**Karta opisu przedmiotu (sylabus)**

**I. Podstawowe informacje o przedmiocie:**

1. Nazwa: WYCHOWANIE FIZYCZNE
2. Kod Erasmus: PLLESZNO01
3. Kod ISCED: 0113
4. Kod przedmiotu: ANS-5-WF-2023
5. Kierunek studiów: Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
6. Rok studiów: 1,2
7. Semestr/y studiów: 2,3
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):

* Ćwiczenia/Projekt: 60 godzin

1. Poziom przedmiotu (nie dotyczy, studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, studia jednolite magisterskie studia podyplomowe): studia jednolite magisterskie
2. Język wykładowy: język polski
3. Cele kształcenia przedmiotu:

* *Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania   
  i prowadzenia zajęć rytmiczno-ruchowych z dziećmi oraz zabaw i gier ruchowych.*
* *Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych.*
* *Umiejętność doboru i prowadzenia ćwiczeń kształtujących i rozciągających przy muzyce z dziećmi.*

1. Sposób prowadzenia zajęć (zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej), zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, hybrydowo): zajęcia w formie tradycyjnej (stacjonarnej),
2. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych: brak
3. Nakład pracy studenta (punkty ECTS): 0 ECTS
4. Imię nazwisko/ tytuł naukowy / stopień naukowy koordynatora przedmiotu: dr Katarzyna Stachowiak
5. Imię nazwisko/ tytuł naukowy/ stopień naukowy wykładowcy (wykładowców) prowadzących zajęcia: dr Katarzyna Stachowiak

**II. Informacje szczegółowe:**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie do efektów uczenia dla kierunku studiów (5-8)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Symbol | Efekty uczenia się przedmiotu  Student, który zaliczył przedmiot/ zajęcia w danym semestrze: | Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne) | Odniesienie do kierunkowych |
| Semestr 1 | | | |
| 01\_W | Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu. | ĆW. | ANS-5-WF\_01 |
| 02\_W | Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w różnych formach ruchu. | Ćw. | ANS-5-WF\_02 |
| 01\_U | Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny. | Ćw. | ANS-5-WF\_03 |
| 02\_U | Nabywa podstawową wiedzę z zakresu przepisów i zasad gier ruchowych. | Ćw. | ANS-5-WF\_04 |
| 03\_U | Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności ruchowe. | Ćw. | ANS-5-WF\_05 |
| Semestr 2 | | | |
| 01\_W | Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu. | Ćw. | ANS-5-WF\_01 |
| 01\_U | Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny. | Ćw. | ANS-5-WF\_03 |
| 02\_U | Nabywa podstawową wiedzę z zakresu przepisów i zasad gier zespołowych. | Ćw. | ANS-5-WF\_04 |
| 03\_U | Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności ruchowe. | Ćw. | ANS-5-WF\_05 |
| 01\_K | Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające, siłowe i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć. | Ćw. | ANS-5-WF\_06 |

2. Opis przedmiotu (realizowane treści - wykłady/ćwiczenia/laboratorium/ inne):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opis treści kształcenia zajęć | Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne) | Symbol/symbole  EU\* dla przedmiotu/zajęć |
| Semestr 1 | | |
| 1. 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. | ĆW. | 01\_W |
| 2. Podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę siatkową. | ĆW. | 02\_W |
| 3. Nauka podstawowych kroków tańca ludowego polka. | ĆW. | 01\_U |
| 4. Nauka podstawowych kroków tańca towarzyskiego walc angielski.  Nauka kroków podstawowych tańca ludowego- polonez. | ĆW. | 01\_U |
| 5. Ćwiczenia ułatwiające wyodrębnienie fraz muzycznych, rozliczenie kroków podstawowych przy muzyce.  Nauka podstawowych kroków tańca towarzyskiego cha cha oraz tańca belgijka. | ĆW. | 01\_U |
| 6. Lekcja fit ball energy i stretch- prezentacja i omówienie lekcji z piłkami i ćwiczeniami rozciągającymi. | ĆW. | 03\_U |
| 7. Lekcja hilo- przeprowadzenie lekcji, omówienie  i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku. | ĆW. | 03\_U |
| 8. Lekcja funky aerobik- rozgrzewka, (choreografia) część aerobowa, cool down- ćw. uspokajające i stretching. | ĆW. | 03\_U |
| 9. 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. | ĆW. | 03\_U |
| 10. Ćwiczenia z dużymi piłkami w parach. Masaż ciała piłkami. | ĆW. | 03\_U |
| 11. Lekcja step aerobik. | ĆW. | 03\_U |
| 12. Lekcja zumba. | ĆW. | 03\_U |
| 13. Podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę koszykową. | ĆW. | 02\_U |
| 14. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów. | ĆW. | 01\_K |
| 15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu. | ĆW. | 01\_K |
| Semestr 2 | | |
| 1. Lekcja jogi- przeprowadzenie lekcji, omówienie zajęć, podstawowe zasady i zalecenia. | ĆW. | 01\_W |
| 2. Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania. | ĆW. | 02\_W |
| 3.Metodyka prowadzenia zabaw ruchowych  w przedszkolu. | ĆW. | 01\_W |
| 4. Metodyka prowadzenia zabaw ruchowych w klasach I-III. | ĆW. | 02\_W |
| 5. Metodyka prowadzenia gier ruchowych w przedszkolu. | ĆW. | 02\_U |
| 6. Metodyka prowadzenia gier ruchowych w klasach I-III. | ĆW. | 03\_U |
| 7. Przepisy i zasady gry w piłkę siatkową. Gra w piłkę siatkową z podziałem na zespoły. | ĆW. | 02\_U |
| 8. Podstawowe przepisy i zasady gry w dwa ognie. | ĆW. | 02\_U |
| 9. Podstawowe przepisy i zasady gry w tenisa stołowego. | ĆW. | 02\_U |
| 10. Podstawowe przepisy i zasady gry w petanque. | ĆW. | 02\_U |
| 11. Lekcja body ball- ćwiczenia z piłkami dużymi oraz masaż piłkami dużymi. | ĆW. | 03\_U |
| 12. podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę nożną. | ĆW. | 02\_U |
| 13. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów. | ĆW. | 01\_K |
| 14. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów. | ĆW. | 01\_K |
| 15. Zaliczenie praktyczne przedmiotu. | ĆW. | 01\_K |

