funkcjonalnych, interpretację ich wyników i zaplanowanie krótkiej sesji treningu funkcjonalnego.

1. Kolokwium
Kolokwium sprawdzające wiedzę z zakresu zasad treningu funkcjonalnego, metod oceny funkcjonalnej, testów mobilności, stabilizacji, siły i koordynacji oraz zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia treningu.
Maksymalna liczba punktów: 10 pkt.
Skala ocen:

- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0)
- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 8 pkt – dobry (4,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)

2. Projekt praktyczny – ocena funkcjonalna i prowadzenie treningu
Projekt polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu 10–15-minutowej sesji treningu funkcjonalnego dla indywidualnego uczestnika lub małej grupy.
Student zobowiązany jest do:

- wyboru i prawidłowego przeprowadzenia co najmniej dwóch podstawowych testów funkcjonalnych,
- interpretacji uzyskanych wyników z uwzględnieniem możliwości i ograniczeń zastosowanych testów,
- opracowania krótkiego planu treningowego na podstawie wyników oceny funkcjonalnej,
- prawidłowego wykonania i instruowania wybranych ćwiczeń funkcjonalnych,
- dostosowania ćwiczeń do możliwości uczestników oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Kryteria oceny projektu praktycznego:

- Prawidłowość wykonania ćwiczeń i testów funkcjonalnych – maksymalnie 4 pkt.
- Interpretacja wyników i logiczne zaplanowanie treningu – maksymalnie 4 pkt.
- Bezpieczeństwo, komunikacja i organizacja zajęć – maksymalnie 2 pkt.

Łącznie: maksymalnie 10 pkt.
Skala ocen:

- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0)
- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)

- 8 pkt – dobry (4,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)

3. Ocena końcowa z przedmiotu
Ocena końcowa ustalana jest na podstawie sumy punktów uzyskanych z kolokwium i projektu praktycznego. Maksymalna liczba punktów wynosi 20 pkt.
Skala ocen końcowych:

- 0–11 pkt – niedostateczny (2,0)
- 12–13 pkt – dostateczny (3,0)
- 14–15 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 16–17 pkt – dobry (4,0)
- 18–19 pkt – dobry plus (4,5)
- 20 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny końcowej jest zdobycie co najmniej 6 pkt z kolokwium oraz co najmniej 6 pkt z projektu praktycznego. Niezaliczenie któregokolwiek z tych elementów skutkuje oceną niedostateczną z przedmiotu, niezależnie od łącznej liczby uzyskanych punktów.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Ćwiczenia 1 – Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego i oceny funkcjonalnej. Omówienie definicji, zasad i celów treningu funkcjonalnego oraz podstawowych narzędzi oceny funkcjonalnej. Ćwiczenia 2 – Mobilność i zakres ruchu. Ćwiczenia poprawiające mobilność stawów i zakres ruchu, testy funkcjonalne do oceny mobilności. Ćwiczenia 3 – Stabilizacja i core. Ćwiczenia stabilizacyjne, nauka prawidłowej aktywacji mięśni głębokich, testy funkcjonalne stabilizacji. Ćwiczenia 4 – Siła funkcjonalna. Ćwiczenia siłowe angażujące ruchy

	wielostawowe, nauka prawidłowej techniki, testy siły funkcjonalnej. Ćwiczenia 5 – Koordynacja i równowaga. Ćwiczenia poprawiające kontrolę nerwowo-mięśniową, równowagę i precyzję ruchu, testy koordynacyjne. Ćwiczenia 6 – Integracja zdolności motorycznych. Połączenie mobilności, stabilizacji, siły i koordynacji w treningu funkcjonalnym, ocena postępów. Ćwiczenia 7 – Planowanie treningu funkcjonalnego i podsumowanie. Opracowanie przykładowych programów treningowych na podstawie wyników testów funkcjonalnych, dyskusja i wnioski.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Projekt	Prowadzenie zajęć
W1	X		
W2	X		
U1		X	X
U2		X	X
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Łódź: Galaktyka, 2019. 2. Broussal-Derval A., Ganneau S., Mobilność w treningu funkcjonalnym. Efektywny ruch i oddech, eliminacja bólu, poprawa sprawności. Wrocław: MedPharm Polska, 2021.

Literatura uzupełniająca	1. Hansen D., Kennelly S., Anatomia w pliometrycznym treningu funkcjonalnym. Wrocław: MedPharm Polska, 2022. 2. Merk J., Horstmann T., Zdrowe kolana. Trening funkcjonalny stawów kolanowych. 120 ćwiczeń, 362 ilustracje. Wrocław: MedPharm Polska, 2021.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 73

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kształtowanie i kontrola wytrzymałości i mocy
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Shaping and controlling strength and power
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach treningu motorycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-	Odniesienie do

		wych efektów uczenia się	charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych, (w szczególności: pływania, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, tenisa ziemnego, gimnastyki, narciarstwa zjazdowego, narciarstwa biegowego) oraz innych form aktywności fizycznej (między innymi: rytmiki i tańca, fitness zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń siłowych) zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela, wychowawcy i trenera personalnego wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestiach etycznego diagnozowania i oceniania.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Bezpośrednia obserwacja

Na ocenę bdb

Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db+

Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db

Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocena dst+

Student uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia , wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając błędy techniczne, czasem wykazuje inicjatywę, popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Rzadko pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst

Student nie angażuje się w zajęcia , spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając często powtarzające się błędy techniczne, rzadko wykazuje inicjatywę, często popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Na ocenę ndst

Student często nie uczestniczy w zajęciach, spóźnia się na zajęcia, niechętnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, nie zna poprawnego nazewnictwa ćwiczeń. Nie pomaga i nie współdziała w grupie.

Kolokwium

Ilość uzyskanych punktów: od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0; od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5, od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0; od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5; od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0; W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	Ćwiczenie 1 –Wytrzymałość - definicje, podział, metody kształtowania - 2 godz. Ćwiczenie 2 –Narzędzia wykorzystywane w kształtowaniu wytrzymałości w wybranych dyscyplinach sportu - 2 godz. Ćwiczenie 3 – Wytrzymałość- nauka posługiwania się zestawem sport-testerów - 2 godz. Ćwiczenie 4 – Struktura metod treningowych w kształtowaniu wytrzymałości – 2 godz. Ćwiczenie 5 – Metody ciągłe – o stałej i zmiennej intensywności w kształtowaniu wytrzymałości – 2 godz. Ćwiczenie 6 – Metody kontrolne, startowe w kształtowaniu wytrzymałości – 2 godz. Ćwiczenie 7 – Metody przerywane w kształtowaniu wytrzymałości – metoda interwałowa – 2 godz.

	Ćwiczenie 8 – Metody przerywane w kształtowaniu wytrzymałości – metoda powtórzeniowa – 2 godz. Ćwiczenie 9 – Interwał ekstensywny i interwał intensywny w kształtowaniu wytrzymałości – 2 godz. Ćwiczenie 10 - Projektowanie treningu wytrzymałości na różnych poziomach zaawansowania sportowego oraz w różnych dyscyplinach sportu – 2 godz. Ćwiczenie 11 – Moc – definicje, rodzaje mocy. – 2 godz. Ćwiczenie 12 – Mechanizm R-S w kształtowaniu mocy – 2 godz. Ćwiczenie 13 – Narzędzia wykorzystywane w treningu mocy, pomiar mocy w różnych dyscyplinach sportu – 2 godz. Ćwiczenie 14 – Projektowanie treningu mocy w różnych dyscyplinach sportu – 2 godz. Ćwiczenie 15 – Kolokwium

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Bezpośrednia obserwacja	Kolokwium
W1		x
U1	X	x
K1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Migasiewicz J., Stodółka J. Lekkoatletyka COS – Biblioteka trenera. Warszawa 2007.
Literatura uzupełniająca	1. Santana H.C - Trening funkcjonalny, Db Publishing, 2025

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 74

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kształtowanie i kontrola gibkości i koordynacji ruchowej
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Shaping and controlling flexibility and motor coordination
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach treningu motorycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych, (w szczególności: pływania, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, tenisa ziemnego, gimnastyki, narciarstwa zjazdowego, narciarstwa biegowego) oraz innych form aktywności fizycznej (między innymi: rytmiki i tańca, fitness zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń siłowych) zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela, wychowawcy i trenera personalnego wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestiach etycznego diagnozowania i oceniania.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Bezpośrednia obserwacja

Na ocenę bdb
Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db+
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia , chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db
Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, rzadko popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocena dst+
Student uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia , wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając błędy techniczne, czasem wykazuje inicjatywę, popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Rzadko pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst
Student nie angażuje się w zajęcia , spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając często powtarzające się błędy techniczne, rzadko wykazuje inicjatywę, często popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Na ocenę ndst
Student często nie uczestniczy w zajęciach, spóźnia się na zajęcia, niechętnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, nie zna poprawnego nazewnictwa ćwiczeń. Nie pomaga i nie współdziała w grupie.

Kolokwium
Ilość uzyskanych punktów:
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Ćwiczenie 1 – Koordynacja ruchowa– definicje, podział - 2 godz. Ćwiczenie 2 – Zdolność kinestetycznego różnicowania ruchu– metody kształtowania, pomiar- 2 godz. Ćwiczenie 3 – Zdolność zachowania równowagi – metody kształtowania, 2 godz. Ćwiczenie 4 – Zdolność przejawiania szybkiej reakcji – metody kształtowania, pomiar – 2 godz. Ćwiczenie 5 – Zdolność rytmizacji ruchów, orientacji przestrzenno czasowej, zdolność symetryzacji ruchów – metody kształtowania – 2 godz. Ćwiczenie 6 – Gibkość – definicje, metody kształtowania, pomiar - 2 godz. Ćwiczenie 7 – Projektowanie treningu koordynacji ruchowej i gibkości w poszczególnych dyscyplinach sportu – 2 godz.

	Ćwiczenie 8 – Kolokwium – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium	Bezpośrednia obserwacja
W1	x	
U1	x	x
K1	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne, Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa 2003
Literatura uzupełniająca	1. Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania; Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, Nr 310, 1994

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 75

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Przygotowanie motoryczne w różnych dyscyplinach sportu
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Motor preparation in various sports disciplines
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zdobycie wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach treningu motorycznego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
	WIEDZA		
W1	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi. Zna zasady tworzenia autorskich programów wychowania zdrowotnego.	K_W45	P6S_WG
	UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w wykonywaniu i nauczaniu różnych sportów indywidualnych i zespołowych, (w szczególności: pływania, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, tenisa ziemnego, gimnastyki, narciarstwa zjazdowego, narciarstwa biegowego) oraz innych form aktywności fizycznej (między innymi: rytmiki i tańca, fitness zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń siłowych) zgodnie z zasadami metodycznymi oraz psychologiczno-pedagogicznymi, w tym wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, w tym potrafi zastosować poznane nowatorskie i nietypowe techniki ćwiczeń.	K_U44	P6S_UW
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K1	Prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela, wychowawcy i trenera personalnego wychowania fizycznego, zwłaszcza w kwestiach etycznego diagnozowania i oceniania.	K_K23	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład z prezentacją multimedialną, pokaz, dyskusja, prelekcja

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Kolokwium

Ilość uzyskanych punktów:
od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;
od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5,
od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
od 50% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 50% student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0

Bezpośrednia obserwacja studenta podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych

Ocena 5,0 (bardzo dobra)

Student:

- aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach,
- wykazuje pełne zaangażowanie w realizację zadań,
- samodzielnie i prawidłowo dobiera oraz wykonuje ćwiczenia z zakresu przygotowania motorycznego,
- wykazuje inicjatywę i prawidłowo współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

Ocena 4,5 (dobra plus)

Student:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- prawidłowo wykonuje powierzone zadania,
- właściwie dobiera metody i środki treningowe, popełniając jedynie drobne błędy,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

Ocena 4,0 (dobra)

Student:

- uczestniczy w zajęciach i wykonuje większość powierzonych zadań,
- poprawnie stosuje podstawowe metody i środki przygotowania motorycznego,
- sporadycznie wymaga wskazówek prowadzącego,
- współpracuje z grupą,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,5 (dostateczna plus)

Student:

- uczestniczy w zajęciach,
- wykonuje zadania z widocznymi trudnościami,
- wymaga częstszych wskazówek i korekty ze strony prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 3,0 (dostateczna)

Student:

- wykonuje zadania na minimalnym poziomie umożliwiającym osiągnięcie efektów uczenia się,
- ma trudności z samodzielnym doborem i realizacją ćwiczeń przygotowania motorycznego,
- wymaga stałego wsparcia prowadzącego,
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocena 2,0 (niedostateczna)

Student:

- nie wykazuje wystarczającego zaangażowania w realizację zadań,
- nie potrafi prawidłowo wykonać podstawowych zadań z zakresu przygotowania motorycznego nawet przy wsparciu prowadzącego,
- nie współpracuje z grupą lub nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- nie osiąga minimalnego poziomu efektów uczenia się wymaganego do zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Ćwiczenie 1 – Przygotowanie motoryczne na różnych etapach kariery sportowej -2 godz.

	Ćwiczenie 2 – Przygotowanie motoryczne w dyscyplinach indywidualnych - 2 godz. Ćwiczenie 3 – Przygotowanie motoryczne w dyscyplinach zespołowych - 2 godz. Ćwiczenie 4 – Pomiar treningu motorycznego - 2 godz. Ćwiczenie 5 - Projektowanie treningu motorycznego w cyklach treningowych– 2 godz. Ćwiczenie 6 – Projektowanie treningu motorycznego w mikrocyklu - 2 godz. Ćwiczenie 7 – Projektowanie treningu motorycznego w mezocyklu- - 2 godz. Ćwiczenie 8 – Kolokwium – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Kolokwium	Bezpośrednia obserwacja podczas realizacji zadań dydaktycznych i praktycznych
W1	x	
U1		x
k1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J., Warszawa, Biała Podlaska 2013.
Literatura uzu-pełniająca	1. Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania; Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, Nr 310, 1994

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 76

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Coaching w edukacji
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Coaching in education
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami coachingu oraz jego zastosowaniem w edukacji fizycznej i sporcie szkolnym.
C2	Wykształcenie umiejętności praktycznego stosowania narzędzi coachingowych w pracy z uczniami i grupami.

C3	Kształtowanie postawy refleksyjnej, komunikatywnej i odpowiedzialnej w relacjach z podopiecznymi.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna podstawowe koncepcje coachingu, modele interwencji oraz metody wspierania motywacji i rozwoju uczniów.	K_W27	P6S_WG
W2	Student rozumie rolę coachingu w procesie edukacyjnym i wychowania fizycznego..	K_W18	P6S_WG P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi zastosować podstawowe techniki coachingowe w pracy indywidualnej i grupowej.	K_U3	P6S_UW
U2	Student potrafi analizować sytuacje edukacyjne i dobrać odpowiednie strategie coachingowe w celu wspierania rozwoju uczniów.	K_U24	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje postawę empatii, komunikatywności i odpowiedzialności w relacjach edukacyjnych oraz w prowadzeniu procesów coachingowych.	K_K3	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

ĆWICZENIA: ćwiczenia praktyczne, obserwacja, prowadzenie zajęć, case studies, praca z narzędziami dydaktycznymi

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu
Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium oraz przygotowanie i praktyczne przeprowadzenie krótkiej sesji coachingowej z wykorzystaniem podstawowych technik wspierania motywacji i rozwoju uczniów.

1. Kolokwium
Kolokwium sprawdzające wiedzę z zakresu podstawowych koncepcji coachingu, modeli i narzędzi coachingowych, zasad komunikacji, wspierania motywacji oraz zastosowania coachingu w edukacji fizycznej i sporcie szkolnym.
Maksymalna liczba punktów: 10 pkt.
Skala ocen:

- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0)
- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 8 pkt – dobry (4,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)

2. Projekt praktyczny – przygotowanie i prowadzenie sesji coachingowej
Projekt polega na opracowaniu i przeprowadzeniu 15–20-minutowej sesji coachingowej dla przykładowego ucznia lub grupy uczniów (symulacja).
Student zobowiązany jest do:

- opracowania scenariusza sesji coachingowej uwzględniającego rozpoznanie potrzeb uczestnika, określenie celu oraz zastosowanie technik wspierania motywacji i rozwoju,
- uzasadnienia doboru narzędzi i technik coachingowych,
- praktycznego przeprowadzenia sesji z wykorzystaniem aktywnego słuchania, pytań otwartych i informacji zwrotnej,
- przestrzegania zasad etycznych, poszanowania autonomii uczestnika oraz zachowania granic kompetencji osoby prowadzącej.

Kryteria oceny projektu praktycznego:

- Poprawność merytoryczna i właściwy dobór narzędzi coachingowych – maksymalnie 4 pkt (40%).
- Przestrzeganie zasad etycznych, właściwa organizacja i przebieg sesji – maksymalnie 3 pkt (30%).
- Kreatywność, spójność i logiczna struktura sesji – maksymalnie 2 pkt (20%).
- Umiejętność komunikacji i prezentacji – maksymalnie 1 pkt (10%).

Łącznie: maksymalnie 10 pkt.
Skala ocen:

- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0)

- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 8 pkt – dobry (4,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)

3. Ocena końcowa z przedmiotu
Ocena końcowa ustalana jest na podstawie sumy punktów uzyskanych z kolokwium i projektu praktycznego. Maksymalna liczba punktów wynosi 20 pkt.
Skala ocen końcowych:

- 0–11 pkt – niedostateczny (2,0)
- 12–13 pkt – dostateczny (3,0)
- 14–15 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 16–17 pkt – dobry (4,0)
- 18–19 pkt – dobry plus (4,5)
- 20 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny końcowej jest zdobycie co najmniej 6 pkt z kolokwium oraz co najmniej 6 pkt z projektu praktycznego. Niezaliczenie któregokolwiek z tych elementów skutkuje oceną niedostateczną z przedmiotu, niezależnie od łącznej liczby uzyskanych punktów.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	Ćwiczenia 1 – Wprowadzenie do coachingu w edukacji Omówienie definicji, celów i zasad coachingu, podstawowe modele i narzędzia. Ćwiczenia 2 – Aktywne słuchanie i pytania coachingowe Ćwiczenia praktyczne w zadawaniu pytań otwartych, słuchaniu i refleksji. Ćwiczenia 3 – Budowanie relacji i zaufania Symulacje sesji coachingowych z naciskiem na komunikację i empatię. Ćwiczenia 4 – Wyznaczanie celów i planowanie rozwoju ucznia. Ćwiczenia w formułowaniu celów SMART i tworzeniu krótkich planów działania.

