| 14a | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Aktywność ruchowa osób starszych w środowisku wodnym** |
| **Nazwa angielska:** | Physical activity of the elderly environment in the aquatic |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Jacek Falkenberg |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | - | 30 | | | 30 | 2 |
| | | | | | | |

**II Cel przedmiotu:**

**C1 –** Ogólne zasady organizacji zajęć prowadzona dla osób starszych w środowisku wodnym
**C2 –**. Zna możliwości wysiłkowe osób starszych
**C3 –** Zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka
**C4 –** Zna gry i zabawy w wodzie oraz elementy aqua qerobiku

**III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Umiejętność pływania na poziomie podstawowym**

## IV Oczekiwane efekty uczenia się:

**EU 1 –** Student potrafi przeprowadzić zajęcia w środowisku wodnym z udziałem osób starszych

**EU 2 –** Student posiada wiedzę z zakresu możliwości wysiłkowych osób starszych

**EU 3 –** Student zna gry i zabawy w wodzie oraz elementy aqua aerobiku

## V Treści programowe:

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Zasady bezpieczeństwa na pływalni oraz zajęć z pływania | **2** |
| **Ćw. 2** | Przydzielenie studentom podopiecznych – studentów Uniwersytetu III Wieku | **1** |
| **Ćw. 3** | Diagnoza swoich podopiecznych: wywiad i test praktyczny | **2** |
| **Ćw. 4** | Przygotowanie programu zajęć z uwzględnieniem umiejętności ucznia | **2** |
| **Ćw. 5** | Ćwiczenia oswajające z wodą, ćwiczenia oddechowe | **2** |
| **Ćw. 6** | Nauka lub doskonalenie elementarnych umiejętności pływania | **5** |
| **Ćw. 7** | Nauka standardowej techniki pływania kraulem na grzbiecie | **5** |
| **Ćw. 8** | Elementarne poruszanie się w wodzie w pozycji na piersiach | **5** |
| **Ćw. 9** | Aktywne formy rekreacji ruchowej w wodzie: piłka wodna, koszykówka wodna | **3** |
| **Ćw.10** | Elementy Aqua aerobiku | **3** |
| **Suma godzin** | | **30** |

## VI Narzędzia dydaktyczne:

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Plansze poglądowe |
| **3.** | Deski do pływania, rury wypornościowe, płetwy |

| VII Metody dydaktyczne | |
|---|---|
| **1.** | Dyskusja |
| **2.** | Prezentacje multimedialne, pokaz |

**VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)**

| | |
|---|---|
| **F1.** | Korekta błędów podczas formułowania ćwiczeń dla osób starszych |
| **F2.** | Korekta w doborze ćwiczeń |
| **F3.** | Przygotowanie diagnozy, programu oraz konspektu zajęć |
| **P1** | Ocen a prowadzonych zajęć |
| **P1.** | Ocena dokumentacji |
| | |

**IX Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **12** |
| Godziny przygotowania studenta | **10** |
| SUMA | **52** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

**X Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Ostrowski A. (2005) *Zabawy i rekreacja w wodzie*, WSiP, Warszawa 2. Wiesner W. (1998) *Nauczanie – uczenie się pływania*, ASTRUM, Wrocław

**Literatura uzupełniająca:**

3. Dybińska E. (2009) *Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia*, AWF, Kraków
4. Karpiński R. (2008) *Pływanie sport, zdrowie, rekreacja,* AWF, Katowice

## XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W41<br>K _W44<br>K_U12<br>K_K3 | C1 | Ćw.1 W1 | 1 | 1,2 | F |
| EU 2 | K W41<br>K W44<br>K_U43<br>K_K25 | C2 | Ćw.2 W2 | 1 | 1,2 | F |
| EU 3 | K U02<br>K W44<br>K_U43<br>K_K25 | C3 | Ćw. 2 Ćw.3<br>Ćw. 4 Ćw. 5<br>Ćw. 6 Ćw. 7 | 1, 2,3 | 1,2 | F |
| EU 4 | K W41<br>K W44<br>K _U43<br>K K25 | C4, C5 | Ćw.8 Ćw. 9 | 2, 3 | 1,2 | F |
| EU 5 | K W41<br>K W44<br>K U43<br>K K8<br>K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5 | Ćw. 8, Ćw. 9 | 2, 3 | 1,2 | P |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

1. Bieżące przygotowanie się do zajęć
2. Indywidualny udział w dyskusji
3. Frekwencja na zajęciach
4. Ocena dokumentacji
5. Ocena prowadzenia zajęć

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1.Zajęcia odbywają się w pływalni KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć
2.Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
3.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT

| **14a** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Aktywność ruchowa osób starszych w środowisku wodnym** |
| **Nazwa angielska:** | Physical activity of the elderly environment in the aquatic |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Jacek Falkenberg |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| **Semestr** | **W** | **C** | **L** | **WR** | **Łącznie** | **ECTS** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | - | 30 | | | 30 | 2 |
| | | | | | | |

**II Cel przedmiotu:**

**C1 –** Ogólne zasady organizacji zajęć prowadzona dla osób starszych w środowisku wodnym
**C2 –**. Zna możliwości wysiłkowe osób starszych
**C3 –** Zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka
**C4 –** Zna gry i zabawy w wodzie oraz elementy aqua qerobiku

| III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: |
|---|
| **Umiejętność pływania na poziomie podstawowym** |
| **IV Oczekiwane efekty uczenia się:** |

**EU 1 –** Student potrafi przeprowadzić zajęcia w środowisku wodnym z udziałem osób starszych

**EU 2 –** Student posiada wiedzę z zakresu możliwości wysiłkowych osób starszych

**EU 3 –** Student zna gry i zabawy w wodzie oraz elementy aqua aerobiku

## V Treści programowe:

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Zasady bezpieczeństwa na pływalni oraz zajęć z pływania | **2** |
| **Ćw. 2** | Przydzielenie studentom podopiecznych – studentów Uniwersytetu III Wieku | **1** |
| **Ćw. 3** | Diagnoza swoich podopiecznych: wywiad i test praktyczny | **2** |
| **Ćw. 4** | Przygotowanie programu zajęć z uwzględnieniem umiejętności ucznia | **2** |
| **Ćw. 5** | Ćwiczenia oswajające z wodą, ćwiczenia oddechowe | **2** |
| **Ćw. 6** | Nauka lub doskonalenie elementarnych umiejętności pływania | **5** |
| **Ćw. 7** | Nauka standardowej techniki pływania kraulem na grzbiecie | **5** |
| **Ćw. 8** | Elementarne poruszanie się w wodzie w pozycji na piersiach | **5** |
| **Ćw. 9** | Aktywne formy rekreacji ruchowej w wodzie: piłka wodna, koszykówka wodna | **3** |
| **Ćw.10** | Elementy Aqua aerobiku | **3** |
| **Suma godzin** | | **30** |

| VI Narzędzia dydaktyczne: | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Plansze poglądowe |
| **3.** | Deski do pływania, rury wypornościowe, płetwy |
| **VII Metody dydaktyczne** | |
| **1.** | Dyskusja |
| **2.** | Prezentacje multimedialne, pokaz |
| **VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |

| | |
|---|---|
| **F1.** | Korekta błędów podczas formułowania ćwiczeń dla osób starszych |
| **F2.** | Korekta w doborze ćwiczeń |
| **F3.** | Przygotowanie diagnozy, programu oraz konspektu zajęć |
| **P1** | Ocen a prowadzonych zajęć |
| **P1.** | Ocena dokumentacji |
| | |

**IX Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **12** |
| Godziny przygotowania studenta | **10** |
| SUMA | **52** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Ostrowski A. (2005) *Zabawy i rekreacja w wodzie*, WSiP, Warszawa 2.
Wiesner W. (1998) *Nauczanie – uczenie się pływania*, ASTRUM, Wrocław

**Literatura uzupełniająca:**

3. Dybińska E. (2009) *Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia*, AWF, Kraków
4. Karpiński R. (2008) *Pływanie sport, zdrowie, rekreacja,* AWF, Katowice

## XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W41<br>K _W44<br>K_U12<br>K_K3 | C1 | Ćw.1 W1 | 1 | 1,2 | F |
| EU 2 | K W41<br>K W44<br>K_U43<br>K_K25 | C2 | Ćw.2 W2 | 1 | 1,2 | F |
| EU 3 | K U02<br>K W44<br>K_U43<br>K_K25 | C3 | Ćw. 2 Ćw.3<br>Ćw. 4 Ćw. 5<br>Ćw. 6 Ćw. 7 | 1, 2,3 | 1,2 | F |
| EU 4 | K W41<br>K W44<br>K _U43<br>K K25 | C4, C5 | Ćw.8 Ćw. 9 | 2, 3 | 1,2 | F |
| EU 5 | K W41<br>K W44<br>K U43<br>K K8<br>K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5 | Ćw. 8, Ćw. 9 | 2, 3 | 1,2 | P |

| XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia |
|---|
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**<br>1. Bieżące przygotowanie się do zajęć<br>2. Indywidualny udział w dyskusji<br>3. Frekwencja na zajęciach<br>4. Ocena dokumentacji<br>5. Ocena prowadzenia zajęć |
| **XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie** |
| 1.Zajęcia odbywają się w pływalni KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć<br>2.Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.<br>3.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT |

| 67. | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Animacja czasu wolnego.** |
| **Nazwa angielska:** | |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medyczych-Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **V** | | 15 | - | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1 -** Zapoznanie z zasadami prowadzenia animacji w różnych warunkach i z różnymi grupami wiekowymi.

