|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **KARTA OPISU PRZEDMIOTU** | | | |
| Kierunek | | Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna | |
|  | |  | |
| Poziom kształcenia | | Jednolite studia magisterskie | |
|  | |  | |
| Profil kształcenia | | praktyczny | |
|  | |  | |
| Forma prowadzenia studiów | | stacjonarna | |
|  | |  | |
| Przedmiot/kod | | WYCHOWANIE FIZYCZNE- PWSZ-1-WF | |
|  | |  | |
| Rok studiów | | pierwszy | |
|  | |  | |
| Semestr | | drugi | |
| Liczba godzin | | Ćwiczenia: 30 | |
| Liczba punktów ECTS | | - | |
| Prowadzący przedmiot | | Dr Katarzyna Stachowiak | |
| Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych | | Brak wymagań. | |
| Cel(cele) przedmiotu | | -Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć ruchowych.  -Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych.  -Kształtowanie podstawowych cech motorycznych.  -Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych.  -Kształtowanie wydolności organizmu.  -Rozwijanie kompetencji społecznych. | |
| II. EFEKTY UCZENIA SIĘ | | | |
| Symbole efektów uczenia się | Potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się | | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów |
| PWSZ-1-WF\_01 | Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu. | | --------------------- |
| PWSZ-1-WF\_02 | Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w różnych formach ruchu. | | --------------------- |
| PWSZ-1-WF\_03 | Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny. | | --------------------- |
| PWSZ-1-WF\_04 | Nabywa podstawową wiedzę z zakresu przepisów i zasad gier zespołowych. | | --------------------- |
| PWSZ-1-WF\_05 | Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności ruchowe. | | --------------------- |
| PWSZ-1-WF\_06 | Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające, siłowe i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć. | | --------------------- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III. TREŚCI KSZTAŁCENIA | | | | | | | | |
| Symbol | | Treści kształcenia | | | | | | Odniesienie do efektów uczenia się przedmiotu |
| TK\_01 | | Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu | | | | | | PWSZ-1-WF\_01 |
| TK\_02 | | Ćwiczenia kształtujące, ogólnorozwojowe i rozciągające. | | | | | | PWSZ -1-WF\_02  PWSZ -1-WF\_06 |
| TK\_03 | | Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy  i metody ich eliminowania. | | | | | | PWSZ -1-WF\_03  PWSZ-1-WF\_06 |
| TK\_04 | | Lekcja pilates- przeprowadzenie lekcji, omówienie  i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy fitness. | | | | | | PWSZ -1-WF\_03  PWSZ-1-WF\_06 |
| TK\_05 | | Lekcja hi low. | | | | | | PWSZ -1-WF\_03  PWSZ-1-WF\_06 |
| TK\_06 | | Podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę nożną. Gra w piłkę nożną z podziałem na zespoły. | | | | | | PWSZ -1-WF\_04 |
| TK\_07 | | Trening funkcjonalny, trening obwodowy z przyborami i bez, jako forma zajęć grupowych przy muzyce. | | | | | | PWSZ -1-WF\_05  PWSZ-1-WF\_06 |
| TK\_08 | | Podstawowe przepisy i zasady gry w dwa ognie. | | | | | | PWSZ -1-WF\_03  PWSZ-1-WF\_04  PWSZ-1-WF\_05 |
| TK\_09 | | Podstawowe przepisy i zasady gry w tenisa stołowego. | | | | | | PWSZ -1-WF\_03  PWSZ-1-WF\_04  PWSZ-1-WF\_05 |
| TK\_10 | | Zaliczenie przedmiotu. | | | | | | PWSZ -1-WF\_04  PWSZ-1-WF\_05 |
| IV. LITERATURA PRZEDMIOTU | | | | | | | | |
| Podstawowa | | | 1. Wołyniec J. (2006), Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, AWF Poznań.  2. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.(2007), Fitness  i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk I Ska, Poznań.  3. Bronikowska, Bronikowski, Śleboda, Janowska (2002), Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe, AWF Poznań. | | | | | |
| Uzupełniająca | | | 1.Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.  3.Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego  z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław.  4. Kaminoff L., Matthews A. (2020), Joga. Nowy ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania.  5.Coulter H. D. (2021), Anatomia hatha jogi. Podręcznik dla nauczycieli i praktykujących.  6.Zebroff K. (2000), Joga dla każdego. | | | | | |
| V. SPOSÓB OCENIANIA PRACY STUDENTA | | | | | | | | |
| Symbol efektu uczenia się dla przedmiotu | | | Symbol treści kształcenia realizowanych w trakcie zajęć | Forma realizacji treści kształcenia | | Typ oceniania | Metody oceny | |
| PWSZ -1-WF\_01- PWSZ -1-WF\_05 | | | TK\_1-TK\_10 | ćwiczenia | | podsumowująca | prezentacja, aktywne uczestnictwo  w zajęciach | |
| PWSZ -1-WF\_06- PWSZ -1-WF\_10 | | | TK\_1-TK\_10 | ćwiczenia | | podsumowująca | zaliczenie praktyczne | |
| VI. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (w godzinach) | | | | | | | | |
| Forma aktywności | | | | | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności  (godz. zajęć - 45 min.) | | | |
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem ( tzw. kontaktowe) | | | | | 30 godz. | | | |
| 1. Wykład | | | | | - | | | |
| 1. Ćwiczenia | | | | | 30 godz. | | | |
| 1. …. | | | | | - | | | |
| Praca własna studenta | | | | | 0godz. | | | |
| 1. | | | | | - | | | |
| 2. | | | | | - | | | |
| Praca własna studenta – suma godzin | | | | | 0godz. | | | |
| Łączny nakład pracy studenta | | | | | 0godz. | | | |
| **VII. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (ECTS)** | | | | | | | | |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS  z przedmiotu | | | | | 0 ECTS | | | |
| Nakład pracy studenta związany z zajęciami o charakterze praktycznym | | | | | 0 ECTS | | | |
| Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | | | | | 0 ECTS | | | |
| Nakład pracy własnej studenta | | | | | 0 ECTS | | | |
| **VIII. KRYTERIA OCENY** | | | | | | | | |
| 5 | znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje | | | | | | | |
| 4,5 | bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje | | | | | | | |
| 4 | dobra wiedza, umiejętności, kompetencje | | | | | | | |
| 3,5 | zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami | | | | | | | |
| 3 | zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami | | | | | | | |
| 2 | niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje | | | | | | | |
| **Forma zaliczenia:**  zaliczenie bez oceny  **Ćwiczenia:**  Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadowalająca wiedza z zakresu podstawowych przepisów poznanych gier zespołowych, umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji. | | | | | | | | |
| **IX. METODY REALIZACJI TREŚCI KSZTAŁCENIA** | | | | | | | | |
| - pokaz ćwiczenia/gry/zabawy przez prowadzącego,  - prowadzenie ćwiczeń kształtujących, izolacyjnych, rozciągających i ogólnorozwojowych przez studentów  - przygotowanie i poprowadzenie fragmentu zajęć z wybranej dyscypliny sportowej lub przygotowanie prezentacji | | | | | | | | |

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracował: Dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził pod względem formalnym (koordynator przedmiotu): mgr Małgorzata Siama

Zatwierdził (Dyrektor Instytutu): dr Monika Kościelniak