	Ćwiczenia 5 – Motywowanie i wspieranie postępów. Praktyczne techniki wzmacniania motywacji, rozpoznawanie barier w nauce i treningu. Ćwiczenia 6 – Coaching grupowy w edukacji fizycznej. Symulacje pracy z grupą, prowadzenie mini-sesji, zarządzanie dynamiką grupy. Ćwiczenia 7 – Podsumowanie i refleksja nad procesem coachingowym. Analiza studium przypadku, omówienie doświadczeń z praktyki, dyskusja nad strategiami i trudnościami.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Projekt	Prowadzenie zajęć
W1	X		
W2	X		
U1		X	X
U2		X	X
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Szewczak R., Grela J., Bloch M., 2020. *Coaching zespołowy. Praktyczny przewodnik dla liderów, trenerów, konsultantów i nauczycieli*. Onepress. 2. Panfil R., 2007. *Coaching uzdolnionego gracza*. Wrocław: Akademia Umiejętności – Management & Coaching. 3. Leedham M., Parsloe E., 2018. *Coaching i mentoring. Strategie. Taktyki. Techniki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Literatura uzupełniająca	1. Sidor-Rządkowska M., 2014. *Mentoring. Teoria, praktyka, studia przypadków*. Warszawa: Wolters Kluwer. 2. Panfil R., 2008. *Efektywny coaching zespołów zadaniowych*. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.

	3. Armstrong M., 2000. *Zarządzanie zasobami ludzkimi*. Kraków: Oficyna Ekonomiczna.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 77

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Profilaktyka zmęczenia i przetrenowania w sporcie
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Prevention of fatigue and overtraining in sports
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI	15	15					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapewnienie studentom wiedzy teoretycznej na temat zmęczenia, przetrenowania i mechanizmów adaptacyjnych w sporcie.
C2	Wykształcenie umiejętności analizy czynników prowadzących do zmęczenia i przetrenowania oraz planowania działań profilaktycznych.

C3	Kształtowanie postawy odpowiedzialności i świadomości znaczenia profilaktyki w treningu sportowym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna mechanizmy fizjologiczne i psychologiczne zmęczenia oraz syndromy przetrenowania.	K_W47	P6S_WG
W2	Student rozumie zasady profilaktyki zmęczenia i przetrenowania w różnych dyscyplinach sportowych.	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi analizować czynniki ryzyka prowadzące do przetrenowania.	K_U13	P6S_UW
U2	Student potrafi zaproponować strategie profilaktyczne i planowanie obciążeń treningowych w oparciu o wiedzę teoretyczną.	K_U54	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje świadomość znaczenia bezpieczeństwa, regeneracji i zdrowego podejścia do treningu w pracy z zawodnikami.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

WYKŁAD: prezentacja multimedialna, dyskusja.
ĆWICZENIA: ćwiczenia praktyczne, obserwacja, prowadzenie zajęć, case studies, praca z narzędziami dydaktycznymi

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

WYKŁAD – egzamin pisemny
Egzamin pisemny sprawdzający wiedzę z zakresu fizjologicznych i psychologicznych mechanizmów zmęczenia, przetrenowania, adaptacji wysiłkowej oraz zasad profilaktyki i regeneracji w sporcie.

Maksymalna liczba punktów: 25 pkt.
Skala ocen:

- 0–12 pkt – niedostateczny (2,0)
- 13–15 pkt – dostateczny (3,0)
- 16–18 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 19–21 pkt – dobry (4,0)
- 22–23 pkt – dobry plus (4,5)
- 24–25 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny z egzaminu jest zdobycie co najmniej 13 pkt.

ĆWICZENIA – zaliczenie na ocenę
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest przygotowanie i praktyczne przeprowadzenie krótkiej sesji ćwiczeń profilaktycznych dla przykładowej grupy sportowców (symulacja).
Student zobowiązany jest do:

- opracowania scenariusza 15–20-minutowej sesji profilaktycznej uwzględniającej elementy regeneracji oraz ćwiczenia mobilizacyjne, stabilizacyjne i relaksacyjne,
- uzasadnienia doboru ćwiczeń w kontekście zapobiegania zmęczeniu i przetrenowaniu,
- przedstawienia planu sesji i przeprowadzenia krótkiej demonstracji dla grupy,
- przestrzegania zasad bezpieczeństwa i dostosowania proponowanych działań do potrzeb oraz możliwości uczestników.

Kryteria oceny projektu praktycznego:

- Poprawność merytoryczna i zgodność z wiedzą wykładową – maksymalnie 4 pkt (40%).
- Bezpieczeństwo i prawidłowa organizacja zajęć – maksymalnie 3 pkt (30%).
- Kreatywność, spójność i logiczna struktura sesji – maksymalnie 2 pkt (20%).
- Umiejętność komunikacji i prezentacji – maksymalnie 1 pkt (10%).

Łącznie: maksymalnie 10 pkt.
Skala ocen:

- 0–5 pkt – niedostateczny (2,0)
- 6 pkt – dostateczny (3,0)
- 7 pkt – dostateczny plus (3,5)

- 8 pkt – dobry (4,0)
- 9 pkt – dobry plus (4,5)
- 10 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny z ćwiczeń jest zdobycie co najmniej 6 pkt oraz przeprowadzenie sesji z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
Ocena końcowa z przedmiotu

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnej oceny z ćwiczeń.
Ocena końcowa z przedmiotu jest oceną uzyskaną z egzaminu pisemnego, pod warunkiem wcześniejszego zaliczenia ćwiczeń.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h) Ćwiczenia (15h)	WYKŁADY: Wykład 1 – Wprowadzenie w problematykę zmęczenia i przetrenowania Definicje, rodzaje zmęczenia, czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wpływające na wydolność sportowca. Wykład 2 – Fizjologia zmęczenia Mechanizmy metaboliczne, neuromięśniowe i hormonalne zmęczenia podczas wysiłku fizycznego. Wykład 3 – Psychologia i zmęczenie Wpływ stresu psychicznego, motywacji i czynników psychologicznych na przetrenowanie. Wykład 4 – Objawy i diagnoza przetrenowania Rozpoznawanie symptomów, testy funkcjonalne i wskaźniki ryzyka w różnych dyscyplinach. Wykład 5 – Strategie profilaktyki zmęczenia Zasady planowania regeneracji, okresy odpoczynku, sen, odżywianie i kontrola obciążeń. Wykład 6 – Zarządzanie obciążeniami treningowymi

	Monitorowanie treningu, periodyzacja, strategie adaptacyjne i indywidualizacja obciążeń. Wykład 7 – Podsumowanie i wnioski praktyczne Przegląd metod prewencji, analiza przypadków, dyskusja i przygotowanie do kolokwium/testu. ĆWICZENIA: Ćwiczenia 1 – Ocena poziomu zmęczenia u sportowców Proste testy wydolnościowe, subiektywne skale oceny zmęczenia, interpretacja wyników. Ćwiczenia 2 – Analiza czynników ryzyka przetrenowania Dyskusja i praca w grupach nad przypadkami w różnych dyscyplinach sportowych. Ćwiczenia 3 – Strategie regeneracyjne I Ćwiczenia teoretyczne i praktyczne: odnowa biologiczna, stretching, masaż, sen, odżywianie. Ćwiczenia 4 – Strategie regeneracyjne II Techniki relaksacyjne, psychologia sportu, trening mentalny, redukcja stresu. Ćwiczenia 5 – Monitorowanie obciążeń treningowych Tworzenie przykładowych planów periodyzacji, analiza objętości i intensywności treningu. Ćwiczenia 6 – Planowanie indywidualnych strategii prewencyjnych Opracowanie planu profilaktycznego dla przykładowego zawodnika w wybranej dyscyplinie. Ćwiczenia 7 – Podsumowanie praktyczne i dyskusja

	Analiza przypadków, omówienie planów, wyciąganie wniosków, przygotowanie do kolokwium.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Egzamin pisemny	Projekt	Prowadzenie zajęć
W1	X		
W2	X		
U1		X	X
U2		X	X
K1			X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization Training for Sports. Champaign: Human Kinetics. 2. Chmura, J. (2016). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia stabilizacyjne, siłowe i motoryczne. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
Literatura uzupełniająca	1. Chmura, J. (2018). Trening motoryczny w rehabilitacji i sporcie. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 2. Santana, J. C. (2017). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. Warszawa: DB Publishing.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	10
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5

Łączny nakład pracy studenta	50
Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 78

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Odbudowa zdolności motorycznych po kontuzjach
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Rebuilding motor skills after injuries
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI	15						1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapewnienie studentom rzetelnej wiedzy teoretycznej z zakresu fizjologii, mechanizmów urazów oraz metod odbudowy zdolności motorycznych po kontuzjach.
C2	Wykształcenie u studentów umiejętności analizy i doboru metod oraz środków treningowych wspomagających odbudowę zdolności motorycznych po

	kontuzjach, z uwzględnieniem rodzaju urazu, etapu powrotu do aktywności fizycznej oraz zasad bezpieczeństwa.
C3	Kształtowanie postawy odpowiedzialności, dbałości o bezpieczeństwo oraz świadomości własnych ograniczeń i ograniczeń innych w kontekście pracy z osobami po kontuzjach.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna podstawowe zasady fizjologiczne i metodyczne dotyczące regeneracji, rehabilitacji oraz odbudowy zdolności motorycznych po kontuzjach.	K_W47	P6S_WG
W2	Student rozumie rolę treningu motorycznego (siły, stabilizacji, mobilności, koordynacji) w powrocie do sprawności i zapobieganiu nawrotom urazów.	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi analizować i interpretować wiedzę teoretyczną dotyczącą odbudowy zdolności motorycznych po kontuzjach.	K_U41	P6S_UW
U2	Student potrafi samodzielnie ocenić różne metody treningowe i rehabilitacyjne pod kątem ich zastosowania w praktyce, wskazując zalety i ograniczenia.	K_U55	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student wykazuje postawę odpowiedzialności i dbałość o bezpieczeństwo, uwzględniając aspekty etyczne i zdrowotne w kontekście odbudowy zdolności motorycznych.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

WYKŁAD: prezentacja multimedialna, dyskusja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium, zaliczenie analizy studium przypadku oraz aktywny udział w dyskusji dotyczącej zagadnień związanych z odbudową zdolności motorycznych po kontuzjach.

1. Kolokwium

Kolokwium sprawdzające wiedzę z zakresu fizjologicznych i metodycznych podstaw regeneracji, rehabilitacji, odbudowy zdolności motorycznych oraz zasad bezpiecznego powrotu do aktywności fizycznej po kontuzjach.
Maksymalna liczba punktów: 25 pkt.

Skala ocen:

- 0–12 pkt – niedostateczna (2,0)
- 13–15 pkt – dostateczna (3,0)
- 16–18 pkt – dostateczna plus (3,5)
- 19–21 pkt – dobra (4,0)
- 22–23 pkt – dobra plus (4,5)
- 24–25 pkt – bardzo dobra (5,0)

2. Studium przypadku

Ocena umiejętności analizy i interpretacji informacji dotyczących odbudowy zdolności motorycznych po kontuzjach na podstawie przedstawionego przypadku.
Student powinien:

- przeanalizować przedstawioną sytuację dotyczącą osoby powracającej do aktywności fizycznej po kontuzji,
- wskazać odpowiednie metody i środki treningowe, uwzględniając rodzaj urazu oraz etap powrotu do aktywności,
- uzasadnić proponowane rozwiązania, wskazując ich zalety i ograniczenia,
- uwzględnić zasady bezpieczeństwa, profilaktyki ponownych urazów oraz granice kompetencji trenera przygotowania motorycznego.

Studium przypadku oceniane jest w formie zaliczenia lub niezaliczenia. Warunkiem zaliczenia jest prawidłowa analiza przypadku, uzasadnienie proponowanych rozwiązań oraz uwzględnienie zasad bezpieczeństwa.

3. Dyskusja

Ocena aktywności i merytorycznego udziału studenta w dyskusjach dotyczących metod odbudowy zdolności motorycznych, bezpieczeństwa treningu, profilaktyki urazów oraz etycznych aspektów pracy z osobami po kontuzjach.
Ocenie podlegają:

- umiejętność formułowania i uzasadniania własnych opinii,
- trafność proponowanych rozwiązań,
- dostrzeganie zagrożeń i ograniczeń związanych z powrotem do aktywności fizycznej,
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników procesu treningowego,
- poszanowanie odmiennych opinii i zasad etyki zawodowej.

Udział w dyskusji oceniany jest w formie zaliczenia lub niezaliczenia. Warunkiem zaliczenia jest wykazanie odpowiedzialnej postawy, umiejętności merytorycznego argumentowania oraz uwzględniania zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

Ocena końcowa z przedmiotu

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie liczby punktów uzyskanych z kolokwium, pod warunkiem zaliczenia studium przypadku oraz dyskusji. Niezaliczenie któregokolwiek z wymaganych elementów skutkuje brakiem zaliczenia przedmiotu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład (15h)	Wykład 1 – Wprowadzenie w tematykę rehabilitacji i odbudowy motoryczności po urazach. Definicje, cele rehabilitacji i treningu motorycznego, zasady bezpiecznego powrotu do aktywności, znaczenie właściwej progresji. Wykład 2 – Fizjologia, mechanizmy urazów i adaptacji Budowa mięśni, stawów, układu nerwowego; jak urazy wpływają na motorykę i jakie zmiany zachodzą podczas rehabilitacji. Wykład 3 – Zdolności motoryczne w rehabilitacji: stabilizacja, mobilność, siła, koordynacja, propriocepcja. Omówienie kluczowych komponentów motorycznych, ich funkcji oraz znaczenia w odbudowie sprawności.

	Wykład 4 – Planowanie treningu odbudowującego i adaptacyjnego. Zasady periodyzacji, progresji, dostosowania do stopnia zaawansowania i stanu zdrowia; dobór ćwiczeń i środków treningowych. Wykład 5 – Bezpieczeństwo, profilaktyka nawrotów, regeneracja i monitorowanie efektów. Znaczenie regeneracji, prewencji, testów kontrolnych i monitoringu; jak oceniać postępy i minimalizować ryzyko kolejnych urazów.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Kolokwium	Studium przypadku	Dyskusja
W1	X		
W2	X		
U1		X	
U2		X	
K1		X	X

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Chmura, J. (2014). Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 2. Chmura, J. (2016). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia stabilizacyjne, siłowe i motoryczne. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
Literatura uzupełniająca	1. Chmura, J. (2018). Trening motoryczny w rehabilitacji i sporcie. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 2. Santana, J. C. (2017). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. Warszawa: DB Publishing.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	0
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 79

Specjalność trener przygotowania motorycznego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praktyka zawodowa - Praktyka specjalistyczna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Professional Internship - Specialized Internship
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Dydaktyka na drugim etapie edukacyjnym, Teoria treningu sportowego
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności związane ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką. Spełnienie wymagań sformułowanych przez jednostkę przyjmującą praktykanta

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS
V						180	7
VI						180	7

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną i specyfiką działania placówki, klubu, stowarzyszenia, organizacji sportowej, rekreacyjnej, w której student odbywa praktykę.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktyczne, przygotowanie studenta do samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania.
C3	Sprawdzenie i rozwijanie swojego przygotowania do pełnienia roli trenera przygotowania motorycznego, nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Posiada zaawansowaną wiedzę związaną ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką oraz działaniami korekcyjno-kompensacyjnymi, w tym zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	K_W43	P6S_WG
W2	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi.	K_W45	P6S_WG
W3	Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności fizycznej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach ontogenezy. Rozumie znaczenie	K_W48	P6S_WK

	motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej i kontynuacji jej przez całe życie. Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych.		
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego oraz dostosować i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami.	K_U55	P6S_UO
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespołach, posiada umiejętność efektywnej pracy z grupą i klientem indywidualnym.	K_U54	P6S_UO
U3	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.	K_U60	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_24	P6S_KR
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyka: dyskusja dydaktyczna, pokaz, obserwacje, asystowanie podczas zajęć, samodzielne prowadzenie zajęć.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia praktyki oraz dokumentację określa regulamin praktyk zawodowych.

Praktyka

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

1) Realizacja przez studenta praktyki w wyznaczonym terminie.
2) 100% obecność na zajęciach.
3) Przestrzeganie regulaminu praktyk zawodowych.
4) Opanowanie wiedzy i umiejętności określonych w programie praktyki, postawa (kompetencje społeczne) studenta.
5) Pozytywna pisemna opinia zakładowego opiekuna praktyk o zrealizowaniu przez studenta założonych celów i efektów uczenia się -ocena co najmniej dostateczna.
6) Pozytywna ocena opiekuna KANS z przedłożonej dokumentacji praktyk.
7) Złożenie przez studenta w dziekanacie uzupełnionego dziennika po zakończeniu praktyki, w określonym regulaminem terminie,.

Szczegółowe warunki zaliczenia określono w „Dzienniku praktyki zawodowej dla kierunku wychowanie fizyczne - Praktyka zawodowa - Praktyka specjalistyczna

Dzienniczek praktyk

1) prowadzenie na bieżąco Dziennika Praktyk i uzupełnienia o własne uwagi i spostrzeżenia,
2) uzupełnianie Karty tygodniowej z informacjami na temat wszystkich wykonywanych w danym dniu czynności związanych z praktyką, potwierdzonej przez opiekuna praktyk w miejscu jej odbywania;
3) uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia praktyki od opiekuna z ramienia danej placówki, w dzienniku praktyk;
4) uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna praktyk z ramienia KANS;.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wpisać treści osobno dla każdej z form zajęć wskazanych w punkcie 1.B	Praktyka zawodowa specjalistyczna SPECJALNOŚĆ: TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO -180 godz.	Liczba godzin
Zadania do realizacji w ramach praktyki	Semestr 5	

1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją.	10
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk -obserwacja projektowania, prowadzenia i analizowania procesu treningu indywidualnego i grupowego; stosowanych metod i form pracy; działań podejmowanych na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom. Obserwacja umiejętności potrzebnych w przyszłej pracy zawodowej, propedeutyka przygotowania zajęć.	60
3	Asystowanie i pomoc w prowadzeniu treningu/zajęć - współdziałanie z opiekunem praktyk. Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie planowania i przygotowywanie zajęć. Układanie treningu funkcjonalnego; przygotowania motorycznego dla różnych dyscyplin sportu - konsultowanie ich z opiekunem. Przygotowywanie pomocy dydaktycznych -wsparcie logistyczne i organizacyjne przed zajęciami i w trakcie zajęć. Gromadzenie doświadczeń potrzebnych do prowadzenia zajęć zarówno indywidualnych jak i grupowych oraz osób w różnym wieku i w różnych dyscyplinach sportowych.	45
4	Prowadzenie zajęć pod nadzorem opiekuna praktyk. Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści oraz dynamiki grupy. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć uwzględniając środki i metody kształcenia do realizacji zadań oraz celów; kształtowanie i kontrola wytrzymałości i mocy; kształtowanie i kontrola gibkości oraz koordynacji ruchowej. Dostosowywanie metod pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. Dbanie o prawidłową postawę ciała i bezpieczeństwo na zajęciach. Podejmowanie współpracy z opiekunem pod kontem analizy przeprowadzonych zajęć.	40