**C2** – Nauczanie i doskonalenie umiejętności planowania, organizowania i bezpiecznego przeprowadzania animacji z zakresu rekreacji kulturalno-rozrywkowej dzieci, młodzieży i dorosłych.

**C3** - Uświadomienie roli kreatywnego myślenia i działania w obszarze zagospodarowywania czasu wolnego.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Brak przeciwwskazań lekarskich w wymienionej formie aktywności ruchowej.

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU1** – Zna zasady prowadzenia animacji uwzględniając specyficzne potrzeby różnych grup wiekowych.

**EU2** - Potrafi zaplanować i przeprowadzić animacje z zakresu rekreacji kulturalno – rozrywkowej i twórczej dla dzieci, młodzieży lub dorosłych.

. **EU3** - Myśli i działa kreatywnie w czasie planowania i prowadzenia animacji. Modyfikuje zabawy i gry dostosowując je do tematyki eventu oraz wieku uczestników.

**V. Treści programowe**

| | **Forma zajęć: ćwiczenia** | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| 1 | Historyczne uwarunkowania rozwoju animacji. Pojęcie, idea, cele i zakres animacji. | 2 |
| 2 | Zadania i funkcje animacji. Formy i metody animacji. Zasady bezpieczeństwa uczestników animacji. | 2 |
| 3 | Cechy i kompetencje animatora. Zasady zachowania w animacji. Psychologiczne aspekty pracy animatora (komunikacja, kontakt z gośćmi, asertywność, współdziałanie w grupie, rozwiązywanie problemów, motywacja, itp.) | 2 |
| 4 | Zasady prezentacji i pracy z mikrofonem. Wykorzystanie multimediów w organizacji czasu wolnego i tworzeniu programów animacyjnych. | 2 |
| 5 | Gry i zabawy animacyjne: w basenie (gry i zabawy animacyjne przeprowadzone w środowisku wodnym) ; inne (gry i zabawy animacyjne prowadzone na plaży, w terenie, w małych i dużych pomieszczeniach, itp.) | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | Wykorzystanie chusty animacyjnej – klanzy. Smolball jako zabawa integracyjna. | 2 |
| 7 | Organizacja czasu wolnego dzieci, młodzieży i dorosłych: zasady tworzenia programu animacyjnego.<br>Zajęcia sportowe, rekreacyjne, plastyczne, muzyczne, integracyjne, dni tematyczne, zajęcia wieczorne itp. | 2 |
| 8 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Przybory typowe i nietypowe. |
| **3.** | Sprzęt multimedialny i nagłaśniający. |
| | |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Omówienie. |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna. |
| **3.** | Pokaz z instruktażem. |
| **4.** | Ćw. praktyczne. |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1** | Przygotowanie studenta do zajęć sprawdzane za pomocą pytań bezpośrednio skierowanych do studenta i stawianie studentowi zadań problemowych. |
| **F2** | Aktywny udział studenta w zajęciach. |
| **P1** | Przygotowanie, zorganizowanie i przeprowadzenie przez studenta animacji na zadany temat. |

| **IX. Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Przygotowanie do zajęć. | 10 |
| **SUMA GODZIN** | 25 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Bączek J., 2009. Podręcznik animatora czasu wolnego. Stageman Polska, Warszawa2.Litwicka P., 2011. Metodyka i technika pracy animatora czasu wolnego. Proksenia, 2011

**Literatura uzupełniająca:**

1.Bączek J., 2009. Animacja czasu wolnego w turystyce. Stageman Polska, Warszawa.

2. Siwiński W., 2002. Adaptacja do zawodu animatora rekreacji. AWF Poznań.

3.Bondarowicz M., 2003. Wielka księga zabaw i gier ruchowych. BK, Wrocław.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU_1 | C 1 | 1,2,3,4,5,6, 7 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F, P |
| EU_2 | C 2 | 1,2,3,4,5,6, 7 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F, P |
| EU_3 | C1,C2,C3 | 1,2,3,4,5,6, 7 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F, P |
| | | | | | |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

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

Ocena rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 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

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca i terminu odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej KPSW.

# I. KARTA PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Antropologia** |
| **Nazwa angielska:** | **Anthropology** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Tryb studiów:** | Stacjonarne / Niestacjonarne |
| **Poziom studiów:** | I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Zakład Wychowania Fizycznego |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr hab. Jarosław Fugiel |

**Formy zajęć , liczba godzin**

| Semestr | W | Ćw. | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 15 | 15 | - | - | 30 | 4 |

**Cel przedmiotu:**

**C1** – zapoznanie słuchaczy z problematyką dotyczącą miejsca człowieka w przyrodzie jako istoty biologicznej i społecznej oraz obejmującą podstawowe zagadnienia z zakresu filogenezy

**C2** - zapoznanie słuchaczy z problematyką obejmującą podstawowe zagadnienia z zakresu auksologii

**C3** - przekazanie wiedzy na temat zróżnicowania somatycznego ludzi

**C4** - zaznajomienie z podstawowymi technikami badawczymi stosowanymi w antropologii

**C5** – nabycie umiejętności wykonywania podstawowych pomiarów żywego człowieka

**C6**- przekazanie wiedzy na temat związków pomiędzy strukturą i funkcją organizmu

**Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Podstawy anatomii**

**Oczekiwane efekty kształcenia:**

**EU1** - Student ma uporządkowaną wiedzę na temat miejsca człowieka w przyrodzie i społeczeństwie wraz z taksonomią i antropogenezą oraz zróżnicowaniem wewnątrzgatunkowym.

**EU2** - Student zna przebieg podstawowych etapów rozwoju człowieka oraz dostrzega i rozumie związki pomiędzy endogennymi i egzogennymi czynnikami rozwoju a zmianami jakościowo-ilościowymi organizmu na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego.

**EU3** - Student posiada wiedzę dotyczącą typologii somatycznych oraz potrafi określać i charakteryzować różne somatotypy

**EU4** - Student swobodnie operuje terminologią i aparaturą pojęciową z zakresu antropologii oraz potrafi stosować poznane metody i

techniki badań antropometrycznych wyciągając jednocześnie adekwatne wnioski

**EU5** - Ma świadomość istnienia związku między budową ciała a funkcjonowaniem organizmu i potrafi opracować diagnozę w oparciu o przeprowadzone badania

**EU6**- Ma wiedzę i rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie dla efektywnego kształtowania postaw prozdrowotnych w oparciu o biologiczne predyspozycje

organizmu człowieka.

| **Treści programowe:** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: wykłady** | | **Liczba godzin** |
| **1** | Miejsce człowieka w świecie zwierząt. | **2** |
| **2** | Przebieg procesu hominizacji | **2** |
| **3** | Metody oceny zróżnicowania budowy somatycznej człowieka współczesnego. | **2** |
| **4** | Czynniki i aspekty rozwoju. | **2** |
| **5** | Periodyzacja ontogenezy. | **2** |
| **6** | Skład tkankowy ciała. | **2** |
| **7** | Dymorfizm płciowy. | **2** |
| **8** | Trend sekularny. | **1** |
| **Suma godzin** | | **15** |
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| **1** | Metody badawcze stosowane w antropologii – antropometria, antroposkopia.<br>Położenie punktów antropometrycznych na człowieku żywym. | **2** |
| **2** | Technika wykonywania pomiarów antropologicznych. Samodzielne pomiary studentów. | **2** |
| **3** | Ocena proporcji ciała. Obliczanie i interpretacja wskaźników ilorazowych | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **4** | Typologia somatyczna A. Wankego i typologia konstytucjonalna E. Kretschmera | **2** |
| **5** | System typologiczny W.H. Sheldona i jego modyfikacje. Ocena składu tkankowego ciała. | **2** |
| **6** | Kompleksowa ocena budowy somatycznej. Dymorfizm płciowy i jego rola w sporcie. | **2** |
| **7** | Kryteria i metody oceny wieku rozwojowego. Norma rozwojowa. Zasady konstrukcji norm | **2** |
| **8** | Metody kontroli auksologicznej | **1** |
| **Suma godzin** | | **15** |

| **Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, foliogramy. |
| **2.** | Instrumentarium antropometryczne. |
| **3.** | Karty antropometryczne. |
| **4.** | Karty wskaźników |
| **5.** | Siatki centylowe |

| **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1.** | Wykonanie pomiarów na człowieku żywym. |
| **F2.** | Sprawdziany pisemne z wiedzy teoretycznej uzyskanej w czasie ćwiczeń. |
| **F3.** | Posługiwanie się siatkami centylowymi. |
| **P1.** | Egzamin pisemny. |

| **Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | 12 |
| Przygotowanie się do zajęć | 58 |
| SUMA | 100 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **4** |

**Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**L**iteratura podstawowa:

1. Charzewski J. (red.) Antropologia. AWF, Warszawa, 1999
2. Malinowski A., Bożiłow W. Podstawy antropometrii. PWN Warszawa-Łódź, 1997
4. Malinowski A. Auksologia. Rozwój osobniczy w ujęciu biomedycznym, Zielona Góra 2009