\*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

**Semestr 1**

1. Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice.
2. Kulesza B. (2000), Taniec w edukacji szkolnej, AWF Gdańsk.
3. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.(2007), Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk I Ska, Poznań.
4. Convy Gerry, Robinson Lynne (2002), ”Ćwiczenia Pilates ”, KDC Warszawa.

**Semestr 2**

* 1. Listkowski M. (1994), „Stretching”, Wydawnictwo Listkowski Łódź.
  2. Coulter H. D. (2021), Anatomia hatha jogi. Podręcznik dla nauczycieli i praktykujących.

1. **Informacje dodatkowe:**

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać   
z proponowanych metod właściwe dla opisywanego przedmiotu/ zajęć lub zaproponować inne)

|  |  |
| --- | --- |
| **Metody i formy prowadzenia zajęć\*** | Forma zajęć (w, ćw., lab., projekt, praktyka i inne) |
| Semestr 1 | |
| Pokaz i obserwacja ćw. kształtujących, relaksacyjnych | Ćw. |
| Praca w grupach | Ćw. |
| Metodyka nauczania podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, ludowych i integracyjnych | Ćw. |
|  | |
| Semestr 2 | |
| Metodyka prowadzenia zabaw ruchowych | Ćw. |
| Metodyka prowadzenia gier ruchowych | Ćw. |

\*przykładowe metody i formy prowadzenia zajęć: wykład konwersatoryjny, wykład problemowy, dyskusja, praca   
z tekstem, metoda analizy przypadków, gra dydaktyczna/symulacyjna, rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych), metoda ćwiczeniowa, metoda laboratoryjna, metoda badawcza (dociekania naukowego), metoda warsztatowa, metoda projektu, pokaz i obserwacja, prezentacja, demonstracje dźwiękowe i/lub video, metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika drzewka decyzyjnego, konstruowanie „map myśli”, inne), praca w grupach, zajęcia biblioteczne, zadania praktyczne – przedmiot powiązany z realizacją praktyki pedagogicznej i inne,

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sposoby oceniania\* | Symbole\*\* EU dla przedmiotu/zajęć | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Semestr 1 | | | | | | | |
| Prowadzenie ćw. Wzmacniających, siłowych i rozciągających. | 01\_W | 01\_U | 02\_W |  |  |  |  |
| Metodyka nauczania układów tanecznych. | 02\_U | 03\_U | 01\_K |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Semestr 2 | | | | | | | |
| Metodyka nauczania gier ruchowych. | 01\_W | 01\_U | 02\_W |  |  |  |  |
| Metodyka nauczania zabaw ruchowych. | 02\_U | 03\_U | 01\_K |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

\*Przykładowe sposoby oceniania: egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium pisemne, kolokwium ustne, test

projekt, esej, raport, prezentacja multimedialna, egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa), portfolio, mini-zadanie zawodowe i inne,  
  
\*\* wpisać symbole efektów uczenia się zgodne z punktem II.1.

3.Nakład pracy studenta (punkty ECTS)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Forma aktywności | | Liczba godzin na zrealizowanie aktywności | |
| Zajęcia o charakterze teoretycznym | Zajęcia o charakterze praktycznym |
| Semestr 1 | | | |
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem | |  | 30 |
| Praca własna studenta\* |  |  |  |
|  |  |  |
| SUMA GODZIN | |  | 30 |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ | |  | 0 |
| Semestr 2 | | | |
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem | |  | 30 |
| Praca własna studenta\* |  |  |  |
|  |  |  |
| SUMA GODZIN | |  | 60 |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ | |  | 0 |
| **LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU  - RAZEM** | |  | 0 |
| \*proszę wskazać z proponowanych przykładów pracy własnej studenta właściwe dla opisywanego przedmiotu/zajęć lub zaproponować inne, np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, przygotowanie projektu, przygotowanie pracy semestralnej, przygotowanie do egzaminu / zaliczenia, realizacja mini-zadania zawodowego.  4. Kryteria oceniania\* | | | |

* bardzo dobry (bdb; 5,0): znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
* dobry plus (+db; 4,5): bardzo dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
* dobry (db; 4,0): dobra wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne;
* dostateczny plus (+dst; 3,5): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale ze znacznymi niedociągnięciami;
* dostateczny (dst; 3,0): zadawalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, ale z licznymi błędami;
* niedostateczny (ndst; 2,0): niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.

\*możliwość dokładnego rozpisania kryteriów

**Forma zaliczenia:**

**Semestr 1**

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz umiejętności prowadzenia ćwiczeń kształtujących i rozciągających, kompetencje w zakresie promowania prozdrowotnej aktywności ruchowej za pomocą przygotowanej prezentacji.

**Semestr 2**

Osiągnięcie założonych efektów kształcenia, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadowalająca wiedza z zakresu podstawowych przepisów poznanych gier zespołowych,

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracował: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził: mgr Krzysztof Borowski

Zatwierdził: dr Monika Kościelniak