5	**Opracowywanie scenariuszy z przeprowadzonych zajęć. Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji.** Prowadzenie dokumentacji praktyki. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Przyjmowanie uwag, wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy. Promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych. Konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania planowanych i prowadzonych zajęć.	25
Zadania do realizacji w ramach praktyki	Semestr 6	
1.	**Zapoznanie się ze specyfiką placówki** Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją.	10
2.	**Obserwacja zajęć** Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk -obserwacja projektowania, prowadzenia i analizowania procesu treningu indywidualnego i grupowego; profilaktyka zmęczenia i przetrenowania w sporcie; odbudowa zdolności motorycznych po kontuzjach, przygotowanie motoryczne w różnych dyscyplinach sportu. Obserwacja stosowanych metod i form pracy na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom oraz umiejętności potrzebnych w przyszłej pracy zawodowej.	35
3	**Asystowanie i pomoc w prowadzeniu treningu/zajęć - współdziałanie z opiekunem praktyk.** Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie planowania i przygotowywanie zajęć. Układanie treningu funkcjonalnego; przygotowania motorycznego dla różnych dyscyplin sportu, coaching w edukacji -konsultowanie z opiekunem. Przygotowywanie pomocy dydaktycznych -wsparcie logistyczne i organizacyjne przed zajęciami i w trakcie zajęć. Nabycie umiejętności dokonania oceny funkcjonalnej oraz jej wykorzystania do planowania treningu w różnych dyscyplinach sportowych.	60

	Nabycie umiejętności przeprowadzania i analizy testów podstawowych cech motorycznych w celu zindywidualizowania i usprawnienia w planie sportowca zaplanowanych ćwiczeń, monitorowanie osiąganych efektów.	
4	Prowadzenie zajęć pod nadzorem opiekuna praktyk. Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści zarówno indywidualnych jak i grupowych. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć uwzględniając środki i metody kształcenia do realizacji zadań oraz celów; kształtowanie i kontrola wytrzymałości i mocy; kształtowanie i kontrola gibkości oraz koordynacji ruchowej, żywienie i suplementacja w sporcie; procesy zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego o różnym stopniu natężenia. Podejmowanie współpracy z opiekunem pod kontem analizy przeprowadzonych zajęć.	50
5	Opracowywanie scenariuszy z przeprowadzonych zajęć. Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji. Prowadzenie dokumentacji praktyki. Dokumentowanie przebiegu zajęć. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Przyjmowanie wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy.	25

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja i ocena pracy studenta	Obserwacja zachowań studenta
W1		x	x
W2		x	x
W3		x	x
U1	x	x	x
U2	x	x	x
U3	x	x	x
K1		x	x

K2		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Lenik J., Cieszkowski S. (2017). Teoria i metodyka sportu: przewodnik po zagadnieniu dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów. 2. Jobda A. (2023). Przygotowanie motoryczne w sportach walki – praktyczny przewodnik do układania planów treningowych, Warszawa.
Literatura uzupełniająca	Pozostały zakres literatury ustala Opiekun w miejscu odbywania praktyki wraz ze Studentem.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PU NKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	360
Łączny nakład pracy studenta		-
	Liczba punktów ECTS	14

Kod przedmiotu: 69

Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Projektowanie treningu indywidualnego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Individual Training Design
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Anatomia człowieka, fizjologia wysiłku fizycznego, teoria treningu sportowego
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o adaptacji wysiłkowej, zdolnościach motorycznych, zasadach treningu i bezpieczeństwie ćwiczeń fizycznych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami diagnozy potrzeb i możliwości klienta oraz planowania indywidualnego procesu treningowego.
C2	Kształtowanie umiejętności konstruowania, uzasadniania i modyfikowania planów treningowych na podstawie celów, możliwości i wyników monitorowania.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo ćwiczącego, etyczny dobór obciążeń oraz respektowanie granic kompetencji trenera personalnego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Wyjaśnia zasady indywidualizacji, doboru środków i metod oraz progresji obciążeń w projektowaniu treningu personalnego, z uwzględnieniem celów i możliwości ćwiczącego.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Analizuje dane z wywiadu i podstawowej oceny sprawności fizycznej, określając cele, potrzeby i ograniczenia klienta istotne dla planowania treningu.	K_U47	P6S_UW
U2	Opracowuje indywidualny program treningowy, dobierając ćwiczenia, parametry obciążenia, zasady progresji i monitorowania oraz uzasadniając ich dostosowanie do możliwości klienta.	K_U55	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo ćwiczącego podczas planowania treningu,	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

	uwzględnia przeciwwskazania i granice własnych kompetencji zawodowych.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, praca z kartą klienta, projektowanie indywidualnych programów treningowych, dobór i modyfikacja obciążeń treningowych, dyskusja problemowa, prezentacja i analiza projektów, informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest aktywny udział w ćwiczeniach, wykonywanie zadań praktycznych i analiz przypadków oraz przygotowanie i przedstawienie projektu indywidualnego programu treningowego dla wskazanego przypadku klienta.

Projekt obejmuje analizę potrzeb i możliwości klienta, określenie celów treningowych, dobór ćwiczeń, metod i parametrów obciążenia (m.in. RPE, RIR, %1RM), zaplanowanie progresji, monitorowania efektów oraz modyfikacji programu z uwzględnieniem bezpieczeństwa i indywidualnych ograniczeń ćwiczącego.

Ocena końcowa: projekt indywidualny – 70%, zadania praktyczne i analiza przypadku – 30%. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 50% punktów w każdej z ocenianych części oraz osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się.

Skala ocen: 90–100% – 5,0; 80–89% – 4,5; 70–79% – 4,0; 60–69% – 3,5; 50–59% – 3,0; poniżej 50% – 2,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15 godz.)	1. Wywiad i analiza potrzeb klienta, określanie celów treningowych, ograniczeń i przeciwwskazań; wykorzystanie kwestionariusza PAR-Q+ (2 godz.).

	2. Dobór metod oceny sprawności fizycznej i interpretacja wyników na potrzeby indywidualizacji treningu (2 godz.). 3. Dobór ćwiczeń, wzorców ruchowych oraz parametrów obciążenia treningowego (RPE, RIR, %1RM, objętość, intensywność, częstotliwość); progresja i regresja ćwiczeń (3 godz.). 4. Konstruowanie jednostki treningowej i mikrocyklu; struktury treningowe FBW, Split, Upper/Lower oraz podstawy periodyzacji liniowej i falowej (3 godz.). 5. Projektowanie indywidualnego programu treningowego dla wybranego przypadku klienta, z uwzględnieniem celów, możliwości i ograniczeń funkcjonalnych (3 godz.). 6. Monitorowanie efektów, zarządzanie zmęczeniem, autoregulacja obciążeń, modyfikacja programu treningowego oraz prezentacja i obrona projektów (2 godz.).

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania praktyczne	Projekt indywidualny	Analiza przypadku
W1		x	x
U1	x	x	x
U2	x	x	

K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J., Warszawa, Biała Podlaska 2013.
Literatura uzupełniająca	1. Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania; Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, Nr 310, 1994.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Analiza materiałów dydaktycznych	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 70 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy treningu siłowego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Strength Training
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość budowy i funkcji układu ruchu oraz zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń fizycznych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami fizjologicznymi, biomechanicznymi i metodycznymi treningu siłowego oraz zasadami bezpieczeństwa.

C2	Kształtowanie umiejętności prawidłowego wykonywania, nauczania i doboru podstawowych ćwiczeń siłowych oraz parametrów obciążenia.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo ćwiczących, kontrolę techniki i dostosowanie obciążenia do możliwości uczestnika.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie podstawowe mechanizmy adaptacji nerwowo-mięśniowych do treningu siłowego, zasady doboru ćwiczeń i parametrów obciążenia oraz znaczenie regeneracji.	K_W47	P6S_WG
W2	Zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć treningu siłowego, użytkowania sprzętu, asekuracji oraz identyfikowania podstawowych błędów technicznych mogących zagrażać bezpieczeństwu ćwiczących.	K_W50	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi poprawnie wykonać i zademonstrować podstawowe wzorce ruchowe w ćwiczeniach siłowych oraz wskazać i skorygować typowe błędy techniczne.	K_U44	P6S_UW
U2	Potrafi dobrać podstawowe ćwiczenia, sprzęt oraz objętość, intensywność i przerwy wypoczynkowe do celu i poziomu przygotowania osoby ćwiczącej.	K_U55	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia ćwiczeń siłowych z uwzględnieniem bezpieczeństwa, własnych kompetencji i indywidualnych ograniczeń ćwiczących.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz i instruktaż, ćwiczenia praktyczne na stanowiskach, nauczanie i korekta techniki ruchu, praca w parach (asekuracja i obserwacja), analiza przypadków, dobór i modyfikacja ćwiczeń oraz parametrów obciążenia, dyskusja metodyczna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w ćwiczeniach, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, pozytywne zaliczenie sprawdzianu praktycznego z techniki i asekuracji (minimum 60% punktów) oraz przygotowanie i praktyczne przeprowadzenie fragmentu jednostki treningu siłowego z uzasadnieniem doboru ćwiczeń i obciążeń (minimum 60% punktów).

Ocena końcowa: sprawdzian praktyczny 60%, zadanie metodyczne 40%. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie minimum 60% w każdym z obu elementów.

Skala: 60–67% – 3,0; 68–75% – 3,5; 76–83% – 4,0; 84–91% – 4,5; 92–100% – 5,0. Nieobecności należy odrobić w formie uzgodnionej z prowadzącym.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30 godzin)	1. Bezpieczeństwo treningu siłowego, organizacja stanowiska, zasady asekuracji i użytkowania sprzętu treningowego – 3 godz. 2. Podstawy biomechaniki i fizjologii treningu siłowego; mechanizmy adaptacji nerwowo-mięśniowych – 3 godz.

	3. Nauczanie podstawowych wzorców ruchowych w treningu siłowym: przysiad, zgięcie w stawie biodrowym (hip hinge), pchanie, przyciąganie, wykrok oraz stabilizacja tułowia – 6 godz. 4. Technika ćwiczeń z masą własnego ciała, wolnymi ciężarami, maszynami i akcesoriami treningowymi; ćwiczenia unilateralne – 6 godz. 5. Metodyka doboru obciążenia treningowego: liczba serii i powtórzeń, tempo ruchu, intensywność (%1RM, RPE, RIR), przerwy wypoczynkowe oraz zasady progresji – 4 godz. 6. Obserwacja, identyfikacja i korekta błędów technicznych; instruktaż, asekuracja i współpraca w parach – 4 godz. 7. Konstruowanie i prowadzenie podstawowej jednostki treningu siłowego, z uwzględnieniem rozgrzewki (model RAMP), części głównej i końcowej – 2 godz. 8. Sprawdzian praktyczny z techniki ćwiczeń, asekuracji i umiejętności metodycznych oraz omówienie wyników – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Sprawdzian praktyczny	Zadanie metodyczne	Obserwacja podczas ćwiczeń
W1		x	
W2	x		x

U1	x		x
U2		x	x
K1	x	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Rippetoe M. Zacznij od siły. Poradnik treningu ze sztangą. Wydawnictwo Galaktyka 2019.
Literatura uzupełniająca	1. Sozański H. Podstawy treningu szybkości. Biblioteka trenera 1999. 2. Rippetoe M. Programowanie treningu siłowego. Wydawnictwo Galaktyka 2019.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	6
	Studiowanie literatury	6
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 71 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy żywienia
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Nutrition
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Katarzyna Rucińska
Przedmioty wprowadzające	Anatomia, Fizjologia, Biochemia
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o przemianach metabolicznych i wpływie wysiłku fizycznego na organizm

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV				30			2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie, bilansem energetycznym oraz rolą składników odżywczych.
C2	Kształtowanie umiejętności analizy sposobu żywienia i planowania podstawowych zaleceń żywieniowych z uwzględnieniem rodzaju wysiłku i potrzeb uczestników.

C3	Rozwijanie krytycznej oceny suplementacji, świadomości zagrożeń związanych z substancjami zabronionymi oraz granic kompetencji zawodowych nauczyciela WF i trenera.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady zdrowego żywienia osób aktywnych fizycznie, rolę makro- i mikroskładników, nawodnienia oraz podstawowe rekomendacje żywieniowe.	K_W43	P6S_WG
W2	Zna i rozumie zależności między wysiłkiem fizycznym, przemianami metabolicznymi, bilansem energetycznym i regeneracją organizmu.	K_W47	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi przeanalizować przykładowy sposób żywienia i zaproponować podstawowe działania sprzyjające zdrowemu stylowi życia, adekwatne do wieku i aktywności fizycznej.	K_U45	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do krytycznej oceny informacji o suplementach, rozpoznawania granic własnych kompetencji oraz kierowania do specjalistów w sytuacjach wymagających indywidualnej porady dietetycznej.	K_K20	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków i przykładowych jadłospisów, obliczanie zapotrzebowania energetycznego, zadania problemowe, prezentacje studentów, dyskusja, analiza zaleceń i materiałów źródłowych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Zaliczenie na ocenę w semestrze IV Warunki zaliczenia przedmiotu Zaliczenia jest wykonanie zadań praktycznych podczas ćwiczeń, przygotowanie i przedstawienie prezentacji oraz uzyskanie pozytywnego wyniku testu końcowego. Ocena końcowa: zadania praktyczne – 30%, prezentacja – 30%, test końcowy – 40%. Każdy element musi być zaliczony. Skala ocen: 90–100% – 5,0; 80–89% – 4,5; 70–79% – 4,0; 60–69% – 3,5; 50–59% – 3,0; poniżej 50% – 2,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Laboratoria – semestr IV (30 godz.)	1. Metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia – 4 godz. 2. Metabolizm i bilans energetyczny w sporcie – 4 godz. 3. Rola makroskładników i ich znaczenie w sporcie – białka, tłuszcze, węglowodany – 4 godz. 4. Witaminy w żywieniu osób aktywnych fizycznie – 2 godz. 5. Składniki mineralne u osób aktywnych fizycznie – 2 godz. 6. Woda i elektrolity podczas aktywności fizycznej – 2 godz. 7. Zalecenia i rekomendacje żywieniowe dla osób aktywnych fizycznie, specyfika żywienia sportowców – 4 godz. 8. Strategia żywieniowa przed wysiłkiem i regeneracja powysiłkowa – 4 godz. 9. Suplementy diety i substancje zabronione w sporcie – 4 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Zadania praktyczne	Prezentacja	Test końcowy
W1		x	x
W2	x		x
U1	x	x	
K1	x	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywienie człowieka zdrowego i chorego, PWN, Warszawa 2017. 2. Gawęcki J., Żywienie człowieka – Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa 2017. 3. Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2020.
Literatura uzupełniająca	1. Gawęcki J., Roszkowski W., Żywienie człowieka a zdrowie publiczne, PWN, Warszawa 2017. 2. Jarosz M., Normy żywienia człowieka, PZWL, Warszawa 2008. Czasopisma • Kwartalny Biuletyn Polskiego Towarzystwa Dietetyki. • Magazyn o Zdrowiu VITA. • Magazyn Żywność i Zdrowie. • Żywienie Człowieka i Metabolizm.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	4
	Studiowanie literatury	4
	Inne: analiza przypadków i opracowanie zadań praktycznych,	12

	przygotowanie prezentacji i do testu końcowego.	
	Liczba punktów ECTS	50

Kod przedmiotu: 72 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Trening funkcjonalny z elementami cross treningu
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Functional Training with Elements of Cross-Training
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Znajomość podstaw anatomii funkcjonalnej, techniki ćwiczeń siłowych i zasad bezpieczeństwa treningu

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady	Ćwiczenia	Warsztaty	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia projektowe	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami treningu funkcjonalnego, wzorcami ruchowymi i organizacją cross treningu.

C2	Kształtowanie umiejętności technicznego wykonywania, doboru i modyfikowania ćwiczeń funkcjonalnych.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo, indywidualizację obciążenia i kontrolę jakości ruchu.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Wyjaśnia zasady treningu funkcjonalnego, wzorce ruchowe oraz sposoby regulowania intensywności i objętości wysiłku w treningu obwodowym.	K_W45	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Wykonuje i instruuje podstawowe ćwiczenia funkcjonalne z zachowaniem prawidłowej techniki oraz dobiera ich regresje i progresje.	K_U44	P6S_UW
U2	Planuje i prowadzi krótką jednostkę treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu, dobierając ćwiczenia, obciążenie i przerwy do możliwości uczestnika.	K_U55	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Przestrzega zasad bezpieczeństwa, reaguje na błędy techniczne i uwzględnia indywidualne ograniczenia uczestników podczas prowadzenia zajęć.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz i objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, metoda zadaniowa, trening obwodowy, praca w parach, obserwacja i korekta techniki, analiza przypadków.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w ćwiczeniach, prawidłowe wykonanie i instruktaż wybranych ćwiczeń funkcjonalnych oraz przygotowanie i przeprowadzenie krótkiej jednostki treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu.

Weryfikacja wiedzy odbywa się poprzez krótką odpowiedź ustną dotyczącą zasad treningu funkcjonalnego, podstawowych wzorców ruchowych oraz doboru parametrów obciążenia treningowego.

Ocenie podlegają:

1. Poprawność techniki wykonywania ćwiczeń i instruktażu – 40%.
2. Dobór ćwiczeń, parametrów obciążenia oraz znajomość zasad treningu funkcjonalnego – 35%.
3. Bezpieczeństwo prowadzenia zajęć, umiejętność korekty błędów technicznych i indywidualizacja ćwiczeń – 25%.

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest osiągnięcie wszystkich zakładanych efektów uczenia się oraz uzyskanie co najmniej 50% punktów w każdym z trzech ocenianych obszarów.

Skala ocen:

- 90–100% – bardzo dobry (5,0)
- 80–89% – dobry plus (4,5)
- 70–79% – dobry (4,0)
- 60–69% – dostateczny plus (3,5)

- 50–59% – dostateczny (3,0)
- poniżej 50% – niedostateczny (2,0)

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Założenia treningu funkcjonalnego, bezpieczeństwo organizacji stanowisk i podstawy przygotowania do wysiłku (model RAMP) – 2 godz. 2. Podstawowe wzorce ruchowe: przysiad, hip hinge, pchanie, przyciąganie, wykrok i stabilizacja tułowia; obserwacja jakości ruchu – 3 godz. 3. Technika ćwiczeń z masą własnego ciała i przyborami (kettlebell, hantle, piłki, gumy); ćwiczenia unilateralne – 3 godz. 4. Dobór regresji i progresji ćwiczeń, identyfikacja i korekta podstawowych błędów technicznych – 2 godz. 5. Metody treningu obwodowego i elementy cross treningu; dobór ćwiczeń, objętości, intensywności i przerw wypoczynkowych – 2 godz. 6. Projektowanie i prowadzenie krótkich jednostek treningu funkcjonalnego, indywidualizacja obciążeń oraz zaliczenie praktyczne – 3 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

	Forma oceny

Efekt uczenia się	Odpowiedź ustna	Sprawdzian praktyczny	Prowadzenie jednostki treningowej	Obserwacja podczas ćwiczeń
W1	x		x	
U1		x		x
U2			x	x
K1		x	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1 Chmura, J. (2016). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia stabilizacyjne, siłowe i motoryczne. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 2. Chmura, J. (2018). Trening motoryczny w rehabilitacji i sporcie. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie. 3. Santana, J. C. (2017). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. Warszawa: DB Publishing.
Literatura uzupełniająca	1. Suchorowski, W. (2019). Ocena funkcjonalna sportowców i osób aktywnych fizycznie. Warszawa: AWF Warszawa. 2. Stosik, A. (2020). Trening funkcjonalny w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Warszawa: Akademicka Oficyna Wydawnicza.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4

Łączny nakład pracy studenta	25
Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 73

Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Marketing w pracy trenera personalnego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Marketing in Personal Training
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przekazanie wiedzy z zakresu podstaw marketingu, budowania marki osobistej oraz promocji usług trenera personalnego na rynku usług fitness.