Literatura uzupełniająca:

1. Malinowski, A. Antropologia dla pedagogów, Uniwersytet Zielonogórski. Zielona Góra 2008.
2. Łaska-Mierzejewska T. Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym. Warszawa, 1999

## MACIERZ ADEKWATNOŚCI KOMPONENTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla programu kierunku | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| **EU1** | K-W01, K-W02 | C1 | Wykład 1,2,3,7,8 | 1 | P |
| **EU2** | K-W04, K-W06, K-U05, K_U07 | C2 | Wykład 4,5,6 | 1 | P |
| **EU3** | K-W04, K-U05, K_U18 | C3 | Ćw. 3,4,5,6 | 1,4 | F |
| **EU4** | K-W05, K-U05, K-U07 | C4, C5 | Ćw.1,2,7,8 | 1,2,3,5 | F |
| **EU5** | K-W04, K-U07, | C6 | Ćw. 5,7 | 1,5 | F |
| **EU6** | K-W02, K-W04, K-U15, K-K01, K-K06 | C6 | Ćw. 3,5,8 | 1,3,4,5 | F |

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **EU1** | Student nie potrafi pr zedstawić dowodów świadczących o przynależności człowieka do świata zwierząt, nie potrafi opisać przebiegu antropogenezy. Nie zna cech specyficznie ludzkich ani mechanizmów ewolucji człowieka. | Student potrafi przedstawić do wody świadczące o przynależności człowieka do świata zwierząt. Potrafi wymienić cechy specyficznie ludzkie. Nie zna mechanizmów ewolucji człowieka ani przebiegu antropogenezy. | Student potrafi przedstawić dowody świadczące o przynależności człowieka do świata zwierząt. Potrafi opisać przebieg antropogenezy oraz przedstawić cechy specyficznie ludzkie. Nie zna mechanizmów ewolucji człowieka. | Student potrafi przedstawić dowody świadczące o przynależności człowieka do świata zwierząt. Potrafi opisać przebieg antropogenezy oraz przedstawić cechy specyficznie ludzkie. Potrafi opisać mechanizmy ewolucji człowieka. |
| **EU2** | Student nie potrafi opisać przebiegu rozwoju on togenetycznego człowieka. Nie zna czynników endogenn ych i egzogennych Nie potrafi wymienić ilościowych i jakościowych aspektów rozwoju ontogenetycznego. | Student potrafi opisać przebieg rozwoju ontogenetycz nego człowieka. Nie potrafi scharakteryzować etapów rozwoju pod względem morfologicznym Wymienia czynniki endogenne (genetyczne i paragenetyczne) i egzogenne (społeczne, biogeograficzne, tryb życia) oraz określa ich wpływ na przebieg rozwoju. Nie potrafi wymienić ilościowych i jakoś-ciowych aspekt ów rozwoju ontogenetycznego | Student potrafi opisać przebieg rozwoju ontogene-ty cznego człowieka. Ogólnie charakteryzuje etapy rozwoju pod względem morfolo-g icznym. Wymienia czynniki endogenne (genetyczne i paragenetyczne) i egzogenne (społe-czne, biogeo gra-ficzne, tryb życia) oraz określa ich wpływ na przebieg rozwoju w poszczególnych etapach. Wymienia ilościowe i jakoś-ciowe aspekt y rozwoju ontogenetycznego. | Student potrafi opisać dokładnie pr zebieg rozwoju ontogene-t ycznego człowieka. Szczegółowo charakteryzuje etapy rozwoju pod względem morfologicznym. Wymienia czynniki endogenne (genetyczne i paragenetyczne) i egzogenne (społeczne, biogeograficzne, tryb życia) oraz określa ich wpływ na przebieg rozwoju w poszczególnych etapach. Wymienia i opisuje ilościowe oraz jakościowe aspekty rozwoju ontogene-t ycznego oraz potra fi interpretować zmia ny rozwojowe w morfologii ciała. |
| **EU3** | Student nie potrafi wymienić systemów typologicznych. Nie potrafi opisać somatotypów | Student potrafi wymienić systemy typologiczne: | Student potrafi wymienić i scharakteryzować systemy | Student potrafi scharakteryzować systemy |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Hipokratesa, szkoły włoskiej, szkoły | | |
| | w wybranych typologiach. Nie zna sposobów wyznaczania somatotypów. | francuskiej, szkoły rosyjskiej, Wankego, Kretschmera i Sheldona. Potrafi opisać ogólnie somatotypy w wybranych typologiach | typologiczne: Hipokratesa, szkoły włoskiej, szkoły francuskiej, szkoły rosyjskiej, Wankego, Kretschmera i Sheldona. Potrafi opisać somatotypy w powyższych typologiach. | typologiczne: Hipokratesa, szkoły włoskiej, szkoły francuskiej, szkoły rosyjskiej, Wankego, Kretschmera i Sheldona z uwzględnieniem ich przydatności w wychowaniu fizycznym i sporcie. Potrafi wyznaczyć i szczegółowo opisać somatotypy w powyższych typologiach. |
| **EU4** | Student nie zna nazw i położenia większoś ci punktów antropometrycznych. Nie potrafi posługiwać się podstawowym instrumentarium antropometrycznym. Ma trudności w dopasowaniu metody i techniki badań antropologicznych do rozwiązywania problematyki auksologicznej i sportowej. Nie potrafi interpretować wyników uzyskanych z pomiarów i obliczeń. | Student zna nazwy i położenie niektórych punktów antropometry cznych. Umie posługiwać się podstawowym instrumentarium antropometrycznym. Potrafi wykorzystać niektóre metody i techniki badań antropologicznych. | Student zna nazwy i położenie punktów antropometrycznych . Umie posługiwać się podstawowym instrumentarium antropometrycznym. Potrafi wykorzystać poznane metody i techniki badań antropologicznych. I nterpretuje wyniki uzyskane z pomiarów i obliczeń. | Student zna nazwy i położenie omawi anych punktów ant ropometrycznych. Umie posługiwać się podstawowym instrumentarium antropometryczny m. Potrafi dostosowyw ać poznane metody i techniki badań antropologicznych do rozwiązywania problematyki auksologicznej i sportowej. We właściwy sposób interpretuje wyniki uzyskane z pomiarów i obliczeń. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **EU5** | Nie potrafi określić zależności mi ędzy budową ciała a funkcjonowaniem organizmu. Nie potrafi wykorzystać wskazan ych metod biometrycznyc h do diagnostyki powiązań między sferą morfologiczną i funkcjonalną. Nie zna metod oceny składu tkankowego ciała. | Potrafi określić proste zależności między budową ciała a funkcjonowaniem organizmu. Potrafi wykorzystać wskazane metody biometryczne do diagnostyki powiązań między sferą morfologiczną i funkcjonalną. Zna niektóre metody oceny składu tkankowego. | Potrafi określić związki mię dzy budową ciała a funkcjonowaniem organizmu. Potrafi wykorzystać wskaza ne metody biometryczn e do diagnostyki powiązań między sferą morfologiczną i funkcjonalną. Potrafi ocenić skład tkankowy ciała różnymi metodami. | Potrafi określić wielowymi arowe związki międ zy budową ciała a funkcjonowaniem organizmu. Potrafi dostosować metody biometrycz ne do diagnostyki powiązań między sferą morfologiczna i funkcjonalną. Potrafi ocenić skład tkankowy ciała różnymi metodami oraz wpływ nadmiernego otłuszczenia ciała na funkcjonowanie organizmu. |
| **EU6** | Nie potrafi określić genetycznych i środowiskowych uwarunkowań somatotypu. Nie potrafi określić korzystnych stosunków tkankowych ani wskazać działań prozdrowotnych w kształtowaniu niektórych elementtów somatotypu człowieka. Nie zna metod oceny nadwagi i otyłości. | Potrafi wymienić niektóre uwarunkowania somatotypu. Potrafi wskazać działania prozdrowotne w kształtowaniu niektórych elementtów somatotypu człowieka. Zna podstawowe metody oceny nadwagi i otyłości. | Potrafi określić genetyczne i środowiskowe uwarunkowania somatotypu. Potrafi określić korzystne stosunki tkankowe i wskazać działania prozdrowotne w kształtowaniu niektórych elementtów somatotypu człowieka. Zna i potrafi wykorzystać podstawowe metody oceny nadwagi i otyłości. | Potrafi określić genetyczne i środowiskowe uwarunkowania somatotypu. Potrafi opisać korzystne stosunki tkankowe i wskazać różnorodn e działania prozdrowotne w kształtowaniu niektórych elementów somatotypu człowieka. Zna i potrafi wykorzystać różne metody oceny nadwagi i otyłości. Ma wiedzę na temat roli aktywności fizycznej w życiu człowieka. |

| III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE |
| --- |
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć<br>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WPT.<br>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) |

| 8 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Antropomotoryka** |
| **Nazwa angielska:** | Anthropokinetics |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, W Medycznych i Technicznych, Zakład Wychowania Fizyczne |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr hab. Jarosław Fugiel |

**Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 15 | 30 | - | - | 45 | |

**Cel przedmiotu:**

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

**Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**brak**

**Oczekiwane efekty kształcenia:**

**Wykłady**

**EU1** – Student zna różne koncepcje struktury motoryczności człowieka.

**EU2** – Student zna podstawowe pojęcia związane z opisem motoryczności ludzkiej. Definiuje i rozróżnia p fizyczna, sprawność motoryczna.

