*Załącznik nr 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. KARTA OPISU PRZEDMIOTU** | | | |
| Kierunek | | Pedagogika | |
|  | |  | |
| Poziom kształcenia | | pierwszy | |
|  | |  | |
| Profil kształcenia | | praktyczny | |
|  | |  | |
| Forma prowadzenia studiów | | stacjonarne | |
|  | |  | |
|  | |  | |
| Przedmiot/kod | | Wychowanie fizyczne/PWSZ-1-WF | |
|  | |  | |
| Rok studiów | | I,II | |
|  | |  | |
| Semestr | | 2,3 | |
| Liczba godzin | | Wykłady: Ćwiczenia: 60 Laboratoria: Projekty/seminaria: | |
| Liczba punktów ECTS | | - | |
| Prowadzący przedmiot | |  | |
| Wymagania wstępne  w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych | | Znajomość podstawowych zagadnień związanych z rytmem, tempem muzycznym. Znajomość podstawowych zagadnień  z biologii, anatomii człowieka. | |
| Cel(cele) przedmiotu | | Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć rytmiczno-ruchowych z dziećmi. Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych. Umiejętność doboru i prowadzenia ćwiczeń kształtujących i rozciągających przy muzyce z dziećmi. | |
| II. EFEKTY UCZENIA SIĘ | | | |
| Symbol 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. | | SLKWF\_W03  SLKWF\_W10 |
| PWSZ-1-WF-02 | Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w nauczaniu podstawowych kroków poznanych tańców oraz kroków podstawowych; | | SLKWF\_W03  SLKWF\_W10  SLKWF\_U01  SLKWF\_U04  SLKWF\_U10  SLKWF\_K01  SLKWF\_K04 |
| PWSZ-1-WF-03 | Nabywa podstawowe umiejętności z zakresu metodyki nauczania podstawowych kroków tanecznych oraz tworzenia choreografii tanecznych,  w stopniu umożliwiającym prawidłową demonstrację ich wykonania; | | SLKWF\_W03  SLKWF\_W10  SLKWF\_U01  SLKWF\_K03 |
| PWSZ-1-WF\_04 | Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności, niezbędne do nauczania układów tanecznych; | | SLKWF\_W03  SLKWF\_W10  SLKWF\_U01  SLKWF\_U09  SLKWF\_K03 |
| PWSZ-1-WF\_05 | Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. kształtujące i rozciągające dostosowane do wieku dzieci.  Potrafi stworzyć własny układ taneczny wybranego tańca towarzyskiego, nowoczesnego  i ludowego; | | SLKWF\_W03  SLKWF\_W10  SLKWF\_U01  SLKWF\_U09  SLKWF\_K03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Metodyka nauczania kroków podstawowych aerobiku. Podstawowe pojęcia dotyczące muzyki, rytmiki. Ćwiczenia rytmiczne. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-03 |
| TK\_03 | | Nauka podstawowych kroków tańca ludowego polka. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-03 |
| TK\_04 | | Nauka podstawowych kroków tańca towarzyskiego walc angielski.  Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- polonez. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_03 |
| TK\_05 | | Ćwiczenia ułatwiające wyodrębnienie fraz muzycznych, rozliczenie kroków podstawowych przy muzyce.  Nauka podstawowych kroków tańca towarzyskiego cha cha. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_03 |
| TK\_06 | | Lekcja fit ball energy i stretch- prezentacja i omówienie lekcji  z piłkami i ćwiczeniami rozciągającymi. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-04 |
| TK\_07 | | Lekcja hilo- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-04 |
| TK\_08 | | Lekcja funky aerobik- rozgrzewka, (choreografia) część aerobowa, cool down- ćw. uspokajające i stretching. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-06 |
| TK\_09 | | Interwał aerobik- ćwiczenia polegające na połączeniu siłowych form ruchowych na przyrządach lub z przyborami (taśmy gumowe i ciężarki, stepy) w połączeniu z tradycyjnymi krokami aerobiku, które mają na celu zwiększenie częstości skurczów serca. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-06 |
| TK\_10 | | Ćwiczenia z dużymi piłkami w parach. Masaż ciała piłkami. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_02-06 |
| TK\_11 | | Lekcja step aerobik. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_05 |
| TK\_12 | | Lekcja zumba. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_03 |
| TK\_13 | | Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy  i metody ich eliminowania. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_05 |
| TK\_14 | | Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_06 |
| TK\_15 | | Zaliczenie praktyczne przedmiotu. | | | | | | | PWSZ-1-WF\_05 |
| IV. LITERATURA PRZEDMIOTU | | | | | | | | | |
| Podstawowa | | | 1. Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice. 2. Stadnicki Andrzej (1994): Tańce dla dzieci. WSiP Warszawa. 3. Kulesza B. (2000), Taniec w edukacji szkolnej, AWF Gdańsk. 4. Buchmann. Grochmal S. (1979), Teoria metodyka ćwiczeń relaksowo – koncentrujących, PZWL Warszawa.   5. Smoczyńska-Nachtman Urszula (1983): Zabawy i ćwiczenia przy muzyce. COMUK Warszawa, | | | | | | |
| Uzupełniająca | | | 1. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.(2007), Fitness  i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk I Ska, Poznań. 2. Listkowski M. (1994), „Stretching”, Wydawnictwo Listkowski Łódź. 3. Convy Gerry, Robinson Lynne (2002), ”Ćwiczenia Pilates ”, KDC   Warszawa.   1. Biliński W., Taniec w edukacji dzieci i młodzieży. Podręcznik dla nauczycieli, AWF Wrocław. | | | | | | |
| 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\_01-03 | | | TKC\_1-TKC\_8 | ćwiczenia | | podsumowująca | | Prowadzenie ćw. kształtujących, rozciągających  i rytmicznych  z dziećmi | |
| PWSZ-1-WF\_02-06 | | | TKC\_9-TKC\_15 | ćwiczenia | | diagnozująca, podsumowująca | | metodyka nauczania układów tanecznych | |
| VI. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA | | | | | | | | | |
| Forma aktywności | | | | | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności | | | | |
| Godziny zajęć z nauczycielem | | | | | Godz. | | ECTS | | |
| 1. Wykład | | | | |  | |  | | |
| 1. Ćwiczenia | | | | | 60 | | 0 | | |
|  | | | | |  | |  | | |
| Praca własna studenta | | | | | Godz. 50 | | | | |
| 1.przygotowanie do zajęć | | | | | 15 | | | | |
| 2.przygotowanie do zaliczenia | | | | | 35 | | | | |
| Łączny nakład pracy studenta | | | | | 110 | | | | |
| 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 | | | | |
| **VII. Zasady wyliczania nakładu pracy studenta** | | | | | | | | | |
| Studia stacjonarne  75% x 1 ECTS = godziny wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela  25% x 1 ECTS = godziny poświęcone przez studenta na pracę własną  Studia niestacjonarne  50% x 1 ECTS = godziny wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela  50% x 1 ECTS = godziny poświęcone przez studenta na pracę własną  Praktyka zawodowa  100% x 1 ECTS = godziny wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela  Zajęcia praktyczne na kierunku pielęgniarstwo  100% x 1 ECTS = godziny wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela | | | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | | |

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracował: dr K. Stachowiak

Sprawdził pod względem formalnym (koordynator przedmiotu): mgr T. Dyrdół

Zatwierdził (Dyrektor Instytutu): dr M. Kościelniak