C2	Rozwijanie umiejętności praktycznych w zakresie planowania działań marketingowych, tworzenia oferty usług treningowych oraz wykorzystywania mediów społecznościowych do pozyskiwania i utrzymywania klientów.
C3	Kształtowanie kompetencji społecznych w zakresie profesjonalnej komunikacji z klientami, budowania długofalowych relacji oraz prowadzenia działalności trenerskiej zgodnie z zasadami etyki zawodowej i odpowiedzialności za wizerunek własny.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie podstawowe zasady marketingu oraz organizacyjne uwarunkowania budowania marki osobistej i promocji usług trenera personalnego.	K_W49	P6S_WK
W2	Student zna i rozumie zasady etycznej komunikacji marketingowej, wykorzystania mediów społecznościowych oraz ochrony praw autorskich i własności intelektualnej w promocji usług trenera personalnego.	K_W54	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi opracować podstawową strategię marketingową trenera personalnego, uwzględniając grupę docelową, ofertę usług i kanały promocji.	K_U54	P6S_UO
U2	Student potrafi przygotować materiały promocyjne dotyczące usług treningowych oraz dobrać narzędzia komunikacji do potrzeb potencjalnych klientów.	K_U51, K_U54	P6S_UK, P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Student jest gotów do budowania profesjonalnych relacji z klientami oraz prowadzenia komunikacji marketingowej z poszanowaniem zasad etyki zawodowej.	K_K21	P6S_KR
K2	Student jest gotów do odpowiedzialnego kształtowania własnego wizerunku zawodowego oraz krytycznej oceny skuteczności podejmowanych działań marketingowych.	K_K20, K_K13	P6S_KK, P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

ĆWICZENIA: analiza przypadków, dyskusja problemowa, ćwiczenia projektowe, analiza przykładów komunikacji marketingowej, praca indywidualna i zespołowa, prezentacja i omówienie projektu marketingowego.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem uzyskania zaliczenia jest przystąpienie do testu wiedzy i przygotowanie oraz przedstawienie projektu marketingowego. Ocena końcowa jest sumą punktów z obu elementów.
- Test wiedzy – 40% oceny końcowej, obejmujący podstawowe zagadnienia z marketingu, budowania marki osobistej i promocji usług trenera personalnego. Maksymalnie 20 pkt.
- Projekt marketingowy – 60% oceny końcowej, polegający na opracowaniu strategii promocji usług trenera personalnego, obejmującej określenie grupy docelowej, oferty oraz kanałów promocji. Maksymalnie 30 pkt.

Łącznie: 50 pkt.
Skala ocen:
- 0–24 pkt – 2,0
- 25–29 pkt – 3,0
- 30–34 pkt – 3,5
- 35–39 pkt – 4,0
- 40–44 pkt – 4,5

- 45–50 pkt – 5,0

Kryteria oceny projektu:

1. Określenie grupy docelowej i analiza potrzeb klientów – 0–5 pkt.
2. Opracowanie oferty usług trenera personalnego – 0–5 pkt.
3. Dobór narzędzi i kanałów promocji – 0–5 pkt.
4. Spójność i poprawność merytoryczna strategii marketingowej – 0–5 pkt.
5. Profesjonalna komunikacja, przestrzeganie zasad etyki zawodowej oraz odpowiedzialność za wizerunek trenera personalnego – 0–5 pkt.
6. Prezentacja projektu, uzasadnienie przyjętych rozwiązań oraz krytyczna ocena skuteczności zaplanowanych działań marketingowych – 0–5 pkt.

Łącznie: 30 pkt.

Dodatkowe warunki zaliczenia:

Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny końcowej jest zdobycie co najmniej 50% punktów z każdej formy weryfikacji efektów uczenia się, tj. minimum 10 pkt z testu wiedzy (20 pkt) oraz minimum 15 pkt z projektu marketingowego (30 pkt). Niespełnienie któregokolwiek z powyższych warunków skutkuje oceną niedostateczną, niezależnie od łącznej liczby uzyskanych punktów.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30h)	1. Podstawy marketingu w branży fitness i specyfika rynku usług trenera personalnego. 2. Analiza rynku, konkurencji oraz określanie grupy docelowej. 3. Budowanie marki osobistej i profesjonalnego wizerunku trenera personalnego.

	4. Tworzenie oferty usług treningowych i określanie polityki cenowej. 5. Strategie promocji usług trenera personalnego. 6. Wykorzystanie mediów społecznościowych i marketingu internetowego. 7. Komunikacja marketingowa i budowanie relacji z klientami. 8. Pozyskiwanie klientów, budowanie lojalności i utrzymywanie długofalowych relacji. 9. Tworzenie materiałów promocyjnych i opracowanie strategii marketingowej. 10. Prezentacja i ocena projektów marketingowych dotyczących działalności trenera personalnego.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Test wiedzy	Projekt	Prezentacja projektu
W1	x		
W2	x		
U1		x	x
U2		x	x
K1		x	x
K2		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Kotler P., Keller K. L. (2020). Marketing. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis. 2. Stawarz-Garcia B. (2018). Content marketing i social media. Jak przyciągnąć klientów. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Literatura uzupełniająca	1. Miotk A. (2017). Skuteczne social media. Prowadź działania, osiągaj zamierzone efekty. Gliwice: Wydawnictwo Helion. 2. Otto J. (2004). Marketing relacji. Koncepcja i stosowanie. Warszawa: C.H. Beck.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 74

Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Podstawy mobility i treningu zdrowotnego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fundamentals of Mobility and Health-Oriented Training
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Tomasz Jonak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość aparatu ruchu oraz zasad wykonywania ćwiczeń fizycznych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami treningu mobility i treningu zdrowotnego oraz ich zastosowaniem w profilaktyce ograniczeń sprawności ruchowej.
C2	Rozwijanie umiejętności oceny podstawowych ograniczeń mobilności oraz doboru i prowadzenia ćwiczeń dostosowanych do możliwości osoby ćwiczącej.
C3	Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników i świadome respektowanie granic kompetencji trenera personalnego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie podstawowe założenia treningu mobility i treningu zdrowotnego, ich znaczenie dla sprawności funkcjonalnej oraz zasady bezpiecznego doboru ćwiczeń.	K_W43	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi przeprowadzić podstawową obserwację i ocenę mobilności wybranych stawów oraz rozpoznać ograniczenia ruchowe istotne dla planowania ćwiczeń.	K_U47	P6S_UW
U2	Student potrafi dobrać i przeprowadzić prosty zestaw ćwiczeń mobility i treningu zdrowotnego, uwzględniając indywidualne możliwości, poprawność techniczną i progresję obciążenia.	K_U45	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia ćwiczeń z poszanowaniem zasad bezpieczeństwa, reagowania na sygnały	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

	dyskomfortu oraz kierowania osoby ćwiczącej do odpowiedniego specjalisty w sytuacjach przekraczających kompetencje trenera.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

ĆWICZENIA: pokaz i objaśnienie ćwiczeń, ćwiczenia praktyczne, obserwacja i analiza ruchu, praca w parach, analiza przypadków, informacja zwrotna i korekta techniki.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest wykonanie praktycznego sprawdzianu obejmującego ocenę mobilności i prowadzenie zestawu ćwiczeń (maks. 20 pkt) oraz przygotowanie krótkiego indywidualnego planu treningu mobility i treningu zdrowotnego wraz z uzasadnieniem doboru ćwiczeń (maks. 10 pkt).

W ramach sprawdzianu oceniane są: prawidłowość oceny ruchu (0–5 pkt), dobór ćwiczeń (0–5 pkt), technika wykonania i instruktażu (0–5 pkt), bezpieczeństwo i reakcja na ograniczenia ćwiczącego (0–5 pkt).

Projekt oceniany jest za adekwatność do potrzeb (0–5 pkt) i logiczną strukturę oraz progresję (0–5 pkt). Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 10 pkt ze sprawdzianu i 5 pkt z projektu.

Skala ocen: 0–14 pkt – 2,0; 15–17 pkt – 3,0; 18–20 pkt – 3,5; 21–23 pkt – 4,0; 24–26 pkt – 4,5; 27–30 pkt – 5,0. Niespełnienie minimalnego progu którejkolwiek formy skutkuje oceną niedostateczną niezależnie od sumy punktów.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15 h)	1. Istota i cele treningu mobility i treningu zdrowotnego; bezpieczeństwo i zakres kompetencji trenera (2 h). 2. Podstawowa ocena mobilności i jakości ruchu wybranych stawów (3 h).

	3. Ćwiczenia mobilizacyjne i aktywne zwiększanie zakresu ruchu; kontrola motoryczna (4 h). 4. Dobór ćwiczeń zdrowotnych do indywidualnych możliwości i ograniczeń, modyfikacje i progresja (3 h). 5. Projektowanie oraz praktyczne prowadzenie krótkich zestawów ćwiczeń; zaliczenie praktyczne (3 h).

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Sprawdzian praktyczny	Projekt indywidualny
W1	x	x
U1	x	
U2	x	x
K1	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Broussal-Derval A., Ganneau S., Mobilność w treningu funkcjonalnym, MedPharm, Wrocław 2021. 2. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL, 2019.
Literatura uzupełniająca	1. Raczek J., Mynarski W., Ljach W., Kształtowanie i diagnoza sprawności fizycznej, PWN, Warszawa 2012. 2. Owczarek S., Atlas ćwiczeń korekcyjnych, KORSO, 2016.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	2
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 75 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Techniki relaksacji
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Relaxation Techniques
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie z mechanizmami reakcji stresowej i podstawami technik relaksacyjnych stosowanych w kulturze fizycznej.
C2	Kształtowanie umiejętności wykonywania i prowadzenia podstawowych ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo, komfort i indywidualne potrzeby uczestników zajęć.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Wyjaśnia podstawowe mechanizmy reakcji stresowej oraz zasady, zastosowania i ograniczenia wybranych technik oddechowych i relaksacyjnych.	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Wykonuje i instruuje podstawowe techniki regulacji oddechu, progresywnej relaksacji mięśniowej i ćwiczeń wyciszających, korygując podstawowe błędy wykonania.	K_U55	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje troskę o komfort i indywidualne potrzeby uczestników oraz odpowiedzialnie reaguje na sygnały dyskomfortu podczas prowadzenia ćwiczeń.	K_K21	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, mikronauczanie, praca w parach, obserwacja i informacja zwrotna, warsztat projektowy, dyskusja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w ćwiczeniach, przygotowanie pisemnego konspektu 15–20-minutowej sesji relaksacyjnej oraz przeprowadzenie wybranego fragmentu sesji z instruktażem.

Oceniane są: poprawność merytoryczna i bezpieczeństwo doboru technik (0–10 pkt), jakość konspektu i dostosowanie do odbiorców (0–10 pkt), praktyczne prowadzenie ćwiczeń, komunikacja i reagowanie na dyskomfort (0–10 pkt). Łącznie 30 pkt.

Do zaliczenia wymagane jest minimum 5 pkt w każdym z trzech obszarów i minimum 15 pkt łącznie.

Skala ocen: 0–14 pkt – 2,0; 15–17 pkt – 3,0; 18–20 pkt – 3,5; 21–23 pkt – 4,0; 24–26 pkt – 4,5; 27–30 pkt – 5,0. Nieobecności i niewykonane zadania praktyczne wymagają uzupełnienia w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Podstawy stresu, napięcia psychofizycznego i regeneracji; samoobserwacja (2 h). 2. Techniki oddechowe: oddychanie przeponowe, wydłużony wydech, rytmizacja oddechu i bezpieczne stosowanie (3 h). 3. Progresywna relaksacja mięśniowa Jacobsona: nauka i instruktaż (3 h). 4. Trening autogenny Schultza, wizualizacja i ćwiczenia uważności (3 h). 5. Projektowanie krótkich sesji relaksacyjnych w

	sporcie, rekreacji i treningu personalnym; prowadzenie i ocena praktyczna (4 h).

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Konspekt sesji	Prezentacja praktyczna	Obserwacja podczas ćwiczeń
W1	x	x	
U1		X	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Kulmatycki L., Relaksacja – teoria i praktyka, AWF Wrocław. 2. Sęk H., Psychologia kliniczna, t. 1–2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
Literatura uzupełniająca	1. Trzcieniecka-Green A. (red.), Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych, Universitas, Kraków 2006. 2. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	4
	Studiowanie literatury	3

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	3
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 76

Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Kształtowanie i kontrola zdolności motorycznych
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Development and control of motor abilities
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przekazanie wiedzy na temat zdolności motorycznych człowieka, ich rodzajów, uwarunkowań oraz metod ich kształtowania i kontroli.

C2	Rozwijanie umiejętności praktycznych w zakresie doboru, stosowania i oceny testów sprawności fizycznej oraz monitorowania poziomu zdolności motorycznych.
C3	Kształtowanie kompetencji społecznych w zakresie świadomego planowania aktywności fizycznej, interpretowania wyników pomiarów oraz promowania bezpiecznego i systematycznego rozwoju sprawności fizycznej.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie rodzaje zdolności motorycznych człowieka, ich uwarunkowania oraz podstawowe metody i środki ich kształtowania.	K_W45, K_W48	P6S_WG, P6S_WK
W2	Student zna i rozumie zasady doboru i przeprowadzania testów sprawności fizycznej oraz podstawy interpretacji wyników oceny zdolności motorycznych	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi dobrać i przeprowadzić testy sprawności fizycznej odpowiednie do oceny wybranych zdolności motorycznych.	K_U46, K_U47	P6S_UW
U2	Student potrafi analizować wyniki testów sprawności fizycznej oraz opracować podstawowe założenia programu kształtowania zdolności motorycznych, dostosowanego do możliwości i potrzeb ćwiczącego.	K_U47, K_U55	P6S_UW, P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Student jest gotów do odpowiedzialnego planowania i prowadzenia działań rozwijających zdolności motoryczne, z uwzględnieniem bezpieczeństwa oraz indywidualnych możliwości ćwiczących.	K_K25	P6S_KO, P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

ĆWICZENIA: ćwiczenia praktyczne, obserwacja, prowadzenie zajęć, case studies, praca z narzędziami dydaktycznymi

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się egzaminem w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest aktywny udział w ćwiczeniach oraz samodzielne przygotowanie i przedstawienie projektu praktycznego obejmującego: przeprowadzenie 10–15-minutowej sesji ćwiczeń ukierunkowanych na wybraną zdolność motoryczną, dobór i wykonanie co najmniej dwóch testów sprawności fizycznej, interpretację wyników i opracowanie planu ćwiczeń wraz z uzasadnieniem zastosowanych rozwiązań.

Projekt oceniany jest w skali 0–10 pkt: dobór i wykonanie testów oraz ćwiczeń (0–4 pkt), interpretacja wyników i uzasadnienie metod (0–4 pkt), bezpieczeństwo, organizacja i komunikacja (0–2 pkt). Wymagane minimum: 6 pkt.

Egzamin ma formę ustną i obejmuje zagadnienia dotyczące klasyfikacji i uwarunkowań zdolności motorycznych, metod ich kształtowania, zasad doboru testów oraz interpretacji wyników. Student odpowiada na trzy pytania, każde oceniane w skali 0–3 pkt. Warunkiem zdania egzaminu jest uzyskanie co najmniej 5 z 9 pkt.

Skala ocen egzaminu: 0–4 pkt – 2,0; 5 pkt – 3,0; 6 pkt – 3,5; 7 pkt – 4,0; 8 pkt – 4,5; 9 pkt – 5,0. Ocena końcowa jest oceną z egzaminu, pod warunkiem wcześniejszego zaliczenia projektu.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Podstawowe pojęcia dotyczące zdolności motorycznych. Rodzaje zdolności motorycznych i

	ich znaczenie w aktywności fizycznej. Uwarunkowania rozwoju sprawności fizycznej. 2. Metody i środki kształtowania zdolności motorycznych. Zasady doboru ćwiczeń i obciążeń treningowych w zależności od celu i możliwości ćwiczącego. 3. Testy sprawności fizycznej – rodzaje, zastosowanie i zasady przeprowadzania. Dobór testów do oceny wybranych zdolności motorycznych. Zasady bezpieczeństwa podczas pomiarów. 4. Ocena i interpretacja wyników testów sprawności fizycznej. Analiza poziomu siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości i koordynacji ruchowej. Wykorzystanie wyników do planowania procesu treningowego. 5. Praktyczne metody kształtowania siły i wytrzymałości. Dobór ćwiczeń, obciążeń, liczby powtórzeń i czasu pracy do poziomu sprawności ćwiczącego. 6. Praktyczne metody kształtowania szybkości, gibkości i koordynacji ruchowej. Dobór ćwiczeń i metod treningowych. Kontrola poprawności techniki oraz bezpieczeństwa wykonywania ćwiczeń. 7. Projekt praktyczny – dobór i przeprowadzenie testów sprawności fizycznej, interpretacja wyników oraz opracowanie i prezentacja krótkiej sesji ćwiczeń ukierunkowanej na rozwój wybranej zdolności motorycznej. Ocena zasadności zastosowanych metod i środków treningowych.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Egzamin ustny	Projekt praktyczny	Prowadzenie zajęć
W1	x	x	
W2	x	x	
U1		x	x
U2	x	x	
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Osiński W., Antropomotoryka, wyd. III, AWF Poznań, Poznań 2018. 2. Raczek J., Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie, PZWL, Warszawa 2010.
Literatura uzupełniająca	1. Sozański H., Podstawy teorii treningu sportowego, COS, Warszawa 1999. 2. Zaporożanow W., Sozański H., Dobór i kwalifikacja do sportu, COS, Warszawa 1997.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	2

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 77 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Fitness
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Fitness
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Magdalena Wojtczak
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami biomechaniki postawy ciała, anatomii funkcjonalnej, metodyki nauczania podstawowych wzorców ruchowych oraz zasadami programowania i kontroli parametrów treningu personalnego i fitness.
C2	Kształtowanie umiejętności praktycznego przeprowadzania screeningu funkcjonalnego (FMS/FAS), nauczania, korekcji i asekuracji podstawowych wzorców ruchowych (Squat, Hinge, Push, Pull, Unilateral, Core), komendaryzacji (cueing) oraz adaptacji treningu do indywidualnych potrzeb i ograniczeń klienta.
C3	Budowanie świadomości odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo ćwiczących, promowania postaw prozdrowotnych oraz etycznego i profesjonalnego budowania relacji w pracy trenera personalnego z klientem.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności fizycznej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach ontogenezy. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej i kontynuacji jej przez całe życie. Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych oraz zna zasady programowania treningu personalnego i asekuracji w pracy z klientem.	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów	K_U55	P6S_UO

	treningu personalnego oraz dostosować i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami.		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadom odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz wzorcowy wykonywania ćwiczeń fizycznych i technik asekuracji; ćwiczenia praktyczne w parach i małych grupach (odgrywanie ról: trener – klient); metoda studiów przypadków (case studies) – analiza ograniczeń ruchowych i projektowanie treningu; mikronauczanie i instruktaż bezpośredni (cueing) z natychmiastową korektą i informacją zwrotną; dyskusja dydaktyczna oraz analiza błędów biomechanicznych.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, systematyczna praca podczas zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu praktycznego. Dopuszczalna jest jedna nieobecność usprawiedliwiona, wymagająca odrobienia w formie zadania praktycznego podczas dyżuru prowadzącego.