**EU3** – Student potrafi opisać rozwój motoryczny na poszczególnych etapach ontogenezy. Potrafi wskazać r motorycznym w odniesieniu do wieku kalendarzowego.

**EU4** – Student zna endogenne i egzogenne uwarunkowania sprawności fizycznej oraz ma świadomość konse tych modyfikatorów na rozwój morfofunkcjonalny człowieka.

**EU5** – Student zna koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie i wie, jaką rolę w tej k aktywność fizyczna. Definiuje aktywność fizyczną i wymienia metody jej pomiaru.

**EU 6 -** Student wie jak wygląda proces uczenia i nauczania czynności ruchowych, poznaje czym jest asymetri funkcjonalna i dynamiczna oraz w jaki sposób się je ocenia. **Ćwiczenia**

**EU7** – Student potrafi zmierzyć podstawowe cechy somatyczne, zna morfologiczne uwarunkowania spraw zna wybran metody diagnozujące sprawność fizyczną, potrafi dobrać odpowiednie próby motory określonych zdolność motorycznych. Student demonstruje przed grupą próby motoryczne z wybranyc sprawności fizycznej. Wykryw potencjalne zagrożenia bezpieczeństwa podczas wykonywania prób sprawnoś pełni funkcję osoby nadzorujące przebieg próby sprawnościowej u studentów, odpowiada za poprawność wykonywanych zada sprawnościowych oraz ich dokumentację. Interpretuje wyniki indywidualne w norm. Dokonuje podstawowyc obliczeń statystycznych na wynikach pomiarów somatycznych i motor populacji oraz interpretuje uzyskan dane.

**EU8** – Student potrafi opisać podstawowe zdolności motoryczne człowieka. Porównuje próby motoryczne czynnik motoryczny, a pochodzące z różnych testów sprawności fizycznej. Analizuje możliwość przep motorycznych w różnych warunkach (sala gimnastyczna, korytarz, boisko szkolne, teren itp.).

**EU9** – Student ma podstawową wiedzę o motoryczności człowieka i świadomość ważności tej wiedzy okresowej ocen sprawności fizycznej jednostki dla rozpoznania problemów zdrowotnych i spraw

człowieka w życiu codziennym.

| Treści programowe: | |
|---|---|
| **Forma zajęć: wykład** | |
| **W. 1** | Struktura motoryczności człowieka – różne modele. Wyjaśnienie terminów: motoryczność. strona potencjalna i efektywna motoryczności. Definicja i podział predyspozycji, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych. |
| **W. 2** | Sprawność fizyczna, sprawność motoryczna – poglądy, definicje. Wprowadzenie do ontogenezy. |
| **W. 3** | Rozwój motoryczności w ontogenezie |
| **W. 4** | Genetyczne i środowiskowe czynniki rozwoju człowieka. |
| **W. 5** | Koncepcja „Health-Related Fitness" („sprawność związana ze zdrowiem"). |
| **W. 6** | Aktywność fizyczna i jej rola w optymalizacji masy i składu ciała. |
| **W. 7** | Symetria i asymetria. Uczenie i nauczanie czynności ruchowych. |
| **Suma godzin** | |
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | |
| **Ćw. 1** | Antropomotoryka w systemie nauk. |
| **Ćw. 2** | Problematyka testowania sprawności motorycznej człowieka: cele testowania, kryteria podziału testów i zasady ich konstruowania. |
| **Ćw. 3** | Przegląd i krytyczna ocena testów sprawności fizycznej dla dzieci i młodzieży. |
| **Ćw. 4** | Kolokwium I.<br>Testowanie sprawności fizycznej osób dorosłych (EUROFIT dla dorosłych. Senior Fitness Test) – założenia testów, omówienie prób |
| **Ćw. 5** | Metody diagnozowania aktywności fizycznej. Analiza dostępnych kwestionariuszy oraz rozpoznanie funkcji mierników ruchu. |
| **Ćw. 6** | Ocena aktywności fizycznej własnej za pomocą IPAQ, wyliczenie tygodniowego wydatku energetycznego. |
| **Ćw. 7** | Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka: pomiary cech somatycznych i składu ciała. Obliczanie i interpretacja wskaźników: BMI oraz WHR. |
| **Ćw. 8** | Relatywna ocena sprawności motorycznej. Zasady tworzenia biologicznych układów odniesienia. |
| **Ćw. 9** | Kolokwium II<br>Europejski Test Sprawności Fizycznej dla dzieci i młodzieży – analiza badanych zdolności motorycznych, opis prób. |
| **Ćw. 10** | Zdolności siłowe –pomiar siły ścisku ręki - ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. Asymetria dynamiczna. |
| **Ćw. 11** | Zdolności szybkościowe - tapping test - ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. |
| **Ćw. 12** | Zdolności koordynacyjne – różnicowanie kinestetyczne siły i/lub ocena gibkości i/lub ocena poczucia równowagi – ćwiczenia laboratoryjne, dokumentacja danych. |

| | |
|---|---|
| **Ćw. 13** | Kolokwium III<br>Zdolności wytrzymałościowe. |
| **Ćw. 14** | Analiza i interpretacja wyników prób motorycznych - podstawowe charakterystyki statystyczne (średnia, odchylenie standardowe, współczynniki zmienności, rozkłady częstości, korelacje). |

| | |
|---|---|
| **Ćw. 15** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas kursu. Zaliczenie przedmiotu. |

| **Suma godzin** | |
|---|---|
| **Narzędzia dydaktyczne:** | |
| **1.** | Prezentacje multimedialne, foliogramy, filmy. |
| **2.** | Ankiety, przyrządy do badania predyspozycji i zdolności motorycznych. |
| **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| **F1** | Kolokwium I (2-10 pytań) |
| **F2** | Kolokwium II (2-10 pytań). |
| **F3** | Kolokwium III (2-10 pytań) |
| **F4** | Referat. Dyskusja studentów dotycząca przedstawionych zagadnień, mieszczących się w programie i jakości referatu. |
| **F5** | Praca indywidualna/zbiorowa polegająca na opracowaniu statystycznym danych uzyskanych z prób pomiarów somatycznych przeprowadzonych podczas ćwiczeń. Analiza i interpretacja otrzymanych |
| **P** | Egzamin pisemny w postaci 10 – 20 krótkich pytań. |

| **Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na z aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **45** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **1** |
| Przygotowanie się do zajęć | **14** |
| SUMA | **60** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **4** |
| **Literatura podstawowa i uzupełniająca** | |

**Literatura podstawowa:**


1. Fugiel J. Czajka K., Posłuszny P., Sławińska T. (2017) Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadn z antropomotoryki. MEDFARM, Wrocław.
2. Osiński W. (2003) Antropomotoryka. AWF, Poznań.
3. Raczek J. (2010) Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa.
4. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (2000) Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa – Kraków.
5. EUROFIT – Europejski Test Sprawności Fizycznej. AWF Kraków. Przekł. z ang.: H. Grabowski i J. S


**Literatura uzupełniająca:**


1. Biernat E., Stupnicki R. (2005) Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniu fizycznej Wychowanie Fizyczne i Sport, 49(2), 61-85.
2. Charzewska J. (red.) (2006) Otyłość - epidemią XXI wieku: Dziewiąte Warsztaty Antropologiczne im Janusza Charzewskiego. Komitet Antropologii Polskiej Akademii Nauk, Zakład Antropologii Akadem Fizycznego w Warszawie, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.
3. Drabik J. (1997) Mierzenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF, Gdańsk.
4. Drabik J. (2003) Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku. Wychowan Zdrowotne, 4, 8.
5. Ignasiak Z. Sławińska T., Domaradzki J., Fugiel J., Krynicka-Pieleszek I., Rożek-Piechura K., Żurek G. (2007) Rozwój funkcjonalny dzieci i młodzieży z Legnicko-Głogowskiego Okręgu Miedziowego w morfologicznego. Studia i Monografie, AWF, Wrocław.
6. Ignasiak Z., Domaradzki J., Sławińska T., Żurek G. (2002) Rozwój morfofunkcjonalny dzieci z terenó przemysłowych. Studia i Monografie, AWF, Wrocław, 61.

7. Osiński W. (1996) Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF, Pozna
8. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I. (2002) Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolnośc AWF, Katowice.
9. Sławińska T. (2000) Uwarunkowania środowiskowe w rozwoju motorycznym dzieci wiejskich. AWF
10. Stanisz A. (2006) Przystępny kurs statystyki: z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z me Statystyki podstawowe. StatSoft, Kraków.

