**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-2025
5. Kierunek studiów: Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
6. Rok studiów: II
7. Semestr/y studiów: trzeci i czwarty
8. Forma prowadzonych zajęć i liczba godzin (wykłady, ćwiczenia. laboratoria, inne):

* Wykłady:
* Ćwiczenia: 60 godzin

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

* *Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć ruchowych, kształtowanie zdolności psychomotorycznych człowieka oraz rozwijanie cech motorycznych człowieka, między innymi koordynacji ruchowej, siły, wytrzymałości, szybkości, pamięci ruchowej i innych. Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach wychowania fizycznego., zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej*
* *Umiejętność prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej, ćwiczeń kształtujących i rozciągających, dostosowanych do różnych dyscyplin sportowych. Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych podczas różnych rodzajów treningu sportowego.*
* *Kształtowanie zdolności interpersonalnych, umiejętność pracy w grupie, umiejętność prawidłowego współzawodnictwa- zasady Fair Play. „Sport całego życia” – aktywne spędzanie wolnego czasu*

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

**II. Informacje szczegółowe**

1. Efekty uczenia się przedmiotu w odniesienie do efektów uczenia dla kierunku studiów

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 trzeci | | | |
| 01\_W | Posiada wiedzę dotyczącą metod nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zajęć z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów i zasad BHP. | ćwiczenia | -------------- |
| 02\_W | Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w różnych formach ruchu. | ćwiczenia | -------------- |
| 03\_W | Posiada wiedzę i umiejętności dotyczące danej dyscypliny sportu. | ćwiczenia | -------------- |
| 04\_W | Posiada wiedzę i umiejętności z zakresu przepisów i zasad gier ruchowych. | ćwiczenia | -------------- |
| 01\_U | Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności ruchowe. |  |  |
| 01\_K | Dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych. | ćwiczenia | -------------- |
| Semestr czwarty | | | |
| 01\_W | Posiada wiedzę dotyczącą metod nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu, prowadzenie zajęć z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów i zasad BHP | ćwiczenia | -------------- |
| 02\_W | Posiada wiedzę i umiejętności dotyczące danej dyscypliny sportu. | ćwiczenia | -------------- |
| 03\_W | Posiada wiedzę i umiejętności z zakresu przepisów i zasad gier zespołowych. | ćwiczenia | -------------- |
| 01\_U | Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności ruchowe. | ćwiczenia | -------------- |
| 01\_K | Dostrzega i rozpoznaje własne ograniczenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonuje samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych; | ćwiczenia | -------------- |

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 trzeci | | |
| 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. Zapoznanie z literaturą obowiązującą na zajęciach. | ćwiczenia | 01\_W |
| 2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała i wszechstronny rozwój organizmu. | ćwiczenia | 02\_W |
| 3. Dbałość o własny organizm i sprawność poprzez uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej. | ćwiczenia | 01\_U, 01\_K |
| 4. Podstawowe umiejętności gry w zespołowe gry sportowe i drużynowe. | ćwiczenia | 03\_W |
| 5. Podstawowe przepisy stosowane w zespołowych grach sportowych i drużynowych. | ćwiczenia | 04\_W, 03\_W |
| 6. Poznawanie zasad i elementów różnych dyscyplin sportowych i elementów samoobrony. | ćwiczenia | 01\_U, 03\_W |
| 7. Poznawanie zasad i elementów pływackich. | ćwiczenia | 01\_U, 03\_W |
| Semestr czwarty | | |
| 1.Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy  w odniesieniu do przedmiotu. Zapoznanie z literaturą obowiązującą na zajęciach. | ćwiczenia | 01\_W |
| 2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wszechstronny rozwój organizmu. | ćwiczenia | 02\_W |
| 3. Zapoznanie z nowoczesnymi formami ruchu – aerobik, fitness, gimnastyka itp. | ćwiczenia | 01\_U |
| 4. Zapoznanie z różnymi formami ćwiczeń na siłowni, a także z elementami samoobrony . | ćwiczenia | 01\_U |
| 5. Formy spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem sportu i rekreacji | ćwiczenia | 01\_U, 03\_W |
| 6. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów. | ćwiczenia | 01\_K, 03\_W |
| 7. Metodyka prowadzenia zajęć przez studentów. | ćwiczenia | 01\_K, 03\_W |
| 8. Zaliczenie praktyczne przedmiotu. | ćwiczenia | 01\_K |

\*EU – efekty uczenia się

3. Zalecana literatura:

Zgodnie z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej - prezentowane na pierwszych zajęciach

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 trzeci | |
| Pokaz i obserwacja ćwiczeń kształtujących, relaksacyjnych | ćwiczenia |
| Praca w grupach | ćwiczenia |
| Metodyka nauczania elementów danej dyscypliny | ćwiczenia |
| Semestr czwarty | |
| Pokaz i obserwacja ćwiczeń kształtujących, relaksacyjnych | ćwiczenia |
| Praca w grupach | ćwiczenia |
| Metodyka nauczania elementów danej dyscypliny | ćwiczenia |

\*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 trzeci | | | | | | | |
| Prowadzenie ćwiczeń wzmacniających, siłowych i rozciągających. | 01\_W | 02\_W | 01\_U |  |  |  |  |
| Umiejętny dobór odpowiednich metod nauczania elementów danej dyscypliny | 03\_W | 04\_W | 01\_U | 01\_K |  |  |  |
| Semestr czwarty | | | | | | | |
| Umiejętny dobór odpowiednich sposobów nauczania elementów danej dyscypliny | 01\_W | 02\_W | 03\_W | 01\_U |  |  |  |
| Umiejętny dobór odpowiednich form nauczania elementów danej dyscypliny | 01\_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 trzeci | | | |
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem | | 30 | 0 |
| Praca własna studenta\* | Przygotowanie do zajęć | 10 | 0 |
| Prowadzenie ćw. Kształtujących | 10 | 0 |
| SUMA GODZIN | | 50 | 0 |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ | | 0 | 0 |
| Semestr czwarty | | | |
| Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem | | 30 | 0 |
| Praca własna studenta\* | Przygotowanie prezentacji | 10 | 0 |
| Prowadzenie ćw. rozciągających | 10 | 0 |
| SUMA GODZIN | | 50 | 0 |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ | | 0 | 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 uczenia się, 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 uczenia się aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz zadowalająca wiedza z zakresu podstawowych przepisów poznanych gier zespołowych,

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Sprawdził: mgr Małgorzata Siama

Zatwierdził: dr Monika Kościelniak