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie:

1. Obecność i aktywność na zajęciach – maksymalnie 20 pkt.

2. Praca ciągła podczas ćwiczeń – maksymalnie 30 pkt, obejmująca poprawność wykonywania ćwiczeń, znajomość anatomii funkcjonalnej oraz zaangażowanie w role trenera i klienta.
3. Sprawdzian praktyczny – maksymalnie 50 pkt, obejmujący:
    - Prawidłowy pokaz wzorcowy – 10 pkt.
    - Komendaryzację (cueing) i jasność przekazu – 10 pkt.
    - Rozpoznawanie błędów technicznych i ich korekcję – 15 pkt.
    - Asekurację (spotting) i zapewnienie bezpieczeństwa – 15 pkt.

Skala ocen:

- 0–50 pkt – niedostateczny (2,0)
- 51–60 pkt – dostateczny (3,0)
- 61–70 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 71–80 pkt – dobry (4,0)
- 81–90 pkt – dobry plus (4,5)
- 91–100 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt, uzyskanie pozytywnej oceny ze sprawdzianu praktycznego oraz wykazanie umiejętności bezpiecznego prowadzenia ćwiczeń, prawidłowej asekuracji i korekcji błędów technicznych.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15 h)	Zajęcia 1 (2 h): Screening funkcjonalny i biomechanika postawy klienta Nauka praktycznej diagnozy ograniczeń ruchowych i wad postawy przed przystąpieniem do programowania. Przeprowadzenie pełnego protokołu testów mobilności i stabilności – FMS/FAS (Functional Movement Screen /

	Functional Movement System; testy mobilności stawu skokowego, biodrowego, piersiowego odcinka kręgosłupa i obręczy barkowej). Wywiad medyczno-treningowy z weryfikacją gotowości do aktywności fizycznej PAR-Q+ (Physical Activity Readiness Questionnaire) oraz identyfikacją red flags (objawów alarmowych / przeciwwskazań medycznych). Ocena wzorców oddechowych (oddech torem brzusznym vs piersiowym, tłocznia brzuszna / IAP – Intra-Abdominal Pressure). Zadanie studenta: przeprowadzenie pełnej diagnozy partnera z pary, wyciągnięcie wniosków i wskazanie głównych „wąskich gardeł" ruchowych. Zajęcia 2 (2 h): Metodyka wzorca przysiadu (Squat) i zawiasu biodrowego (Hinge) Opanowanie nauczania i korekty podstawowych dolnych wzorców ruchowych. Squat (przysiad): Goblet squat, Back squat (high bar / low bar), Front squat. Analiza mechaniki miednicy i kolan: butt wink, walgus kolan oraz mobilność stawu skokowego. Hinge (zawias biodrowy / wyprost w stawach biodrowych): RDL (Rumanian Deadlift), Conventional Deadlift, Sumo Deadlift, Hip Thrust. Analiza neutralnego ustawienia kręgosłupa i pracy taśmy tylnej. Dobór odpowiednich regresji (uproszczeń ćwiczenia) i progresji (utrudnień ćwiczenia) dla klienta początkującego i zaawansowanego. Zadanie studenta: wychwytywanie błędu u partnera i natychmiastowe zastosowanie odpowiedniej korekty – cueing (instruktaż słowny i dotykowy) oraz zmiana wariantu ćwiczenia. Zajęcia 3 (2 h): Metodyka górnych wzorców ruchowych (Push & Pull) Nauczanie biomechaniki ruchu obręczy barkowej

	i klatki piersiowej w płaszczyznach pionowych i poziomych. Push (wzorzec pchania): Bench press, OHP (Overhead Press / wyciskanie żołnierskie), pompki (push-ups). Mechanika łopatki: retrakcja, depresja, elewacja, ustawienie nadgarstków i łokci. Pull (wzorzec przyciągania): podciąganie na drążku (pull-ups / chin-ups), wiosłowanie sztangą/hantlą (bent-over row), ściąganie drążka wyciągu (lat pulldown). Praca najszerszego grzbietu vs czworobocznego. Bezpieczeństwo stawu ramiennego: centrowanie głowy kości ramiennej, zapobieganie konfliktowi podbarkowemu (impingement syndrome). Zadanie studenta: cueing (instruktaż słowny) bez używania trudnego żargonu akademickiego – przekład biomechaniki na jasne komendy dla klienta. Zajęcia 4 (2 h): Wzorce jednostronne (Unilateral), Core i praca w 3 płaszczyznach Programowanie ćwiczeń wyrównujących dysbalans mięśniowy oraz budowanie stabilności centralnej. Unilateral (praca jednostronna / jednonóż / jednorącz): wykroki (lunges), zakroki (reverse lunges), przysiady bułgarskie (Bulgarian split squats), step-up (wejścia na podwyższenie/skrzynię). Stabilizacja miednicy w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej (anti-collapse). Core (mięśnie głębokie / kompleks biodrowo-miedniczno-lędźwiowy): anti-extension (np. Plank, Ab-wheel), anti-rotation (np. Pallof Press), anti-lateral flexion (np. Suitcase carry). Praca nad ruchem w płaszczyźnie poprzecznej (rotacja i anty-rotacja). Zadanie studenta: zaprojektowanie i poprowadzenie obwodu ukierunkowanego na stabilizację kompleksu biodrowo-miedniczno-lędźwiowego.

	Zajęcia 5 (2 h): Programowanie parametrów treningowych i operowanie oporem (Maszyny vs Wolne Ciężary) Praktyczna praca z intensywnością, czasem pod napięciem (TUT) oraz doborem narzędzi. Praca na skali RPE (Rate of Perceived Exertion w skali 1–10) oraz RIR (Reps in Reserve – liczba powtórzeń w zapasie) w praktyce – ocena rzeczywistego zapasu sił klienta. TUT (Time Under Tension). Zastosowanie wolnych ciężarów, wyciągów, maszyn typu PLATE-LOADED i maszyn stosowych. Manipulacja tempem ruchu (faza ekscentryczna, izometryczna, koncentryczna) w celu budowania kontroli motorycznej lub hipertrofii. Zadanie studenta: poprowadzenie serii roboczej z partnerem z narzuconym ściśle tempem (np. 4010) i kontrolą wskaźnika RIR. Zajęcia 6 (2 h): Konstrukcja jednostki treningowej i rozgrzewka RAMP Umiejętność budowania kompletnego treningu personalnego od wejścia na salę do fazy wyciszenia (cool-down). Struktura RAMP (protokół rozgrzewki): Raise (podniesienie tętna i temperatury), Activate (aktywacja kluczowych grup mięśniowych), Mobilize (dynamiczne mobilizowanie stawów), Potentiate (pobudzenie układu nerwowego). Dobór ćwiczeń akcesoryjnych (isolation work) i finisherów (akcentów kondycyjnych). Cool-down (wyciszenie organizmu). Zadanie studenta: przeprowadzenie dedykowanej rozgrzewki RAMP pod ciężki trening przysiadu lub martwego ciągu dla konkretnego typu klienta. Zajęcia 7 (2 h): Trening z klientem o ograniczeniach ruchowych (Case Studies) Symulacja realnej pracy z klientem z problemami

	aparatu ruchu (klient biurowy, ból dolnego odcinka kręgosłupa, wady postawy). Modyfikacja planu dla klienta z dolegliwościami bólowymi: LBP (Low Back Pain), text neck / wdowi garb, ograniczeniami w stawie skokowym. Dobór zamienników ćwiczeń wielostawowych – praca na regresjach. Asekuracja (spotting) i zarządzanie bezpieczeństwem w strefie wolnych ciężarów. Zadanie studenta: wylosowanie przypadku (case study: np. „klient 40+, praca siedząca, ból LBP przy zginaniu tułowia") i przeprowadzenie części głównej treningu w warunkach bezpiecznych. Zajęcia 8 (1 h): Zaliczenie i ewaluacja metodyczna. Weryfikacja umiejętności praktycznych, metodycznych i komunikacyjnych studenta w roli trenera personalnego. Student losuje profil klienta oraz konkretny wzorzec/ćwiczenie. Zadania egzaminacyjne: zademonstrowanie wzorca ruchu, wytłumaczenie go klientowi (cueing), dobór obciążenia, przeprowadzenie serii roboczej, wyłapanie celowo introduced przez egzaminatora błędu technicznego oraz natychmiastowe zastosowanie regresji lub progresji. Ocena precyzji komend, asekuracji (spotting) oraz znajomości biomechaniki.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Odpowiedź ustna	Ocena bieżąca ćwiczeń	Sprawdzian praktyczny
W1	x	x	x
K1		x	x

U1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Boyle M., Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji, Galaktyka, Łódź 2019. 2. McGill S., Postaw na plecy. Jak zbudować skuteczny program treningowy w oparciu o wyniki badań naukowych, Galaktyka, Łódź 2019.
Literatura uzupełniająca	1. Contreras B., Cordoza G., Trening mięśni pośladkowych. Jak zbudować siłę, poprawić sylwetkę i osiągnąć sportowe cele, Galaktyka, Łódź 2022.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	2
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 78 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Coaching
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Coaching
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu komunikacji interpersonalnej i motywacji do aktywności fizycznej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami coachingu oraz jego zastosowaniem w pracy trenera personalnego i w kształtowaniu aktywności fizycznej.

C2	Rozwinięcie umiejętności prowadzenia rozmowy coachingowej, formułowania celów oraz wspierania motywacji i samodzielności klienta.
C3	Kształtowanie postawy etycznej, empatycznej i odpowiedzialnej w relacji trener–klient, z poszanowaniem granic kompetencji zawodowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna podstawowe założenia, etapy i narzędzia coachingu oraz zasady komunikacji wspierającej motywację klienta do aktywności fizycznej.	K_W3	P6S_WG, P6S_WK
W2	Rozumie znaczenie motywacji, autonomii klienta i etycznych granic coachingu w pracy trenera personalnego.	K_W48	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi przeprowadzić krótką rozmowę coachingową z zastosowaniem aktywnego słuchania, pytań otwartych i informacji zwrotnej.	K_U51	P6S_UK
U2	Potrafi wspólnie z klientem sformułować cel aktywności fizycznej i zaplanować działania oraz sposób monitorowania postępów.	K_U54	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do empatycznego i odpowiedzialnego wspierania klienta, poszanowania jego autonomii oraz refleksji nad własnymi ograniczeniami zawodowymi.	K_K21	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne w parach i małych grupach, symulacje rozmów coachingowych, analiza przypadków, odgrywanie ról, dyskusja moderowana, informacja zwrotna i autorefleksja.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w ćwiczeniach, przygotowanie i przeprowadzenie symulowanej rozmowy coachingowej (10–15 minut) oraz opracowanie krótkiego planu pracy z klientem obejmującego cel, działania i sposób monitorowania postępów.

Ocenie podlegają: rozmowa coachingowa (60%) i plan pracy z klientem (40%). Każdy element musi zostać oceniony co najmniej na 3,0.

W rozmowie ocenia się strukturę, aktywne słuchanie, trafność pytań, komunikację i poszanowanie autonomii klienta; w planie – adekwatność celu, realność działań i mierzalność postępów.

Skala ocen: 90–100% – 5,0; 80–89% – 4,5; 70–79% – 4,0; 60–69% – 3,5; 50–59% – 3,0; poniżej 50% – 2,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15 godzin)	1. Istota coachingu, jego zastosowanie w sporcie i treningu personalnym; coaching a instruktaż, mentoring i terapia – 2 godz. 2. Relacja coachingowa: etyka, kontrakt, zaufanie, autonomia i granice kompetencji zawodowych – 2 godz. 3. Komunikacja coachingowa: aktywne słuchanie, pytania otwarte, parafraza, klaryfikacja, komunikat „ja”, informacja

	zwrotna (feedback i feedforward) – 3 godz. 4. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna klienta, rozpoznawanie potrzeb i barier w podejmowaniu aktywności fizycznej oraz wspieranie zaangażowania – 2 godz. 5. Formułowanie celów i planowanie działań z wykorzystaniem modelu GROW i zasad SMART – 2 godz. 6. Symulacje rozmów coachingowych, analiza przypadków z praktyki trenera personalnego oraz koleżeńska informacja zwrotna – 3 godz. 7. Ewaluacja rozmowy coachingowej i autorefleksja nad kompetencjami prowadzącego – 1 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Odpowiedź ustna	Obserwacja ćwiczeń	Rozmowa coachingowa	Plan pracy klienta	Autorefleksja
W1	x	x			
W2	x	x			
U1		x	x		
U2		x		x	
K1		x	x		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Stewart J. (red.), Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej, PWN, Warszawa 2007. 2. Morreale S.P., Spitzberg B.H., Barge J.K., Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności, PWN, Warszawa 2021.
Literatura uzupełniająca	1. Rosenberg M.B., Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Czarna Owca, Warszawa 2016. 2. McKay M., Davis M., Fanning P., Sztuka skutecznego porozumiewania się, GWP, Gdańsk 2007.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 79 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Suplementacja
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Supplementation
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Leszek Mazur
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Przekazanie wiedzy na temat suplementacji.
C2	Rozwijanie umiejętności oceny zasadności stosowania suplementów.
C3	Kształtowanie kompetencji w zakresie bezpiecznej suplementacji.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Student zna i rozumie podstawowe pojęcia, rodzaje oraz mechanizmy działania suplementów diety stosowanych w sporcie i aktywności fizycznej.	K_W43, K_W47	P6S_WG
W2	Student zna i rozumie korzyści, ograniczenia oraz potencjalne zagrożenia związane ze stosowaniem suplementów diety, w tym ryzyko działań niepożądanych i naruszenia przepisów antydopingowych.	K_W43, K_W48	P6S_WG, P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Student potrafi analizować skład i przeznaczenie suplementów diety oraz oceniać zasadność ich stosowania w zależności od rodzaju aktywności fizycznej i indywidualnych potrzeb organizmu.	K_U47	P6S_UW
U2	Student potrafi wyszukiwać i krytycznie oceniać informacje dotyczące suplementacji, korzystając z wiarygodnych źródeł naukowych i oficjalnych zaleceń.	K_U57	P6S_UW, P6S_UU
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Student jest gotów do odpowiedzialnego i krytycznego podejścia do stosowania suplementów diety, uwzględniając bezpieczeństwo zdrowotne oraz możliwe konsekwencje ich niewłaściwego użycia.	K_K25	P6S_KR
K2	Student jest gotów do upowszechniania rzetelnej wiedzy na temat suplementacji wśród osób aktywnych fizycznie oraz do uznawania	K_K11, K_K20	P6S_KR, P6S_KK

	granic własnych kompetencji i korzystania z wiedzy specjalistów w przypadku wątpliwości.		

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia z prezentacją multimedialną, dyskusja dydaktyczna, analiza przypadków (case study), analiza etykiet i składów suplementów diety, praca projektowa.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest przygotowanie indywidualnego projektu dotyczącego analizy wybranego suplementu diety stosowanego w sporcie lub rekreacji ruchowej.

Kryteria oceny projektu (łącznie 20 pkt):

Charakterystyka suplementu i analiza składu – 0–5 pkt.

Omówienie działania i potencjalnych korzyści – 0–5 pkt.

Ocena bezpieczeństwa, przeciwwskazań i możliwych działań niepożądanych – 0–5 pkt.

Ocena zasadności stosowania w sporcie lub rekreacji ruchowej – 0–3 pkt.

Wykorzystanie wiarygodnych źródeł i poprawność merytoryczna – 0–2 pkt.

Skala ocen: 19–20 pkt – 5,0; 17–18 pkt – 4,5; 15–16 pkt – 4,0; 13–14 pkt – 3,5; 11–12 pkt – 3,0; 0–10 pkt – 2,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Podstawy suplementacji. Definicja i rodzaje suplementów diety. Suplementy a produkty lecznicze. Rola suplementacji w sporcie i rekreacji ruchowej.

	2. Podstawy żywienia i zasadność suplementacji. Znaczenie prawidłowo zbilansowanej diety. Ocena potrzeb żywieniowych osób aktywnych fizycznie. Wskazania do rozważenia suplementacji. 3. Suplementy wspomagające wysiłek fizyczny. Charakterystyka i zastosowanie kreatyny, kofeiny, beta-alaniny i azotanów. Analiza dowodów naukowych dotyczących skuteczności wybranych substancji. 4. Witaminy, składniki mineralne i elektrolity. Rola witaminy D, żelaza, magnezu i wapnia w organizmie. Elektrolity i nawodnienie podczas wysiłku. Ryzyko nadmiernej podaży składników odżywczych. 5. Suplementacja w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. Suplementacja w sportach wytrzymałościowych, siłowych i zespołowych. Odżywki białkowe, preparaty węglowodanowe oraz suplementy stosowane w okresie regeneracji. 6. Bezpieczeństwo suplementacji i doping. Możliwe działania niepożądane, interakcje i przeciwwskazania. Zanieczyszczenia suplementów i ryzyko naruszenia przepisów antydopingowych. Ocena wiarygodności producentów i źródeł informacji.

	7. Analiza i ocena suplementów – praca projektowa. Analiza składu i deklaracji producenta wybranego suplementu. Ocena skuteczności, bezpieczeństwa i zasadności stosowania na podstawie źródeł naukowych. Prezentacja projektów i dyskusja.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Projekt	Bezpośrednia obserwacja
W1	x	
W2	x	
U1	x	
U2	x	
K1	x	
K2	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Gawęcki J., Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017. 2. Grzymisławski M., Gawęcki J., Żywienie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.
Literatura uzu-pełniająca	1. Rajtar-Cynke G. (red.), Farmakologia. Podręcznik dla studentów i absolwentów wydziałów pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu akademii medycznych, Wydawnictwo Czelej, Lublin 2012. 2. J.K., Podstawy toksykologii, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 80 Specjalność trener personalny

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praktyka zawodowa - Praktyka specjalistyczna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Professional Internship - Specialized Internship
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Dydaktyka na drugim etapie edukacyjnym, Teoria treningu sportowego
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności związane ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką. Spełnienie wymagań sformułowanych przez jednostkę przyjmującą praktykanta

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS
V						180	7
VI						180	7

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną i specyfiką działania placówki, klubu, stowarzyszenia, organizacji sportowej, rekreacyjnej, w której student odbywa

	praktykę.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktyczne, przygotowanie studenta do samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania.
C3	Sprawdzenie i rozwijanie swojego przygotowania do pełnienia roli trenera przygotowania motorycznego, nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Posiada zaawansowaną wiedzę związaną ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką oraz działaniami korekcyjno-kompensacyjnymi, w tym zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	K_W43	P6S_WG
W2	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi.	K_W45	P6S_WG
W3	Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności fizycznej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach ontogenezy. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej i kontynuacji jej przez całe	K_W48	P6S_WK

	życie. Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych.		
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego oraz dostosować i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami.	K_U55	P6S_UO
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespołach, posiada umiejętność efektywnej pracy z grupą i klientem indywidualnym.	K_U54	P6S_UO
U3	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.	K_U60	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_24	P6S_KR
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyka: dyskusja dydaktyczna, pokaz, obserwacje, asystowanie podczas zajęć, samodzielne prowadzenie zajęć.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia praktyki oraz dokumentację określa regulamin praktyk zawodowych.