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne |
|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W01 | C1 | W.1, Ćw.1 | 1 |
| EU 2 | K_W02 | C1 | W.1, W.2, Ćw.1 | 1 |
| EU 3 | K_W02, K_W04, K_U01 | C1 | W.3 | 1 |
| EU 4 | K_W01, K_W02 | C1 | W.4 | 1 |
| EU 5 | K_W01, K_W02 K_U06, | C1 | W.5, W.6, Ćw.5, Ćw.6, Ćw.7 | 1,2 |
| EU 6 | K_W01 | C1 | W.7 | 1 |
| EU 7 | K_W01, K_W02 K_W09, K_U02, K_U06, K_U10, K_K02, K_K07 | C1 | Ćw.2, Ćw.3, Ćw.4, Ćw.7, Ćw .8, Ćw.14 | 1,2 |
| EU 8 | K_W02, K_W04 K_U02 | C1 | Ćw. 9-13 | 1,2 |
| EU 9 | K_W09, K_U08, K_U10, K_K02, K_K05, K_K07 | C1 | W.1-7, Ćw. 1-15 | 1 |

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| Formy oceny | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| F1, P | Student nie wie czym się zajmuje antropomotoryka, nie zna struktury motoryczności człowieka, ani terminów z nią związanych; nie umie podać współczesnych definicji sprawności fizycznej i motorycznej, nie wie co to jest ontogeneza, nie zna podziału na okresy, nie umie scharakteryzować rozwoju motorycznego człowieka na tle przemian morfo-fynkcjonalnych w poszczególnych okresach | Student wie czym się zajmuje antropomotoryka, umie omówić tylko jeden model struktury motoryczności człowieka - wg Szopy i wsp., umie podać definicje strony potencjalnej i efektywnej motoryczności, predyspozycji, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych, zna współczesną | Student wie czym się zajmuje antropomotoryka, umie omówić dwa modele struktury motoryczności człowieka wg 1) Szopy i wsp. oraz 2) Osińskiego lub Raczka, umie podać definicje i omówić strony potencjalną i efektywną motoryczności, predyspozycje, zdolności motoryczne i umiejętności | Student wie zajmuje antr umie krytycz modele stru motoryczności 1) Szopy i w Osińskiego, umie podać omówić stro efektywną m predyspozyc motoryczne ruchowe, zn oraz współ sprawność f motoryczną, filogeneza i rozwój motor |

Na o

j

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | definicję sprawności fizycznej i motorycznej, wie co to jest ontogeneza, zna podział na okresy, umie scharakteryzować rozwój motoryczny człowieka na tle przemian morfo-funkcjonalnyc h w poszczególnych okresach | ruchowe, współczesne poglądy sprawność fizyczną motoryczną, pojęcia ontogenezy filogenezy, podział ontogenezy okresy, scharakteryz rozwój motoryczny człowieka n przemian m fyn kcjonalny poszczególny okresach |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F2, P | Student nie wie jakie są genetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej oraz jakimi metodami się je ocenia, nie wie jakie czynniki środowiskowe modyfikują rozwój morfofunkcjonalny człowie ka, nie zna koncepcji „Heath-related fitness”, nie zna definicji aktywności ruchowej i metod jej oceniania, nie rozróżnia pojęć asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna, nie zna teorii dotyczącej uczenia się i nauczania czynności ruchowych | Student wie jakie są genetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej oraz jakimi metodami się je ocenia, umie wymienić czynniki środowiskowe modyfikujące rozwój morfofunkcj onalny człowieka, zna założenia i czynniki koncepcji „Heath-related fitnes s”, zna współczesne poglądy na aktywność ruchową i w jaki sposób się ją ocenia, wie czym się różnią: asymetria morfologiczna, funkcjonalna i dynamiczna, zna teorie dotyczącej uczenia się i nauczania czynności ruchowych | Student wie j są genetyczn uwarunkowa sprawności fizycznej poszczególny zdolności motorycznyc oraz jakimi metodami si ocenia, umie wymienić czynniki środowiskow modyfikując rozwój morfofunkcj onalny człow zna założenia czynniki koncepcji „Heath-relat fitnes s”, zna współczesne poglądy na aktywność ruchową i w sposób się ją ocenia, wie c się różnią: asymetria morfologiczn funkcjonalna dynamiczna, teorie dotycz uczenia się i nauczania czynności ruchowych |
| F3, P | Student nie zna morfologicznych uwarunkowań sprawności fizycznej, zasad konstruowania | Student zna morfologiczne uwarunkowania | Student zna morfologiczn uwarunkowa |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | testów sprawności fizycznej, podziału i znaczenia testów, nie umie opisać EUROFITU dla dzieci i młodzieży, dorosłych i Senior Fitness Testu, nie umie przeanalizować jakie czynniki są badane w poszczególnych próbach motorycznych, nie umie scharakteryzować poszczególnych zdolności motorycznych | sprawności fizycznej, zasady konstruowania testów sprawności fizycznej, podział i znaczenia testów, umie opisać EUROFIT dla dzieci i młodzieży, dorosłych i Senior Fitness Test, umie przeanalizować jakie czynniki są badane w poszczególnych próbach motorycznych, umie scharakteryzować poszczególne zdolności motoryczne | sprawności fizycznej, zas konstruowa testów sprawności fizycznej, po i znaczenia testów, umi opisać mier sprawności fizycznej Mydlarskieg test sprawn fizycznej Denisiuka, Międzynaro Test Spraw Fizycznej z roku, EUROF dzieci i młod dorosłych i S Fitness umie przeanalizov jakie czynni badane poszczególn próbach motorycznyc umie scharakteryz poszczególn zdolności motoryczne, predyspozyc oraz r ozwój w ontogenezie |
| F4 | Brak referatu. Referat nie na temat lub zawiera fragmenty treści przekopiowane z Internetu, książek i artyku-łów, od kolegów. | Treści poprawne. Referat odczytany, bez ilustracji graficznej. | Treści popra Referat wygłoszo-ny zilustrowany graficznie (fo gramy, rysun na tablicy). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F5 | Nieprawidłowe wyniki obliczeń, niepoprawne graficzne przedstawienie rozkładu częstości analizowanych cech, brak umiejętności interpretacji uzyskanych wyników. | Poprawne policzenie wartości średnich analizowanych cech, poprawne narysowanie rozkładów częstości, umiejętność interpretacji wyników. | Tak, jak na o dostateczną, ponadto: umiejętność graficznego przedstawie związku dwó cech oraz jego interpretacja |

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy oraz na stronie internetowej WPT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

j

t

| 54 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **BHP i ochrona własności intelektualnej** |
| **Nazwa angielska:** | **Legal protection of work and intellectual property.** |

| | |
|---|---|
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Adam Banaszkiewicz |
| **Status przedmiotu:** | obowiązkowy |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **15** | **-** | **-** | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1 –** Znajomość genezy, podstawowych źródeł oraz treści najważniejszych przepisów z zakresu prawa ochrony pracy (BHP) obowiązujących w Polsce.

**C2** – Umiejętność pracy, jak również nadzoru nad pracownikami, z zachowaniem przepisów oraz zasad z zakresu BHP.

**C3 -** Znajomość źródeł prawa własności intelektualnej obowiązujących w Polsce oraz podstawowych pojęć i instytucji z zakresu tego prawa.

**C4** - Nabycie umiejętności dotyczących spełnienia wymagań formalnych związanych przestrzeganiem prawa autorskiego przy tworzeniu utworów, w tym prac o charakterze naukowym.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Student posiada podstawową wiedzę z zakresu prawa.

**IV. Oczekiwane efekty uczenia**

**EU1 -** Student zna genezę, podstawowe źródła oraz treść najważniejszych przepisów z zakresu prawa ochrony pracy BHP obowiązujących w Polsce.

**EU2 -** Student potrafi świadczyć pracę, jak również występować z pozycji pracodawcy, z zachowaniem przepisów oraz zasad z zakresu BHP.

**EU3 -** Student zna źródła prawa własności intelektualnej obowiązujące w Polsce, jak również uregulowane w nich instytucje.

**EU4 -** Student posiada umiejętności dotyczące przestrzegania prawa autorskiego w związku z działalnością twórczą i wie, jak nie popełnić plagiatu.

**V. Treści programowe**

| **Forma zajęć: WYKŁADY** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| **W.1** | Wykład wprowadzający – przedstawienie celu, zakresu tematycznego wykładu, literatury oraz zasad klasyfikacji (otrzymania oceny). Pojęcie pracy jako przedmiotu prawa pracy (i wynikającej z niego ochrony). | 2 |
| **W.2** | Geneza i historia polskiego prawa ochrony pracy. Aktualne źródła prawa związane z bezpieczeństwem i higieną pracy. | 2 |
| **W.3** | Prawa i obowiązki pracodawców oraz prawa i obowiązki pracowników w zakresie BHP. Odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higienę pracy. | 2 |
| **W.4** | Pojęcie prawa własności intelektualnej. Źródła prawa własności intelektualnej. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **W.5** | Prawa autorskie i pokrewne, prawa własności przemysłowej - podstawowe cechy i rodzaje. Autorskie prawa osobiste i autorskie prawa majątkowe. | 2 |
| **W.6** | Utwór jako przedmiot prawa autorskiego. Pojęcie i rodzaje plagiatów. | 2 |
| **W.7** | Test sprawdzający wiedzę – wyboru z pytaniami otwartymi. | 2 |
| **W.8** | Podsumowanie. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | akty prawne, podręczniki i teksty przedmiotowo-metodyczne |
| **2.** | urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny) oraz komputery |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Opis |
| **3.** | Dyskusja dydaktyczna po wykładzie |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1.** | Dodatkowe punkty za aktywność. |
| **P1.** | Test sprawdzający wiedzę i umiejętności. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie wykładu) | 15 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji średnio na studenta) | 6 |
| Przygotowanie do zajęć | 4 |
| Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu | 5 |
| **SUMA GODZIN** | 30 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1) D. Koradecka (red.), *Bezpieczeństwo i higiena pracy*, Warszawa 2008,
2) L. Florek, Ł. Pisarczyk, *Prawo pracy*, wyd. C.H. Beck 2019,
3) J. Barta, R. Markiewicz, *Prawo autorskie i prawa pokrewne*, wyd. Wolters Kluwer 2019,
4) R. Sieńczyło-Chlabicz (red.), *Prawo własności intelektualnej*, wyd. Wolters Kluwer 2018,
5) T. Szymanek, *Prawo własności przemysłowej*, Warszawa 2008,
6) ustawa z dnia 26 czerwca 1974 roku *Kodeks pracy*, Dz. U. 1974 roku, nr 24, poz. 141 z późn. zm.,
7) ustawa z dnia 4 lutego 1994 roku *o prawie autorskim i prawach pokrewnych*, Dz. U. z 2006 roku, nr 90, poz. 631 z późn. zm.,
8) ustawa z dnia 30 czerwca 2000 roku – *Prawo własności przemysłowej*, Dz. U. z 2003 roku, nr 119, poz. 1117 z późn. zm.