Praktyka

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

1) Realizacja przez studenta praktyki w wyznaczonym terminie.
2) 100% obecność na zajęciach.
3) Przestrzeganie regulaminu praktyk zawodowych.
4) Opanowanie wiedzy i umiejętności określonych w programie praktyki, postawa (kompetencje społeczne) studenta.
5) Pozytywna pisemna opinia zakładowego opiekuna praktyk o zrealizowaniu przez studenta założonych celów i efektów uczenia się -ocena co najmniej dostateczna.
6) Pozytywna ocena opiekuna KANS z przedłożonej dokumentacji praktyk.
7) Złożenie przez studenta w dziekanacie uzupełnionego dziennika po zakończeniu praktyki, w określonym regulaminem terminie,.

Szczegółowe warunki zaliczenia określono w „Dzienniku praktyki zawodowej dla kierunku wychowanie fizyczne - Praktyka zawodowa - Praktyka specjalistyczna

Dzienniczek praktyk

1) prowadzenie na bieżąco Dziennika Praktyk i uzupełnienia o własne uwagi i spostrzeżenia,
2) uzupełnianie Karty tygodniowej z informacjami na temat wszystkich wykonywanych w danym dniu czynności związanych z praktyką, potwierdzonej przez opiekuna praktyk w miejscu jej odbywania;
3) uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia praktyki od opiekuna z ramienia danej placówki, w dzienniku praktyk;
4) uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna praktyk z ramienia KANS;.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wpisać treści osobno dla każdej z form zajęć wskazanych w punkcie 1.B	Praktyka zawodowa specjalistyczna SPECJALNOŚĆ: TRENER PERSONALNY -180 godz.	Liczba godzin
Zadania do realizacji w ramach praktyki	Semestr 5	
1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki	10

	Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją.	
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk -obserwacja i opis prowadzonych przez niego treningów/zajęć sportowych; stosowanych metod i form pracy; działań podejmowanych na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom. Obserwacja metodyki prowadzenia wywiadu z klientem; diagnozowania poziomu wydolności fizycznej; ocena sprawności na różnym etapie ontogenezy.	60
3	Asystowanie i pomoc w prowadzeniu treningów/zajęć sportowych - współdziałanie z opiekunem praktyk. Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie planowania i przygotowywanie zajęć. Układanie scenariuszy zajęć oraz konsultowanie ich z opiekunem. Przygotowywanie pomocy dydaktycznych -wsparcie logistyczne i organizacyjne przed zajęciami. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy z klientami: młodzieżą, dorosłymi i osobami starszymi. Wzbudzanie u klienta motywacji i zaangażowania do realizacji wyznaczonych celów oraz wspieranie go w ich osiągnięciu (pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych).	45
4	Prowadzenie treningów i zajęć sportowych pod nadzorem trenera/opiekuna praktyk. Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści oraz dynamiki klienta/grupy. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć uwzględniając środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego. Dostosowywanie metod pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. Dbanie o prawidłową postawę ciała i bezpieczeństwo na zajęciach. Podejmowanie współpracy z opiekunem i innymi trenerami, pracującymi z klientami. Omawianie i analiza przeprowadzonych zajęć.	40

5	**Opracowywanie scenariuszy z przeprowadzonych zajęć. Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji.** Prowadzenie dokumentacji praktyki. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Przyjmowanie uwag, wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy. Promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych. Konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania planowanych i prowadzonych zajęć.	25
Zadania do realizacji w ramach praktyki	Semestr 6	
1.	**Zapoznanie się ze specyfiką placówki** Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją.	10
2.	**Obserwacja zajęć** Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk -obserwacja i opis prowadzonych przez niego treningów/zajęć sportowych. Obserwacja stosowanych przez opiekuna metod i form pracy; działań podejmowanych na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa; doskonalenia umiejętności ruchowych; poprawy zdolności motorycznych.	35
3	**Asystowanie i pomoc w prowadzeniu treningów/zajęć sportowych - współdziałanie z opiekunem praktyk.** Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie: planowania i przygotowywanie zajęć; planowania i organizowanie pracy indywidualnej oraz w zespołach; konsultowanie ich z opiekunem. Planowanie i programowania treningu sportowego z uwzględnieniem wyznaczonych nowych bądź zmodyfikowanych celów. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy z klientem pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych.	60
4	**Prowadzenie treningów i zajęć sportowych pod nadzorem trenera/opiekuna praktyk.** Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści oraz dynamiki klienta/grupy.	50

	Systematyczna ewaluacja postępów klienta oraz bieżąca korekta planów. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i BHP. Prowadzenie indywidualnych treningów z klientem pod nadzorem trenera/opiekuna praktyk oraz z małymi grupami osób o różnym poziomie sprawności fizycznej. Omawianie i analiza oraz prowadzenie poprawnych pod względem metodycznym i merytorycznym zajęć ruchowych zaplanowanych z opiekunem praktyk.	
5	**Opracowywanie scenariuszy z przeprowadzonych zajęć. Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji.** Prowadzenie dokumentacji praktyki. Dokumentowanie przebiegu zajęć/treningów. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Przyjmowanie wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy.	25

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja i ocena pracy studenta	Obserwacja zachowań studenta
W1		x	x
W2		x	x
W3		x	x
U1	x	x	x
U2	x	x	x
U3	x	x	x
K1		x	x
K2		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Lenik J., Cieszkowski S. (2017). Teoria i metodyka sportu: przewodnik po zagadnieniu dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów. 2. Madejski E., Węglarz J. (2018). Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Oficyna Wydawnicza Impuls, Warszawa.
Literatura uzupełniająca	Pozostały zakres literatury ustala Opiekun w miejscu odbywania praktyki wraz ze Studentem.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PU NKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	360
Łączny nakład pracy studenta		-
	Liczba punktów ECTS	14

Kod przedmiotu: 69

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Gimnastyka funkcjonalna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Functional Gymnastics
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość anatomii funkcjonalnej, zasad wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i bezpieczeństwa aktywności ruchowej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami gimnastyki funkcjonalnej, wzorcami ruchowymi oraz zasadami bezpiecznego doboru ćwiczeń.
C2	Kształtowanie umiejętności oceny jakości podstawowych wzorców ruchowych, modyfikowania ćwiczeń oraz planowania i prowadzenia zajęć gimnastyki funkcjonalnej.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo ćwiczących, indywidualizację obciążeń i świadomą ocenę własnych kompetencji zawodowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna podstawowe wzorce ruchowe, zasady stabilizacji, mobilności i kontroli motorycznej oraz metody doskonalenia sprawności funkcjonalnej.	K_W48	P6S_WK
W2	Zna zasady bezpiecznego doboru, progresji i regresji ćwiczeń funkcjonalnych odpowiednio do możliwości uczestników.	K_W50	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi poprawnie demonstrować i wykonywać ćwiczenia funkcjonalne, identyfikować podstawowe błędy techniczne oraz dobierać ich modyfikacje.	K_U44	P6S_UW
U2	Potrafi zaplanować i samodzielnie poprowadzić jednostkę gimnastyki funkcjonalnej z uwzględnieniem celu, struktury, obciążeń i bezpieczeństwa.	K_U44	P6S_UW

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego organizowania zajęć, reagowania na zagrożenia i respektowania ograniczeń psychofizycznych uczestników.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Instruktaż i pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia praktyczne, metoda zadaniowa, obserwacja i analiza techniki ruchu, praca w parach, projektowanie i prowadzenie fragmentów zajęć, informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest wykonanie zadań praktycznych, przygotowanie konspektu i samodzielne poprowadzenie fragmentu zajęć. Ocena obejmuje: poprawność wykonania i demonstracji ćwiczeń (0–20 pkt), dobór progresji, regresji i korekt technicznych (0–20 pkt), konspekt jednostki (0–20 pkt), prowadzenie zajęć, komunikację i organizację grupy (0–25 pkt), przestrzeganie zasad bezpieczeństwa (0–15 pkt). Maksymalnie 100 pkt.

Progi: 0–50 pkt – 2,0; 51–60 – 3,0; 61–70 – 3,5; 71–80 – 4,0; 81–90 – 4,5; 91–100 – 5,0.

Warunkiem koniecznym uzyskania zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 8/15 pkt za bezpieczeństwo oraz samodzielne przeprowadzenie części zajęć.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30 godzin):	1. Wprowadzenie do gimnastyki funkcjonalnej: cele, zastosowania, organizacja i bezpieczeństwo zajęć – 2 godz. 2. Podstawowe wzorce ruchowe i kontrola postawy: przysiad, zawias biodrowy, wykrok, pchanie, przyciąganie, rotacja i lokomocja – 6 godz. 3. Mobilność i stabilizacja: zakres ruchu, kontrola tułowia, obręczy barkowej i kompleksu biodrowo-

	miednicznego – 4 godz. 4. Technika ćwiczeń z masą ciała oraz prostymi przyborami; najczęstsze błędy i sposoby ich korygowania – 6 godz. 5. Progresja i regresja ćwiczeń, indywidualizacja poziomu trudności, dawkowanie wysiłku – 4 godz. 6. Konstruowanie jednostki gimnastyki funkcjonalnej, dobór metod i organizacja pracy w grupie – 4 godz. 7. Samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć, obserwacja, informacja zwrotna i zaliczenie praktyczne – 4 godz. Razem: 30 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny				
	Ocena wykonania ćwiczeń	Konspekt zajęć	Prowadzenie zajęć	Obserwacja bezpieczeństwa	Pytania problemowe
W1	x				x
W2				x	x
U1	x		x		
U2		x	x	x	
K1			x	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Boyle M., 2019. Nowoczesny trening funkcjonalny: trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Łódź: Galaktyka.

	2. Broussal-Derval A., Ganneau S., 2021. Mobilność w treningu funkcjonalnym: efektywny ruch i oddech, eliminacja bólu, poprawa sprawności. Wrocław: MedPharm Polska.
Literatura uzupełniająca	1. McGinnis P. M., 2021. Biomechanika w sporcie i ćwiczeniach ruchowych. Wyd. 3. Wrocław: Edra Urban & Partner. 2. Merk J., Horstmann T., 2021. Zdrowe kolana: trening funkcjonalny stawów kolanowych: 120 ćwiczeń, 362 ilustracje. Wrocław: MedPharm Polska.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	7
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	8
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 70

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Organizacja imprez rekreacyjnych
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Organization of Recreational Events
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o rekreacji ruchowej oraz umiejętność współpracy w grupie.

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z etapami planowania, organizowania i oceny imprez rekreacyjnych, w tym zasadami bezpieczeństwa i dokumentowania wydarzeń.

C2	Kształtowanie umiejętności projektowania imprezy rekreacyjnej, opracowywania harmonogramu, podziału zadań oraz organizowania aktywności uczestników.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników, współpracy organizacyjnej i samodzielnego podejmowania decyzji.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna etapy organizacji imprezy rekreacyjnej, podstawowe elementy dokumentacji, zasady doboru programu i zapewniania bezpieczeństwa.	K_W53	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi opracować projekt imprezy rekreacyjnej, określając jej cele, grupę docelową, program, harmonogram, zasoby i zadania organizatorów.	K_U54	P6S_UO
U2	Potrafi zorganizować i przeprowadzić wybrany element imprezy rekreacyjnej oraz ocenić przebieg działania i wskazać usprawnienia.	K_U49	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego zapewniania bezpieczeństwa uczestników i uwzględniania ryzyka podczas przygotowania i realizacji imprezy.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, metoda projektu, metoda zadaniowa, analiza przypadków, symulacje sytuacji organizacyjnych, praca zespołowa, dyskusja i informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V Warunki zaliczenia przedmiotu 1. Opracowanie projektu imprezy rekreacyjnej (maks. 60 pkt): cel i grupa docelowa – 10 pkt; program i dobór aktywności – 15 pkt; harmonogram, zasoby i podział obowiązków – 15 pkt; bezpieczeństwo i plan awaryjny – 15 pkt; ewaluacja – 5 pkt. 2. Praktyczna organizacja i przeprowadzenie wybranego elementu imprezy w warunkach ćwiczeniowych (maks. 40 pkt): przygotowanie stanowiska i sprzętu – 10 pkt; instruktaż i komunikacja – 10 pkt; organizacja i kierowanie przebiegiem – 10 pkt; reagowanie na ryzyko i współpraca – 10 pkt. Warunkiem uzyskania zaliczenia jest zdobycie co najmniej 51 pkt łącznie oraz wykazanie bezpiecznego sposobu prowadzenia zadania praktycznego. Skala ocen: 0–50 pkt – 2,0; 51–60 – 3,0; 61–70 – 3,5; 71–80 – 4,0; 81–90 – 4,5; 91–100 – 5,0.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Charakterystyka i rodzaje imprez rekreacyjnych; cele, odbiorcy i etapy organizacji – 2 godz. 2. Koncepcja wydarzenia: dobór form aktywności, scenariusz, regulamin i harmonogram – 3 godz. 3. Zasoby organizacyjne: teren, infrastruktura, sprzęt, personel, budżet i promocja – 2 godz. 4. Bezpieczeństwo uczestników: identyfikacja zagrożeń, ocena ryzyka, zabezpieczenie i procedury awaryjne – 2 godz. 5. Projektowanie imprezy w zespołach i przygotowanie dokumentacji organizacyjnej – 3 godz. 6. Symulacja realizacji wybranych elementów

	imprezy, podsumowanie i ewaluacja – 3 godz. Razem: 15 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Projekt	Ocena zadania praktycznego
W1	x	
U1	x	
U2	x	x
K1	x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Nowak P.F., 2018. Organizacja imprez. Kreowanie zdrowego stylu życia. Warszawa: Difin.
Literatura uzupełniająca	1. Parszowski S., Kruczyński A., 2015. Imprezy masowe. Organizacja, bezpieczeństwo, dobre praktyki. Warszawa: Difin. 2. Michniewicz I., Peć M., 2021. Organizacja imprez i usług turystycznych. Część 1. Wyd. 7. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	2

	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	5
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 71

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Gry rekreacyjne
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Recreational Games
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość zasad organizacji zajęć ruchowych i bezpieczeństwa uczestników

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		30					2

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z klasyfikacją, funkcjami i zasadami metodycznymi gier rekreacyjnych stosowanych w różnych grupach uczestników.

C2	Kształtowanie umiejętności projektowania, modyfikowania i prowadzenia gier rekreacyjnych z uwzględnieniem celów zajęć, warunków i możliwości uczestników.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo, integrację i aktywne uczestnictwo wszystkich osób w grach rekreacyjnych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna klasyfikację, cele, funkcje oraz zasady metodyczne organizacji i prowadzenia gier rekreacyjnych.	K_W43	P6S_WG
W2	Zna zasady doboru i modyfikowania gier rekreacyjnych do wieku, sprawności i potrzeb uczestników oraz warunków bezpieczeństwa.	K_W50	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaplanować i przeprowadzić gry rekreacyjne, dobierając przepisy, sprzęt, przestrzeń i metody organizacji do charakterystyki grupy.	K_U44	P6S_UW
U2	Potrafi modyfikować przebieg i reguły gier w celu zwiększenia uczestnictwa, integracji oraz dostosowania obciążeń i stopnia trudności.	K_U49	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia gier rekreacyjnych z poszanowaniem różnorodności uczestników i zasad bezpieczeństwa.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, pokaz i objaśnienie, metoda zadaniowa, metoda problemowa, mikronauczanie, praca w zespołach, obserwacja i informacja zwrotna, analiza przypadków.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, przygotowanie scenariusza bloku gier rekreacyjnych oraz samodzielne przeprowadzenie wybranej gry z grupą, z uwzględnieniem umiejętności modyfikowania zasad i zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom.

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie:

- Prowadzenia praktycznego gry rekreacyjnej – maksymalnie 50 pkt.
- Przygotowania scenariusza bloku gier rekreacyjnych – maksymalnie 30 pkt.
- Aktywności i współpracy podczas ćwiczeń – maksymalnie 20 pkt.

Skala ocen (100 pkt):

Liczba punktów	Ocena
0–50 pkt	2,0 – niedostateczny
51–60 pkt	3,0 – dostateczny
61–70 pkt	3,5 – dostateczny plus
71–80 pkt	4,0 – dobry
81–90 pkt	4,5 – dobry plus
91–100 pkt	5,0 – bardzo dobry

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt oraz uzyskanie pozytywnej oceny prowadzenia praktycznego gry rekreacyjnej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa uczestników.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (30 godzin)	1. Istota, funkcje i klasyfikacja gier rekreacyjnych – 2 godz. 2. Gry integracyjne i kooperacyjne; budowanie relacji w grupie – 4 godz. 3. Gry rekreacyjne z wykorzystaniem przyborów i sprzętu nietypowego – 4 godz. 4. Gry terenowe i orientacyjne; organizacja przestrzeni – 4 godz. 5. Gry zespołowe o uproszczonych i modyfikowanych przepisach – 4 godz. 6. Dostosowanie gier do wieku, sprawności i zróżnicowanych potrzeb uczestników – 4 godz. 7. Projektowanie scenariuszy, bezpieczeństwo i zarządzanie grupą – 4 godz. 8. Samodzielne prowadzenie gier, obserwacja i ewaluacja – 4 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Scenariusz	Prowadzenie praktyczne	Obserwacja
W1	x		
W2	x	x	
U1	x	x	
U2		x	x
K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Bator A., Buła A., Stanek L., 2002. Popularne gry rekreacyjne. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha. 2. Gołaszewski J., Paterka S., Wieczorek A., 2000. Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych: rekreacyjne gry ruchowe. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
Literatura uzupełniająca	1. Rojewska J., 2000. Grupa bawi się i pracuje: zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Część 2. Wrocław: Oficyna Wydawnicza UNUS.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	8
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	7
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 72

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Metodyka turystyki kwalifikowanej z elementami prawa turystycznego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Methodology of Adventure Tourism with Elements of Tourism Law
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu turystyki, rekreacji ruchowej i bezpieczeństwa aktywności terenowej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z metodyką organizacji turystyki kwalifikowanej oraz podstawowymi regulacjami prawnymi działalności turystycznej.
C2	Kształtowanie umiejętności planowania tras, doboru wyposażenia i przygotowania dokumentacji bezpiecznej aktywności turystycznej.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników i świadomego przestrzegania zasad ochrony środowiska.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna podstawowe formy turystyki kwalifikowanej, zasady metodyczne jej organizacji oraz wybrane regulacje prawne dotyczące turystyki i wypoczynku.	K_W52	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaplanować trasę i program jednodniowej aktywności turystyki kwalifikowanej, dobierając wyposażenie i stopień trudności do uczestników.	K_U54	P6S_UO
U2	Potrafi przeanalizować zagrożenia terenowe i pogodowe oraz opracować procedury bezpieczeństwa i postępowania organizacyjnego.	K_U54	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Jest gotów do odpowiedzialnego podejmowania decyzji organizacyjnych z uwzględnieniem bezpieczeństwa uczestników i obowiązujących zasad.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Analiza przypadków, ćwiczenia projektowe, praca z mapą i materiałami trasowymi, zadania problemowe, symulacja sytuacji organizacyjnych, dyskusja kierowana.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest aktywny udział w ćwiczeniach oraz przygotowanie indywidualnego projektu jednodniowej imprezy turystyki kwalifikowanej (trasa, harmonogram, wyposażenie, ocena ryzyka, podstawowe wymogi formalne) i jego obrona.