**Literatura uzupełniająca:**


1) L. Florek, A. Zieliński, *Prawo pracy*, wyd. C.H. Beck 2004,
2) R. Golat, *Prawo autorskie i prawa pokrewne*, wyd. C.H. Beck 2016,

3) M. Poźniak-Niedzielska, J. Szczotka, M. Mozgawa, *Prawo autorskie i prawa pokrewne, zarys wykładu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz, Warszawa, Lublin 2007.

**XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| Efekty uczenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEU) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W9, K_W15 | C 1 | W1, W2 | 1, 2 | 1-3 | F1, P1 |
| EU 2 | K_W15, K_U44 | C 2 | W1-W3 | 1, 2 | 1-3 | F1, P1 |
| EU 3 | K_W29 | C 3 | W4-W6 | 1, 2 | 1-3 | F1, P1 |
| EU 4 | K_W29, K_U6 | C 4 | W5, W6 | 1, 2 | 1-3 | F1, P1 |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia**

Zasady weryfikacji efektów uczenia prowadzący podaje na pierwszych zajęciach.

**Podstawą oceny z wykładu jest test pisemny obejmujący całość materiału przewidzianego do realizacji.**
Przełożenie osiągniętej punktacji na oceny:
5-5,5 pkt – 3,0,
6-6,5 pkt – 3,5,
7-7,5 pkt – 4,0, 8-
9 pkt – 4,5, 10-11
pkt – 5,0.

**Studenci, którzy nie pojawią się w terminie sprawdzianu testowego albo otrzymają z niego ocenę niedostateczną, mają możliwość przystąpienia do weryfikacji (poprawki) ustnej, w ramach której zadawane są dwa pytania z zakresu materiału objętego programem wykładu.**
Ocenę bardzo dobrą otrzymują osoby, które wyczerpująco odpowiedzą na oba zadane pytania.
Odpowiedź niepełna, w zależności od jej kompletności, powoduje otrzymanie oceny plus dobrej, dobrej lub plus dostatecznej.
Pobieżna odpowiedź na oba zadane pytania albo bardziej kompletna odpowiedź na tylko jedno pytanie powoduje otrzymanie przez Studenta oceny dostatecznej. W innych przypadkach ocena jest niedostateczna.
Elementem mogącym poprawić ocenę o pół stopnia jest czynny udział i aktywność Studenta na wykładzie – odpowiedź na zadane pytania, zadawanie pytań uzasadnionych przebiegiem wykładu, dyskusja wpisująca się w przebieg wykładu.

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WPT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 41 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Biochemia wysiłku** |
| **Nazwa angielska:** | **Biochemistry of exercise** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **w zakresie:** | Trener Personalny |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/Niestacjonarne I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów:** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **3** | - | 15 | - | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** – Zapoznanie studentów z funkcjonowaniem metabolizmu umożliwiającego wykonywanie wysiłku fizycznego **C2** – Zapoznanie studentów z procesami adaptacji wysiłkowej na poziomie komórkowym

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Student powinien dysponować podstawową wiedzą z zakresu biochemii i fizjologii

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się**

**W zakresie wiedzy:**
**EK1** – Ma uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę z metabolizmu wysiłku o różnej intensywności i czasie trwania **EK2 -** Ma ugruntowaną znajomość procesów adaptacji oraz ich mechanizmów **W zakresie umiejętności:**
**EK3** - Potrafi zastosować poznane prawa i reguły metabolizmu do kierowania adaptacją i rozwojem fizycznym podopiecznych **W zakresie kompetencji społecznych:**
**EK4 -** Rozumie potrzebę aktualizowania własnej wiedzy i doskonalenia swoich umiejętności wobec dokonującego się postępu w dziedzinie biochemii

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ć.1** | Podział i charakterystyka włókien mięśniowych. Wpływ różnych czynników na proces skurczu mięśniowego. | 2 |
| **Ć.2** | Wysiłki fosfagenowe a glikolityczne. Fosfokreatyna, kreatyna. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ć.3** | Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu i jej zaburzenia w wysiłku fizycznym. Bufory regulujące pH ustrojowe. Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu i jej regulacja. | 2 |
| **Ć.4** | Progi metaboliczne i sposoby ich wyrażania. | 2 |
| **Ć.5** | Wysiłek fizyczny a stres oksydacyjny. Antyoksydanty. | 2 |
| **Ć.6** | Wysiłek tlenowy - podstawy metabolizmu. | 2 |
| **Ć.7** | Wybrane zagadnienia biochemicznej diagnostyki efektów treningu. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ć.8** | Pisemne kolokwium zaliczeniowe obejmujące treści programowe ćwiczeń. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Środki multimedialne, tablica. |
| **2.** | Podręczniki akademickie i inne źródła informacji. |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Dyskusja dydaktyczna i problemowa. |
| **2.** | Praca w grupach. |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F** | Prezentacje multimedialne/referaty, indywidualne wypowiedzi studenta podczas ćwiczeń, rozwiązywanie problemów, dokonywanie interpretacji, wnioskowania itp. |
| **P** | Pisemne kolokwium końcowe (zaliczenie) obejmujące treści programowe ćwiczeń. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | 5 |
| Praca własna studenta: przygotowanie prezentacji multimedialnej/referatu; przygotowanie się do sprawdzianów ustnych z tematyki ćwiczeń sprawdzających przygotowanie do zajęć, samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń | 15 |
| Przygotowanie się do zaliczenia końcowego | 15 |
| SUMA GODZIN | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Hames B.D., Biochemia - krótkie wykłady, PWN, Warszawa, 2010
2. Ćwiczenia z biochemii, AWF, Wrocław, 2000
3. Murray R.K., Biochemia Harpera, PZWL, Warszawa, 2012, 2015
4. Zatoń M., Jastrzębska A., Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, PWN, Warszawa, 2010
5. Borkowski J., Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego, AWF, Wrocław, 2008
6. Stryer L., Biochemia, PWN, Warszawa, 2005
7. Bańkowski E., Biochemia: podręcznik dla studentów uczelni medycznych, Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2014, 2016


**Literatura uzupełniająca:**


1. Minakowski W., Biochemia kręgowców, PWN, Warszawa, 2004
2. Jakubowski Z., Biochemia kliniczna, Wyd. Perseusz, Gdańsk, 1996
3. Hübner-Woźniak E., Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu metodami biochemicznymi, AWF, Warszawa, 2006

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **EK1** | K_W41, K_W42, K_W43 | C1, C2 | Ć.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |
| **EK 2** | K_W41, K_W42, K_W43 | C1, C2 | Ć.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |
| **EK 3** | K_U46 | C1, C2 | Ć.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |
| **EK 4** | K_K1, K_K17 | C1, C2 | Ć.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

W celu pełnej orientacji studenta, co do stawianych mu wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez niego wiadomości i umiejętności, na pierwszych zajęciach przedstawiane są przez prowadzącego zajęcia szczegółowe informacje precyzujące, jaką ocenę można otrzymać w zależności od stopnia opanowania danego efektu.

Przedmiot kończy się zaliczeniem ćwiczeń w formie pisemnej (test mieszany; maksymalna ilość punktów 40)

Kryteria zaliczenia ćwiczeń:
- obecność na zajęciach
- prezentacja multimedialna/referat
- sprawdziany ustne z tematyki ćwiczeń sprawdzające przygotowanie do zajęć
- kolokwium zaliczeniowe (test mieszany) podsumowujące tematykę ćwiczeń wraz z kryteriami

Kryteria oceny:

bardzo dobry 38-40 pkt.
plus dobry 35-37 pkt.
dobry 32-34 pkt.
plus dostateczny 28-31 pkt.
dostateczny 21-27 pkt.
niedostateczny poniżej 21 pkt.

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
| --- |
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć - zgodnie z planem zajęć |

2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) - zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT 3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 5 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Biochemia** |
| **Nazwa angielska:** | Biochemistry |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **w zakresie:** | Trener Personalny |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/Niestacjonarne I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów:** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | - | - | 30 | **30** | **2** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1 -** Zapoznanie studentów z funkcjonowaniem organizmu na poziomie molekularnym
**C2** - Zapoznanie studentów ze znaczeniem przemian biochemicznych w aktywności fizycznej i procesie adaptacji

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Znajomość podstawowych pojęć z biologii i chemii z zakresu szkoły średniej - budowa związków chemicznych, podstawowe typy reakcji chemicznych, podstawy metabolizmu organizmu ludzkiego

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się**

**W zakresie wiedzy:**
**EK1 –** Ma uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę z podstaw chemii i biologii komórki. Definiuje podstawowe prawa chemiczne. Zna podstawowe procesy biochemiczne, ich przebieg oraz regulację. Wykazuje znajomość budowy komórki i jej organelli jako miejsc lokalizacji szlaków biochemicznych
**EK2 -** Wyjaśnia przebieg i mechanizm reakcji wybranych szlaków i cykli biochemicznych na poziomie organelli komórkowych, tkanek, narządów i całego organizmu **W zakresie umiejętności:**
**EK3 -** Potrafi określić przydatność poszczególnych parametrów biochemicznych w ocenie zmian homeostazy organizmu
**W zakresie kompetencji społecznych:**
**EK4 -** Rozumie potrzebę aktualizowania własnej wiedzy i doskonalenia swoich umiejętności wobec dokonującego się postępu w dziedzinie biochemii

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: laboratorium | Liczba godzin |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **L.1** | Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu i jej zaburzenia w wysiłku fizycznym. Bufory i inne mechanizmy regulujące pH ustrojowe. Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu i jej regulacja. | 4 |
| **L.2** | Aminokwasy - budowa, podział. Reakcje dekarboksylacji, transaminacji, deaminacji oksydacyjnej. Znaczenie aminokwasów egzo- oraz endogennych. Pochodne aminokwasów | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| | biologicznie czynne. | |
| **L.3** | Białka - budowa, podział. Denaturacja i renaturacja. Funkcje białek w organizmie. Enzymy i ich udział w regulacji metabolizmu. Koenzymy, izoenzymy. Czynniki wpływające na szybkość reakcji enzymatycznej. | 4 |
| **L.4** | Węglowodany - podział, budowa, reakcje charakterystyczne. Trawienie, wchłanianie oraz transport węglowodanów. Regulacja stężenia glukozy we krwi. | 4 |
| **L.5** | Lipidy - budowa, podział. Kwasy tłuszczowe. Triacyloglicerole i ich znaczenie w wysiłku. Lipoproteiny. Znaczenie LDL i HDL. Zmiany w wysiłku fizycznym. | 4 |
| **L.6** | Nukleotydy, kwasy nukleinowe. Homeostaza ATP. Witaminy. Znaczenie w przemianach biochemicznych. Biochemiczne podstawy skurczu mięśniowego. Typy włókien mięśniowych. Miozyna i jej izoformy. | 4 |
| **L.7** | Metabolizm węglowodanów. Glikoliza, glukoneogeneza. Metabolizm glikogenu. Hormony i cząsteczki sygnałowe - regulacja wydzielania i mechanizm działania. Metabolizm lipidów, znaczenie w wysiłku. Lipoliza i β-oksydacja. Cykl Krebsa, łańcuch oddechowy, fosforylacja oksydacyjna. Wolne rodniki, antyoksydanty. | 5 |
| **L.8** | Pisemne kolokwium zaliczeniowe obejmujące treści programowe zajęć | 1 |
| | **Suma godzin** | **30** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Środki multimedialne, tablica. |
| **2.** | Podręczniki akademickie i inne źródła informacji. |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Dyskusja dydaktyczna i problemowa. |
| **2.** | Praca w grupach. |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F** | Indywidualne wypowiedzi studenta podczas zajęć, pisemne zadania domowe, rozwiązywanie problemów, dokonywanie interpretacji, wnioskowania itp. |
| **P** | Pisemne kolokwium końcowe (zaliczenie) obejmujące treści programowe zajęć. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | 6 |
| Praca własna studenta: przygotowanie się do sprawdzianów ustnych z tematyki laboratoriów sprawdzających przygotowanie do zajęć, przygotowanie zadań domowych, samodzielne studiowanie tematyki zajęć | 15 |
| Przygotowanie się do zaliczenia końcowego | 15 |
| SUMA GODZIN | **66** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

**1.** Hames B.D., Biochemia - krótkie wykłady, PWN, Warszawa, 2010
**2.** Ćwiczenia z biochemii, AWF, Wrocław, 2000
**3.** Murray R.K., Biochemia Harpera, PZWL, Warszawa, 2012, 2015
**4.** Zatoń M., Jastrzębska A., Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, PWN, Warszawa, 2010
**5.** Borkowski J., Bioenergetyka i biochemia tlenowego wysiłku fizycznego, AWF, Wrocław, 2008
**6.** Stryer L., Biochemia, PWN, Warszawa, 2005
**7.** Bańkowski E., Biochemia: podręcznik dla studentów uczelni medycznych, Elsevier Urban & Partner, Wrocław, 2014, 2016

**Literatura uzupełniająca:**


**1.** Minakowski W., Biochemia kręgowców, PWN, Warszawa, 2004

**2.** Jakubowski Z., Biochemia kliniczna, Wyd. Perseusz, Gdańsk, 1996

**3.** Hübner-Woźniak E., Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu metodami biochemicznymi, AWF, Warszawa, 2006


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **EK 1** | K_W41, K_W42 | C1, C2 | L.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |
| **EK 2** | K_W41, K_W42 | C1, C2 | L.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |
| **EK 3** | K_U46 | C1, C2 | L.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |
| **EK 4** | K_K1, K_K17 | C1, C2 | L.1-7 | 1, 2 | 1, 2 | F, P |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

W celu pełnej orientacji studenta, co do stawianych mu wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez niego wiadomości i umiejętności, na pierwszych zajęciach przedstawiane są przez prowadzącego zajęcia szczegółowe informacje precyzujące, jaką ocenę można otrzymać w zależności od stopnia opanowania danego efektu.

Przedmiot kończy się zaliczeniem zajęć w formie pisemnej (test mieszany; maksymalna ilość punktów 40)

Kryteria zaliczenia laboratoriów:
- obecność na zajęciach
- pisemne zadania domowe
- sprawdziany ustne z tematyki laboratoriów sprawdzające przygotowanie do zajęć
- kolokwium zaliczeniowe (test mieszany) podsumowujące tematykę zajęć wraz z kryteriami

Kryteria oceny:

bardzo dobry 38-40 pkt.
plus dobry 35-37 pkt.
dobry 32-34 pkt.
plus dostateczny 28-31 pkt.
dostateczny 21-27 pkt.
niedostateczny poniżej 21 pkt.

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć - zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) - zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicyinformacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT

3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 6 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Biofizyka** |
| **Nazwa angielska:** | **Biophysics** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo-Techniczny, Zakład WF |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr hab. Bogdan Pietraszewski |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **3** | 15 | 15 | - | **30** | **3** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** - dostarczenie wiedzy o podstawowych własnościach mechanicznych układu ruchu człowieka. **C2** - zapoznanie z zagadnieniami wzajemnych relacji między przyczynami odpowiedzialnymi za ruch ciała i części ciała człowieka, a mechanicznymi skutkami przez nie wywoływanymi**.**
**C3** -zaznajomienie z podstawowymi metodami pomiaru własności układu ruchu człowieka stosowanymi w biofizyce i sposobem organizacji pracy badawczej.
**C4** – zdobycie umiejętności wykonywania podstawowych pomiarów biofizycznych do oceny układu ruchu człowieka.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty uczenia**

**EU1**. Student zna podstawy budowy i funkcjonowanie czynnego i biernego układu ruchu człowieka.
**EU2.** Student potrafi stosować podstawowe metody pomiarowe do oceny układu człowieka
**EU3.** Student potrafi interpretować pomiary i posługuje się samodzielnie podstawowymi narzędziami badawczymi.
**EU4**. Student współpracuje w grupie i rozwija umiejętność grupowego rozwiązywania problemu.
**EU5.** Student indywidualnie rozwiązuje problemy badawcze poprzez uzupełnienie nabytej wiedzy.