Projekt: poprawność programu i trasy – 30 pkt; bezpieczeństwo i zarządzanie ryzykiem – 30 pkt; uwzględnienie wymogów prawno-organizacyjnych – 20 pkt; uzasadnienie i prezentacja – 20 pkt. Łącznie 100 pkt.

Oceny: 0–50 pkt – 2,0; 51–60 – 3,0; 61–70 – 3,5; 71–80 – 4,0; 81–90 – 4,5; 91–100 – 5,0.

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt i przedstawienie rozwiązań zapewniających podstawowe bezpieczeństwo uczestników.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Turystyka kwalifikowana – formy, charakterystyka uczestników i zasady metodyczne (2 godz.). 2. Podstawy prawa turystycznego: organizacja imprez, odpowiedzialność organizatora, wypoczynek dzieci i młodzieży, zasady korzystania z terenów chronionych (3 godz.). 3. Planowanie tras: mapa, orientacja, stopień

	trudności, logistyka i wyposażenie (3 godz.). 4. Bezpieczeństwo w terenie: ocena ryzyka, pogoda, procedury awaryjne i decyzje organizacyjne (3 godz.). 5. Opracowanie i prezentacja projektu jednodniowej imprezy turystyki kwalifikowanej (4 godz.). Razem: 15 godzin.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekty uczenia się	Forma oceny			
	Projekt	Prezentacja i obrona	Analiza sytuacji	Obserwacja pracy
W1	x	x		
U1	x	x		
U2	x		x	
K1			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Cymańska-Garbowska B., Steblik B., 2021. Podstawy turystyki: podręcznik. Wyd. 4. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. 2. Chudoba T., 2008. Teoria i metodyka turystyki. Warszawa: Difin.
Literatura uzu-pełniająca	1. Kurek W. (red.), 2012. Turystyka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. 2. Aktualne akty prawne dotyczące organizowania imprez turystycznych, wypoczynku dzieci i młodzieży oraz korzystania z terenów chronionych.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 73

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Nordic walking w rekreacji
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Nordic Walking in Recreation
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	Praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność ruchowa umożliwiająca udział w zajęciach marszowych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
IV		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami i zastosowaniem nordic walking w rekreacji ruchowej oraz podstawami bezpieczeństwa zajęć terenowych.

C2	Kształtowanie umiejętności prawidłowej techniki marszu z kijami, doboru sprzętu oraz planowania i prowadzenia zajęć dla grup o zróżnicowanych możliwościach.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników i umiejętności krytycznej oceny własnego prowadzenia zajęć.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady techniki nordic walking, doboru sprzętu oraz metodyczne i zdrowotne uwarunkowania wykorzystania marszu z kijami w rekreacji ruchowej.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi wykonać i zademonstrować podstawowe elementy techniki nordic walking oraz rozpoznać i skorygować typowe błędy ruchowe.	K_U44	P6S_UW
U2	Potrafi zaplanować i poprowadzić fragment zajęć nordic walking, dobierając trasę, intensywność i zadania do możliwości uczestników.	K_U54	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego prowadzenia zajęć terenowych, uwzględniając bezpieczeństwo i potrzeby uczestników.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Instruktaż i pokaz z objaśnieniem, ćwiczenia praktyczne w terenie, metoda zadaniowa, praca w parach, obserwacja techniki i informacja zwrotna, samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze IV

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia jest udział w ćwiczeniach, wykonanie praktycznego sprawdzianu techniki marszu oraz przygotowanie i poprowadzenie fragmentu zajęć nordic walking.

Kryteria (100 pkt): technika marszu i demonstracja – 35 pkt; plan zajęć i dobór obciążeń – 25 pkt; prowadzenie, komunikacja i korekta błędów – 25 pkt; bezpieczeństwo i organizacja – 15 pkt.

Oceny: 0–50 pkt – 2,0; 51–60 – 3,0; 61–70 – 3,5; 71–80 – 4,0; 81–90 – 4,5; 91–100 – 5,0.

Warunkiem oceny pozytywnej jest uzyskanie co najmniej 51 pkt i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Charakterystyka nordic walking, dobór i regulacja kijów, zasady bezpieczeństwa – 2 godz. 2. Podstawy techniki marszu: postawa, praca ramion, fazy kroku, koordynacja – 4 godz. 3. Doskonalenie techniki, rozpoznawanie i korygowanie błędów – 3 godz. 4. Planowanie trasy, dobór intensywności i adaptacja zajęć do uczestników – 2 godz. 5. Przygotowanie i prowadzenie fragmentów zajęć przez studentów, ocena praktyczna – 4 godz. Razem: 15 godzin.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Sprawdzian praktyczny	Scenariusz zajęć	Prowadzenie zajęć	Obserwacja pracy
W1		x	x	
U1	x			x
U2		x	x	
K1			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Wróblewski P., 2010. Nordic walking. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Pascal. 2. Figurska M., Figurski T., 2008. Nordic walking – dla ciebie. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Interspar.
Literatura uzupełniająca	1. Szaj R., Jucewicz A. (oprac.), 2014. Nordic Walking. Trening prozdrowotny dla seniorów. Truszczyny: Stowarzyszenie „Instytut Ekoprussia".

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25

Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 74

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Relaxation Exercises for Children
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza o rozwoju psychomotorycznym dziecka

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami psychofizjologicznymi relaksacji oraz zasadami bezpieczeństwa i doboru ćwiczeń do wieku dzieci.

C2	Kształtowanie umiejętności prowadzenia ćwiczeń oddechowych, rozluźniających i wyciszających w formach zabawowych.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za dobrostan dziecka oraz umiejętności obserwacji i modyfikacji oddziaływań relaksacyjnych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna cele, podstawowe mechanizmy i zasady stosowania ćwiczeń relaksacyjnych u dzieci, z uwzględnieniem ich rozwoju psychofizycznego.	K_W43	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Dobiera i demonstruje ćwiczenia oddechowe, rozluźniające oraz zabawy wyciszające odpowiednio do wieku i potrzeb dzieci.	K_U44	P6S_UW
U2	Projektuje i prowadzi krótką jednostkę zajęć relaksacyjnych dla dzieci, modyfikując zadania na podstawie obserwacji uczestników.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo, komfort psychiczny i dobrowolność uczestnictwa dziecka w ćwiczeniach.	K_K1	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz i objaśnienie, ćwiczenia praktyczne, zabawy ruchowe i wyciszające, praca w parach i małych grupach, mikronauczanie, obserwacja i informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, opracowanie scenariusza 15–20-minutowych zajęć relaksacyjnych dla wybranej grupy wiekowej oraz praktyczne poprowadzenie fragmentu zajęć z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, adekwatnego instruktażu i indywidualizacji.

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie:

- Przygotowania scenariusza zajęć relaksacyjnych – maksymalnie 30 pkt.
- Praktycznego prowadzenia zajęć – maksymalnie 60 pkt.
- Aktywności podczas ćwiczeń – maksymalnie 10 pkt.

Skala ocen:

- 0–50 pkt – niedostateczny (2,0)
- 51–60 pkt – dostateczny (3,0)
- 61–70 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 71–80 pkt – dobry (4,0)
- 81–90 pkt – dobry plus (4,5)
- 91–100 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt oraz przeprowadzenie zajęć z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, poszanowaniem komfortu psychicznego i dobrowolności uczestnictwa dzieci.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15 godzin)	1. Podstawy relaksacji dzieci: cele, wskazania, ograniczenia i bezpieczeństwo – 2 godz. 2. Zabawy oddechowe i świadomość oddechu bez wymuszania rytmu – 2 godz.

	3. Ćwiczenia rozluźniające, napięcie–rozluźnienie i elementy relaksacji mięśniowej – 3 godz. 4. Wizualizacja, opowieści ruchowe, uważność sensoryczna i wyciszanie – 3 godz. 5. Dostosowanie ćwiczeń do wieku, potrzeb i dynamiki grupy – 2 godz. 6. Projektowanie i prowadzenie zajęć przez studentów; ewaluacja – 3 godz. Razem: 15 godzin.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Kolokwium	Scenariusz	Praktyczne prowadzenie	Obserwacja aktywności
W1	x	x		
U1			x	
U2		x	x	
K1			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Jakubik-Hajdukiewicz J., 2020. Relaksacja: jak zadbać o ciało, umysł i emocje. Katowice: Wydawnictwo KOS.
Literatura uzupełniająca	1. Gąsienica-Szostak A., 2003. Muzykoterapia w rehabilitacji i profilaktyce. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta	Obciążenie studenta – liczba godzin

Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 75

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Gry terenowe
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Outdoor Games
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa sprawność ruchowa, umiejętność współpracy w grupie

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z rodzajami gier terenowych, ich funkcjami rekreacyjnymi i zasadami bezpiecznej organizacji.

C2	Kształtowanie umiejętności projektowania, prowadzenia i modyfikowania gier terenowych dla zróżnicowanych grup uczestników.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników, współpracę zespołową i poszanowanie środowiska przyrodniczego.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady metodyczne, organizacyjne i bezpieczeństwa prowadzenia gier terenowych oraz ich zastosowanie w animacji czasu wolnego.	K_W52	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi zaprojektować grę terenową, określić jej cele, trasę, zadania, wyposażenie i zasady bezpieczeństwa.	K_U44	P6S_UW
U2	Potrafi przeprowadzić i dostosować grę terenową do wieku, możliwości oraz liczebności grupy, wykorzystując orientację w terenie.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do odpowiedzialnego współdziałania i zapewniania bezpieczeństwa uczestnikom z poszanowaniem środowiska.	K_K1	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne w terenie, pokaz i instruktaż, praca w zespołach, metoda zadaniowa, projektowanie i realizacja gier, analiza przypadków, informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, opracowanie scenariusza gry terenowej uwzględniającego cele, regulamin, trasę, zadania oraz analizę ryzyka, a także praktyczne przeprowadzenie wybranego fragmentu gry. Wymagane jest uzyskanie pozytywnej oceny zarówno projektu, jak i prowadzenia zajęć.

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie:

- Projektu gry terenowej – maksymalnie 50 pkt.
- Praktycznego prowadzenia gry terenowej – maksymalnie 50 pkt.

Skala ocen:

- 0–50 pkt – niedostateczny (2,0)

  51–60 pkt – dostateczny (3,0)
- 61–70 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 71–80 pkt – dobry (4,0)
- 81–90 pkt – dobry plus (4,5)
- 91–100 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt, uzyskanie pozytywnej oceny z obu elementów zaliczenia oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa uczestników i ochrony środowiska podczas prowadzenia gry terenowej.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15 godzin)	1. Istota, rodzaje i zastosowanie gier terenowych w rekreacji i animacji czasu wolnego – 2 godz. 2. Bezpieczeństwo, ocena ryzyka, regulamin, organizacja grupy i ochrona środowiska – 2 godz. 3. Orientacja w terenie: mapa, kompas, punkty kontrolne, proste zadania nawigacyjne – 3 godz.

	4. Gry poszukiwawcze, fabularne, integracyjne i zadaniowe – praktyka i modyfikacje – 3 godz. 5. Projektowanie scenariuszy i przygotowanie stanowisk gry – 2 godz. 6. Realizacja autorskich gier terenowych, ewaluacja i omówienie – 3 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny	
	Projekt	Ocena praktyczna
W1	x	
U1		x
U2		x
K1		x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Gołaszewski J., Paterka S., Wieczorek A., 2000. Organizacja wycieczek szkolnych, obozów stałych i wędrownych: rekreacyjne gry ruchowe. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
Literatura uzupełniająca	1. Bator A., Buła A., Stanek L., 2002. Popularne gry rekreacyjne. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
	Przygotowanie do zajęć	3

Praca własna studenta	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 76

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Techniki relaksacyjne osób starszych w środowisku wodnym
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Relaxation Techniques for Older Adults in Aquatic Environments
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Pływanie
Wymagania wstępne	Podstawowe umiejętności bezpiecznego poruszania się w wodzie; znajomość zasad bezpieczeństwa na pływalni

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z podstawami metodycznymi relaksacji w środowisku wodnym oraz specyfiką psychofizyczną osób starszych.
C2	Kształtowanie umiejętności doboru i prowadzenia bezpiecznych ćwiczeń oddechowych, rozluźniających i relaksacyjnych w wodzie.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo, komfort psychiczny i indywidualne potrzeby uczestników w wieku starszym.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunko-wych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Charakteryzuje specyfikę relaksacji w wodzie, jej uwarunkowania fizjologiczne oraz ograniczenia związane z wiekiem starszym.	K_W43	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Dobiera techniki oddechowe, ćwiczenia rozluźniające i pozycje wypornościowe do możliwości funkcjonalnych osób starszych.	K_U44	P6S_UW
U2	Projektuje i prowadzi bezpieczny fragment zajęć relaksacyjnych w wodzie, dostosowując instruktaż i asekurację do uczestników.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo, poszanowanie autonomii i komfort uczestników oraz respektuje granice własnych kompetencji.	K_K1	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Pokaz i instruktaż praktyczny, ćwiczenia w wodzie, praca w parach i małych grupach, metoda zadaniowa, analiza przypadków, projektowanie i prowadzenie fragmentów zajęć, informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI Warunki zaliczenia przedmiotu Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, przygotowanie konspektu 20–30-minutowych zajęć relaksacyjnych dla osób starszych oraz praktyczne przeprowadzenie wybranego fragmentu zajęć z uwzględnieniem indywidualizacji, komunikacji, asekuracji i zasad bezpieczeństwa. Ocena końcowa ustalana jest na podstawie konspektu zajęć (maksymalnie 40 pkt) oraz praktycznego prowadzenia zajęć (maksymalnie 60 pkt). Skala ocen: 0–50 pkt – 2,0; 51–60 pkt – 3,0; 61–70 pkt – 3,5; 71–80 pkt – 4,0; 81–90 pkt – 4,5; 91–100 pkt – 5,0. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Specyfika aktywności i relaksacji osób starszych w środowisku wodnym; korzyści, ograniczenia i bezpieczeństwo – 2 godz. 2. Adaptacja do środowiska wodnego, pozycje odciążające i kontrola napięcia mięśniowego – 3 godz. 3. Techniki oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne i elementy uważności w wodzie – 3 godz. 4. Ćwiczenia w parach, asekuracja, wykorzystanie przyborów wypornościowych i indywidualizacja – 3 godz.

	5. Projektowanie, prowadzenie i ewaluacja zajęć relaksacyjnych dla seniorów – 4 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Projekt konspektu	Prowadzenie praktyczne	Obserwacja pracy
W1	x		
U1		x	
U2		x	
K1			x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Pietrusik K., Apolinarska J., Sobczak K., 2019. [Tytuł do uzupełnienia – w przesłanym rekordzie widoczny jest tylko końcowy wyraz „relaksacja"]. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. 2. Groffik D., 2012. Aqua fitness. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
Literatura uzupełniająca	1. Parnicka U., Parnicki F., 2013. Aktywny senior: teoria i praktyka. Zamość: Wydawnictwo Officina Simonidis.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
	Przygotowanie do zajęć	3

Praca własna studenta	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 77

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Animacja interaktywna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Interactive Animation
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość zasad organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z zasadami animacji interaktywnej, komunikacji i aktywizowania uczestników w różnych grupach.

C2	Kształtowanie umiejętności projektowania i prowadzenia interaktywnych form animacji z wykorzystaniem gier, zadań zespołowych i narzędzi cyfrowych.
C3	Rozwijanie odpowiedzialności za integrację, dostępność i bezpieczeństwo uczestników oraz świadome wykorzystanie technologii.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna zasady planowania i prowadzenia interaktywnych zajęć animacyjnych oraz sposoby aktywizowania uczestników.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Projektuje scenariusz animacji interaktywnej, dobierając metody, zadania i środki do potrzeb grupy.	K_U49	P6S_UW
U2	Samodzielnie prowadzi interaktywną aktywność grupową, wykorzystując komunikację, informację zwrotną i elementy współpracy.	K_U51	P6S_UK
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o bezpieczeństwo, podmiotowość i aktywny udział uczestników, uwzględniając ich zróżnicowane możliwości.	K_K25	P6S_KR, P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Instruktaż i pokaz, ćwiczenia praktyczne, metoda zadaniowa i sytuacyjna, gry integracyjne i interaktywne, projektowanie scenariusza, symulacja prowadzenia zajęć, obserwacja i informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI Warunki zaliczenia przedmiotu Warunkiem zaliczenia jest przygotowanie scenariusza interaktywnej animacji (40 pkt) oraz samodzielne przeprowadzenie jej fragmentu (60 pkt). Kryteria: scenariusz – cele i spójność 15 pkt, dobór aktywności i dostosowanie do grupy 15 pkt, bezpieczeństwo 10 pkt; prowadzenie – komunikacja i instruktaż 20 pkt, aktywizacja i integracja 20 pkt, organizacja i bezpieczeństwo 20 pkt. Skala: 0–50 pkt: 2,0; 51–60: 3,0; 61–70: 3,5; 71–80: 4,0; 81–90: 4,5; 91–100: 5,0. Niezbędne jest uzyskanie co najmniej 51 pkt oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h)	1. Istota i cele animacji interaktywnej; rola animatora i zasady komunikacji z grupą – 2 godz. 2. Gry integracyjne, zadania kooperacyjne i aktywizujące; moderowanie interakcji – 3 godz. 3. Interaktywne formy animacji z użyciem prostych narzędzi cyfrowych i materiałów analogowych; dostępność i bezpieczeństwo – 3 godz. 4. Projektowanie scenariuszy animacji dla zróżnicowanych grup – 3 godz. 5. Praktyczne prowadzenie aktywności przez studentów, obserwacja, informacja zwrotna i ewaluacja – 4 godz. Razem: 15 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

	Forma oceny

Efekt uczenia się	Ocena scenariusza	Ocena prowadzenia	Obserwacja	Projekt
W1	x		x	
U1	x			x
U2		x	x	
K1		x	x	

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Kędzior-Niczyporuk E. (wybór i red.), 2003. Wprowadzenie do pedagogiki zabawy. Wybór tekstów drukowanych w „Kropli" w latach 1992–1994. Wyd. 3. Lublin: Wydawnictwo KLANZA. 2. Bissinger-Ćwierz U., 2002. Muzyczna pedagogika zabawy w pracy z grupą. Lublin: Wydawnictwo KLANZA. 3. Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów, 1995. Tańce i zabawy dla grupy. Wyd. 3. Lublin: Wydawnictwo KLANZA.
Literatura uzupełniająca	1. Gęca L. (red.), 2004. Tańce integracyjne w pracy z grupą. Część 2. Lublin: Wydawnictwo KLANZA. 2. Zaorska Z., 1999. Dodać życia do lat. Materiały metodyczne ułatwiające organizację różnych form aktywności wśród osób starszych oraz w grupach wielopokoleniowych. Wyd. 2. Lublin: Wydawnictwo KLANZA.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15

Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25
	Liczba punktów ECTS	1

Kod przedmiotu: 78

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Zastosowanie coachingu w pracy animatora czasu wolnego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Application of Coaching in Leisure-Time Animation
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość zasad pracy z grupą i komunikacji interpersonalnej

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie studentów z założeniami coachingu oraz możliwościami i ograniczeniami jego wykorzystania w animacji czasu wolnego.
C2	Rozwinięcie umiejętności aktywnego słuchania, formułowania pytań i wspierania uczestników w określaniu celów aktywności.
C3	Kształtowanie postawy partnerskiej, empatycznej i odpowiedzialnej, z poszanowaniem autonomii uczestników.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna podstawowe zasady, techniki i granice stosowania coachingu w pracy animatora czasu wolnego.	K_W51	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi stosować aktywne słuchanie, pytania otwarte i konstruktywną informację zwrotną w kontakcie z uczestnikami animacji.	K_U51	P6S_UK
U2	Potrafi zaplanować i przeprowadzić krótkie działanie animacyjne wykorzystujące elementy coachingu do wspierania motywacji i współpracy.	K_U54	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotów do empatycznego i etycznego wspierania uczestników, respektując ich autonomię i granice kompetencji animatora.	K_K21	P6S_KR

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, scenki sytuacyjne, praca w parach, symulacje rozmów, analiza przypadków, dyskusja moderowana, informacja zwrotna.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, opracowanie scenariusza krótkiego działania animacyjnego z wykorzystaniem elementów coachingu, jego praktyczna prezentacja oraz dokonanie refleksyjnej oceny własnych działań. Ocenie podlegają umiejętności komunikacyjne, wspieranie motywacji uczestników, właściwy dobór metod oraz respektowanie zasad etycznych i granic kompetencji animatora.

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie:

- Opracowania scenariusza działania animacyjnego – maksymalnie 40 pkt.
- Praktycznej realizacji działania animacyjnego – maksymalnie 50 pkt.
- Autorefleksji i oceny własnych działań – maksymalnie 10 pkt.

Skala ocen:

- 0–50 pkt – niedostateczny (2,0)
- 51–60 pkt – dostateczny (3,0)
- 61–70 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 71–80 pkt – dobry (4,0)
- 81–90 pkt – dobry plus (4,5)
- 91–100 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt oraz wykazanie umiejętności prowadzenia działania animacyjnego z poszanowaniem autonomii uczestników, zasad etycznych i granic kompetencji animatora.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia (15h):	1. Coaching a animacja czasu wolnego: założenia, rola animatora i granice kompetencji (2 godz.). 2. Komunikacja coachingowa: aktywne słuchanie, parafraza, pytania otwarte (3 godz.). 3. Motywowanie uczestników i wspólne formułowanie celów aktywności (3 godz.). 4. Informacja zwrotna, praca z oporem i wspieranie współpracy w grupie (3 godz.). 5. Projektowanie, prowadzenie i ewaluacja mini-sesji animacyjnych z elementami coachingu (4 godz.).

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma ocen			
	Rozmowa praktyczna	Scenariusz	Prezentacja praktyczna	Autorefleksja
W1	x	x		
U1	x		x	
U2		x	x	
K1			x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. McKay M., Davis M., Fanning P., 2019. *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Wyd. 3 w jęz. pol. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 2. Morreale S.P., Spitzberg B.H., Barge J.K., 2012. *Komunikacja między ludźmi: motywacja, wiedza i umiejętności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura uzupełniająca	Stewart J. (red.), 2010. *Mosty zamiast murów: podręcznik komunikacji interpersonalnej*. Wyd. 4. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	15
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	3
	Studiowanie literatury	3
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	4
Łączny nakład pracy studenta		25

Kod przedmiotu: 79

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Animacja czasu wolnego
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Leisure Time Animation
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	mgr Anna Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość zasad organizacji zajęć ruchowych oraz pracy z grupą

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS
V		15					1
VI		15					1

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Poznanie zasad, metod i form animacji czasu wolnego oraz specyfiki pracy animatora z różnymi grupami uczestników.
C2	Rozwijanie umiejętności projektowania, organizowania i prowadzenia zajęć animacyjnych w różnych środowiskach.
C3	Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo, integrację i aktywne uczestnictwo osób o zróżnicowanych potrzebach.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Charakteryzuje cele, funkcje i metody animacji czasu wolnego oraz zasady organizacji bezpiecznych zajęć rekreacyjnych.	K_W51 K_W52	P6S_WK
W2	Wyjaśnia zasady planowania i realizacji wydarzeń animacyjnych z uwzględnieniem wieku, potrzeb i możliwości uczestników.	K_W53	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Projektuje program animacji czasu wolnego, dobierając formy, metody i środki do charakterystyki grupy i warunków realizacji.	K_U44	P6S_UW
U2	Samodzielnie prowadzi gry, zabawy i działania integracyjne oraz modyfikuje ich przebieg na podstawie obserwacji uczestników.	K_U44	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			

K1	Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo, współpracę i włączanie wszystkich uczestników w działania animacyjne.	K_K1	P6S_KK

4. METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia praktyczne, gry i zabawy animacyjne, pokaz i instruktaż, metoda projektów, symulacje sytuacji zawodowych, praca w grupach, analiza przypadków, informacja zwrotna i ewaluacja zajęć.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Forma zaliczenia przedmiotu

Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę w semestrze V oraz egzaminem w semestrze VI

Warunki zaliczenia przedmiotu

Semestr V – zaliczenie na ocenę

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział w ćwiczeniach, przygotowanie konspektu zajęć animacyjnych oraz praktyczne przeprowadzenie wybranego fragmentu zajęć z uwzględnieniem potrzeb uczestników, właściwego doboru metod animacji i zasad bezpieczeństwa.

Ocena końcowa ustalana jest na podstawie:

- Przygotowania konspektu zajęć animacyjnych – maksymalnie 40 pkt.
- Praktycznego prowadzenia zajęć animacyjnych – maksymalnie 60 pkt.

Skala ocen:

- 0–50 pkt – niedostateczny (2,0)
- 51–60 pkt – dostateczny (3,0)
- 61–70 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 71–80 pkt – dobry (4,0)

- 81–90 pkt – dobry plus (4,5)
- 91–100 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest zdobycie co najmniej 51 pkt, uzyskanie pozytywnej oceny z prowadzenia praktycznego oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa uczestników.

Semestr VI – egzamin

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest aktywny udział w ćwiczeniach, opracowanie i realizacja zespołowego projektu wydarzenia animacyjnego oraz zaliczenie ćwiczeń i uzyskanie pozytywnej oceny z zespołowego projektu wydarzenia animacyjnego.

Egzamin obejmuje praktyczne przygotowanie i przeprowadzenie wybranego działania animacyjnego oraz uzasadnienie doboru zastosowanych metod, form i środków z uwzględnieniem wieku, potrzeb i możliwości uczestników.

Ocena z egzaminu ustalana jest na podstawie:

- Przygotowania i organizacji działania animacyjnego – maksymalnie 30 pkt.
- Praktycznego prowadzenia działania animacyjnego – maksymalnie 50 pkt.
- Uzasadnienia doboru metod i form animacji – maksymalnie 20 pkt.

Skala ocen z egzaminu:

- 0–50 pkt – niedostateczny (2,0)
- 51–60 pkt – dostateczny (3,0)
- 61–70 pkt – dostateczny plus (3,5)
- 71–80 pkt – dobry (4,0)
- 81–90 pkt – dobry plus (4,5)
- 91–100 pkt – bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zdania egzaminu jest uzyskanie co najmniej 51 pkt oraz wykazanie umiejętności samodzielnego prowadzenia działań animacyjnych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i dostosowaniem aktywności do możliwości uczestników.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia – semestr V (15 godz.) Ćwiczenia – semestr VI (15 godz.)	Semestr V: 1. Istota i funkcje animacji czasu wolnego; kompetencje animatora – 2 godz. 2. Diagnoza potrzeb uczestników i dobór form animacji – 3 godz. 3. Gry i zabawy integracyjne, ruchowe i rekreacyjne – 4 godz. 4. Metodyka instruktażu, komunikacja i motywowanie grupy – 3 godz. 5. Projektowanie i prowadzenie krótkich bloków animacyjnych – 3 godz. Semestr VI: 1. Organizacja wydarzeń i programów animacyjnych w różnych środowiskach – 3 godz. 2. Dostosowanie animacji do wieku, sprawności i zróżnicowanych potrzeb – 3 godz. 3. Zarządzanie grupą, bezpieczeństwo i reagowanie na trudne sytuacje – 3 godz. 4. Realizacja autorskich projektów animacyjnych – 4 godz. 5. Ewaluacja działań i przygotowanie do egzaminu praktycznego – 2 godz.

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Egzamin praktyczny	Projekt	Ocena praktyczna
W1	x		
W2	x		
U1		x	x
U2	x		x

K1		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Bielec G., Półtorak W., Warchoł K., 2011. *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Kraków: Wydawnictwo Proksenia. 2. Nawara H., 1997. *Organizacja czasu wolnego na obozach i koloniach*. Wyd. 3. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego. 3. Nowak P.F., 2018. *Organizacja imprez: kreowanie zdrowego stylu życia*. Warszawa: Difin.
Literatura uzupełniająca	1. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), 2001. *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego. 2. Pięta J., 2008. *Pedagogika czasu wolnego*. Wyd. 2. Warszawa: Almamer.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	30
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	10
Łączny nakład pracy studenta		50
	Liczba punktów ECTS	2

Kod przedmiotu: 80

Specjalność animator czasu wolnego

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – KARTA PRZEDMIOTU

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Praktyka zawodowa - Praktyka specjalistyczna
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Professional Internship - Specialized Internship
Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów	Studia licencjackie (I stopnia)
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowa-nie sylabusa	dr Celestyna Czuba-Trzewik
Przedmioty wprowadzające	Dydaktyka na drugim etapie edukacyjnym, Teoria treningu sportowego
Wymagania wstępne	Student opanował wiedzę i umiejętności związane ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką. Spełnienie wymagań sformułowanych przez jednostkę przyjmującą praktykanta

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Praktyki zawodowe (PZ)	Liczba punktów ECTS
V						180	7
VI						180	7

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Zapoznanie się ze strukturą organizacyjną i specyfiką działania placówki, klubu, stowarzyszenia, organizacji sportowej, rekreacyjnej, w której student odbywa praktykę.
C2	Wyposażenie studentów w umiejętności praktyczne, przygotowanie studenta do samodzielności i odpowiedzialności za powierzone mu zadania.
C3	Sprawdzenie i rozwijanie swojego przygotowania do pełnienia roli trenera przygotowania motorycznego, nauczyciela zdrowia, rekreacji, sportu i estetyki zachowań ruchowych.

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Posiada zaawansowaną wiedzę związaną ze zdrowiem, wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją i turystyką oraz działaniami korekcyjno-kompensacyjnymi, w tym zna i rozumie znaczenie społecznych i kulturowych uwarunkowań uczestnictwa w sporcie, rekreacji i turystyce na wszystkich etapach rozwoju człowieka.	K_W43	P6S_WG
W2	W zaawansowanym stopniu zna formy, metody i środki oraz specyfikę przebiegu szkolenia w zakresie wybranych dyscyplin sportu oraz pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną, dorosłymi i osobami starszymi.	K_W45	P6S_WG
W3	Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności fizycznej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach ontogenezy. Rozumie znaczenie	K_W48	P6S_WK

	motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej i kontynuacji jej przez całe życie. Zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych.		
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi prawidłowo dobrać formy, środki i metody kształcenia do realizacji zadań i celów treningu personalnego oraz dostosować i metody pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych w zależności od wieku. Potrafi opracowywać programy treningowe i dostosowywać je do potrzeb i możliwości osób z różnymi ograniczeniami i dysfunkcjami.	K_U55	P6S_UO
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i w zespołach, posiada umiejętność efektywnej pracy z grupą i klientem indywidualnym.	K_U54	P6S_UO
U3	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją i wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.	K_U60	P6S_UO
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego, wychowawcy i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu, promowania zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych.	K_24	P6S_KR
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej, realizując zadania w sposób zapewniający pełne bezpieczeństwo wszystkim uczestnikom, jak również sobie.	K_K25	P6S_KR P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyka: dyskusja dydaktyczna, pokaz, obserwacje, asystowanie podczas zajęć, samodzielne prowadzenie zajęć.

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Warunki zaliczenia praktyki oraz dokumentację określa regulamin praktyk zawodowych.

Praktyka

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

1) Realizacja przez studenta praktyki w wyznaczonym terminie.
2) 100% obecność na zajęciach.
3) Przestrzeganie regulaminu praktyk zawodowych.
4) Opanowanie wiedzy i umiejętności określonych w programie praktyki, postawa (kompetencje społeczne) studenta.
5) Pozytywna pisemna opinia zakładowego opiekuna praktyk o zrealizowaniu przez studenta założonych celów i efektów uczenia się -ocena co najmniej dostateczna.
6) Pozytywna ocena opiekuna KANS z przedłożonej dokumentacji praktyk.
7) Złożenie przez studenta w dziekanacie uzupełnionego dziennika po zakończeniu praktyki, w określonym regulaminem terminie,.

Szczegółowe warunki zaliczenia określono w „Dzienniku praktyki zawodowej dla kierunku wychowanie fizyczne - Praktyka zawodowa - Praktyka specjalistyczna

Dzienniczek praktyk

1) prowadzenie na bieżąco Dziennika Praktyk i uzupełnienia o własne uwagi i spostrzeżenia,
2) uzupełnianie Karty tygodniowej z informacjami na temat wszystkich wykonywanych w danym dniu czynności związanych z praktyką, potwierdzonej przez opiekuna praktyk w miejscu jej odbywania;
3) uzyskanie pozytywnej oceny zaliczenia praktyki od opiekuna z ramienia danej placówki, w dzienniku praktyk;
4) uzyskanie pozytywnej opinii opiekuna praktyk z ramienia KANS;.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Wpisać treści osobno dla każdej z form zajęć wskazanych w punkcie 1.B	Praktyka zawodowa specjalistyczna SPECJALNOŚĆ: ANIMATOR CZASU WOLNEGO -180 godz.	Liczba godzin
Zadania do realizacji w ramach praktyki	Semestr 5	

1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją.	10
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk -obserwacja i opis prowadzonych przez niego imprez rekreacyjnych, zajęć sportowych; stosowanych metod i form pracy; działań podejmowanych na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom. Obserwacja animacji interaktywnej, animacji czasu wolnego.	60
3	Asystowanie i pomoc w prowadzeniu zajęć sportowych - współdziałanie z opiekunem praktyk. Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie planowania i przygotowywanie zajęć. Układanie scenariuszy zajęć oraz konsultowanie ich z opiekunem. Przygotowywanie pomocy dydaktycznych -wsparcie logistyczne i organizacyjne przed zajęciami i w trakcie zajęć. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy z młodzieżą, dorosłymi i osobami starszymi. Stosowanie coachingu w pracy animatora czasu wolnego (pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych).	45
4	Prowadzenie zajęć sportowych, imprez rekreacyjnych pod nadzorem opiekuna praktyk. Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści oraz dynamiki grupy. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć uwzględniając środki i metody kształcenia do realizacji zadań oraz celów. Dostosowywanie metod pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. Dbanie o prawidłową postawę ciała i bezpieczeństwo na zajęciach. Podejmowanie współpracy z opiekunem pod kontem analizy przeprowadzonych zajęć animacji czasu wolnego.	40
5	Opracowywanie scenariuszy z przeprowadzonych zajęć. Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji. Prowadzenie dokumentacji praktyki. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Przyjmowanie uwag,	25

	wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy. Promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowania postaw prozdrowotnych i prosomatycznych. Konsultacje z opiekunem praktyk w celu omawiania planowanych i prowadzonych zajęć.	
Zadania do realizacji w ramach praktyki	Semestr 6	
1.	Zapoznanie się ze specyfiką placówki Poznanie sposobu funkcjonowania i organizacji pracy placówki. Zapoznanie się z prowadzoną dokumentacją.	10
2.	Obserwacja zajęć Obserwowanie czynności podejmowanych przez opiekuna praktyk -obserwacja i opis prowadzonych przez niego imprez rekreacyjnych, zajęć sportowych. Obserwacja stosowanych przez opiekuna metod i form pracy; działań podejmowanych na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa; doskonalenia umiejętności ruchowych; animacji interaktywnej poprawy zdolności motorycznych, animacji czasu wolnego.	35
3	Asystowanie i pomoc w prowadzeniu zajęć sportowych - współdziałanie z opiekunem praktyk. Współdziałanie z opiekunem (asystowanie) w zakresie planowania i przygotowywanie zajęć. Układanie scenariuszy zajęć oraz konsultowanie ich z opiekunem. Przygotowywanie pomocy dydaktycznych -wsparcie logistyczne i organizacyjne przed zajęciami i w trakcie zajęć. Gromadzenie doświadczeń dotyczących pracy z młodzieżą, dorosłymi i osobami starszymi. Stosowanie coachingu w pracy animatora czasu wolnego (pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych); Gry rekreacyjne; Gry terenowe, Gimnastyka funkcjonalna.	60
4	Prowadzenie zajęć sportowych, imprez rekreacyjnych pod nadzorem opiekuna praktyk. Planowanie i dostosowywanie metod i form pracy do realizowanych treści oraz dynamiki grupy. Organizacja i prowadzenie asysty zajęć uwzględniając środki i metody kształcenia do realizacji zadań oraz	50

	celów. Dostosowywanie metod pracy w zależności od poziomu sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. Organizacja imprez rekreacyjnych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Omawianie i analiza oraz prowadzenie poprawnych pod względem metodycznym i merytorycznym zajęć ruchowych zaplanowanych z opiekunem praktyk.	
5	**Opracowywanie scenariuszy z przeprowadzonych zajęć. Analiza i interpretacja zaobserwowanych albo doświadczanych sytuacji.** Prowadzenie dokumentacji praktyki. Dokumentowanie przebiegu zajęć. Konfrontowanie wiedzy teoretycznej z praktyką. Przyjmowanie wskazówek i rad metodycznych dotyczących własnego warsztatu pracy.	25

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny		
	Praktyczne zaliczenie umiejętności	Obserwacja i ocena pracy studenta	Obserwacja zachowań studenta
W1		x	x
W2		x	x
W3		x	x
U1	x	x	x
U2	x	x	x
U3	x	x	x
K1		x	x
K2		x	x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Lenik J., Cieszkowski S. (2017). Teoria i metodyka sportu: przewodnik po zagadnieniu dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów. 2. Bączek J., Misztal T. (2015). Od amatora do animatora. Stageman Polska, Warszawa.
Literatura uzupełniająca	Pozostały zakres literatury ustala Opiekun w miejscu odbywania praktyki wraz ze Studentem.

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PU NKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	360
Łączny nakład pracy studenta		-
	Liczba punktów ECTS	14