| V. Treści programowe | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: WYKŁADY** | | **Liczba godzin** |
| **W.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. | 3 |
| **W.2** | Rzuty w biomechanice: poziomy, pionowy i ukośny – tor, zasięg, maksymalna wysokość i czas rzutu. Optymalne parametry rzutów. | 3 |
| **W.3** | Stabilność i równowaga - przy poruszaniu się i wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Warunek i rodzaje równowagi, szkielet człowieka jako układ dźwigni jednostronnych i dwustronnych. | 3 |
| **W.4** | Zasady dynamiki Newtona dla ruchu postępowego i obrotowego. Moment bezładności, moment siły i pędu. Zasady zachowania pędu i momentu pędu. | 3 |
| **W.5** | Wpływ czynników fizycznych na organizm – temperatury, ciśnienia, pola elektrycznego i magnetycznego, oraz promieniowania jonizującego i niejonizującego. | 3 |
| | **Suma godzin** | **15** |
| **Forma zajęć: Ćwiczenia** | | |
| **1** | Ćwiczenia rachunkowe z kinematyki punktu materialnego. Wyznaczanie środka masy ciał i układu ciał. Praca przy użyciu maszyn prostych. | **3** |
| **2** | Ćwiczenia rachunkowe z zakresu zasad dynamiki dla ruchu postępowego, zasady zachowania pędu w zderzeniach sprężystych i niesprężystych. | **3** |
| **3** | Obliczanie momentu bezładności ciał, wykorzystanie twierdzenia Steinera. Przykłady liczbowe z zakresu zasad zachowania momentu pędu. | **3** |
| **4** | Ćwiczenia rachunkowe z zakresu termodynamiki. Bilans ciepła w organizmach stałocieplnych, prawa: Fouriera, Stefana - Boltzmanna i Wiena. | **3** |
| **5** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas kursu biofizyki. | **3** |
| | **Suma godzin** | **30** |

| VI. Narzędzia dydaktyczne | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, foliogramy. |
| **2.** | Platforma dynamometryczna |
| **3.** | Dźwignia jednostronna i waga lekarska |
| **4.** | Test wyboru |

**VII. Metody dydaktyczne**

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Eksperyment |
| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| **F1.** | Wykonanie pomiarów na żywym człowieku. |
| **F2.** | Sprawdziany pisemne z wiedzy teoretycznej uzyskanej w czasie ćwiczeń. |
| **F3.** | Posługiwanie się podstawowymi przyrządami pomiarowymi. |
| **P1.** | Kolokwium zaliczeniowe |
| **IX. Obciążenie pracą studenta** | |

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **12** |
| Przygotowanie się do zajęć | **33** |
| SUMA | **75** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **3** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**


1. Z. Jóźwiak i G. Bartosz (red.): „Biofizyka. Wybrane zagadnienia wraz z ćwiczeniami", Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
2. F. Jaroszyk (red.): „Biofizyka", Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2001.


**Literatura uzupełniająca:**


3. W. Leyko i M. Bryszewska: „Biofizyka dla biologów", PWN, Warszawa 1998.


**XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Narzędzia dydaktyczne** | **Metody dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
|---|---|---|---|---|---|
| EU1. K_W_42 K_U_44 K_K_18 | C1,C2,C3 | Wykład 1,2,3,4,5 | 1,2 | 1,3 | F |
| EU2. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C1, C2 | Ćwiczenia 1,2 | 1 | 1-4 | F |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EU3. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C2, C3 | Ćwiczenia 3 | 1 | 1-4 | F |
| EU4. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C3, C4 | Ćwiczenia 4 | 1,3 | 1-4 | F |
| EU5. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C5 | Ćw.5 | 4 | 1-4 | P |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie 2 kolokwiów śródsemestralnych , składających się z 5 pytań ocenionych w skali 0 pkt. Brak odpowiedzi lub odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa niepełna, 2 pkt. odpowiedź prawidłowa wyczerpująca Skala ocen:
5-6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WPT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

# 7 KARTA PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Biomechanika** |
| **Nazwa angielska:** | **Biomechanics** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |

| | |
|---|---|
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo-Techniczny, Zakład WF |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr hab. Bogdan Pietraszewski |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **3** | 15 | 30 | - | **45** | **6** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** - dostarczenie wiedzy o podstawowych własnościach biomechanicznych układu ruchu człowieka. **C2** - zapoznanie z zagadnieniami wzajemnych relacji między przyczynami odpowiedzialnymi za ruch ciała i części ciała człowieka, a mechanicznymi skutkami przez nie wywoływanymi**.**
**C3** -zaznajomienie z podstawowymi metodami pomiaru własności układu ruchu człowieka stosowanymi w biomechanice i sposobem organizacji pracy badawczej.
**C4** – zdobycie umiejętności wykonywania podstawowych pomiarów biomechanicznych do oceny biernego i czynnego układu ruchu człowieka.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty uczenia**

**EU1**. Student zna podstawy budowy i funkcjonowanie czynnego i biernego układu ruchu człowieka.
**EU2.** Student potrafi stosować podstawowe metody biomechaniczne do oceny układu człowieka
**EU3.** Student potrafi interpretować pomiary biomechaniczne i posługuje się samodzielnie podstawowymi

narzędziami badawczymi.
**EU4**. Student współpracuje w grupie i rozwija umiejętność grupowego rozwiązywania problemu.
**EU5.** Student indywidualnie rozwiązuje problemy badawcze poprzez uzupełnienie nabytej wiedzy.

**V. Treści programowe**

| **Forma zajęć: WYKŁADY** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| **W.1** | Wprowadzenie do przedmiotu, historia biomechaniki w Polsce, przegląd metod. | 3 |
| **W.2** | Modele fizykalne układu ruchu stosowane w biomechanice | 3 |
| **W.3** | Metody oceny biernego układu ruchu człowieka | 3 |
| **W.4** | Mięsień szkieletowy jako siłownik. Działanie siły mięśniowej na dźwignie kostne. Metody pomiaru momentu siły mięśniowej. | 3 |
| **W.5** | Charakterystyki statyczne czynnego układy ruchu. Zależność momentu siły mięśniowej od kąta stawowego, gradient momentu siły mięśni | 3 |
| | **Suma godzin** | **15** |

| Forma zajęć: Ćwiczenia | | |
|---|---|---|
| **1** | Pomiar ruchomości i ruchliwości par i łańcuchów kinematycznych. | **3** |
| **2** | Wyznaczanie ciężarów i środków ciężkości części ciała człowieka. | **3** |
| **3** | Wyznaczanie środków ciężkości części ciała człowieka. | **3** |
| **4** | Metody wyznaczania ogólnego środka ciężkości ciała człowieka. Wyznaczanie OSC metodą bezpośrednią. | **3** |
| **5** | Wyznaczanie ogólnego środka ciężkości osoby na fotografii. | **3** |
| **6** | Moment bezwładności części ciała człowieka. Analiza wybranych parametrów ruchów obrotowych części ciała człowieka. | **3** |
| **7** | Metodyka pomiarów momentów sił mięsni w statyce. Pomiar momentów siły wybranych grup mięśni. | **3** |
| **8** | Pomiar zależności momentu siły mięśniowej od czasu. Gradient momentu siły. | **3** |
| **9** | Wyznaczanie parametrów opisujących proces utrzymania równowagi w pozycji stojącej. | **3** |
| **10** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas kursu biomechaniki. | **3** |
| | **Suma godzin** | **30** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, foliogramy. |
| **2.** | Stanowisko do pomiaru momentów sił. |
| **3.** | Platforma dynamometryczna |
| **4.** | Dźwignia jednostronna i waga lekarska |
| **5.** | Równania regresji |
| **6.** | Test wyboru |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Eksperyment |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1.** | Wykonanie pomiarów na żywym człowieku. |
| **F2.** | Sprawdziany pisemne z wiedzy teoretycznej uzyskanej w czasie ćwiczeń. |
| **F3.** | Posługiwanie się podstawowymi przyrządami pomiarowymi. |
| **P1.** | Kolokwium zaliczeniowe |
| **P2.** | Egzamin testowy |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 45 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | 20 |
| Przygotowanie się do zajęć | 85 |
| SUMA | 150 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 6 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. **Bober T., Zawadzki J. Biomechanika układu ruchu człowieka. Wydawnictwo BK, Wrocław, 2001.**

**Literatura uzupełniająca:**

1. **Bober T., Golema M., Kornecki S., Kulig K., Zawadzki J. Biomechanika. Wybrane zagadnienia. Wyd.III, AWF we Wrocławiu, 1990.**
1.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU1. K_W_42 K_U_44 K_K_18 | C1 | Wykład 1,2,3,4,5 | 1 | 1,3 | F |
| EU2. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C1, C2 | Ćwiczenia 1,2,3,4,5,6 | 1,4,5 | 1-4 | F |
| EU3. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C2, C3 | Ćwiczenia 1,2,3,4,5,6 | 1,4,5 | 1-4 | F |
| EU4. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C3, C4 | Ćw.7,8,9 | 1,2,3 | 1-4 | F |
| EU5. K_W_42 K_U_44 K_K_14 | C1,C2,C3,C4 | Ćw. 10 | 6 | 1-4 | P |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

| |
|---|
| Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie 2 kolokwiów śródsemestralnych , składających się z 5 pytań ocenionych w skali 0 pkt. Brak odpowiedzi lub odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa niepełna, 2 pkt. odpowiedź prawidłowa wyczerpująca Skala ocen:<br>5-6- dostateczny<br>7- dostateczny plus<br>8- dobry<br>9- dobry plus<br>10- bardzo dobry<br>Zaliczenie egzaminu końcowego składającego się z 10 pytań ocenionych w skali skali 0 pkt. Brak odpowiedzi lub odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa niepełna, 2 pkt. odpowiedź prawidłowa wyczerpująca Skala ocen:<br>10-12- dostateczny<br>13-14- dostateczny plus<br>15-16- dobry<br>17-18- dobry plus<br>19-20- bardzo dobry |
| **XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie** |
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć<br>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WPT.<br>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) |

| [redacted] | KPSW 2019/20 |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu/modułu: | Biomedyczne podstawy rozwoju człowieka |
| Nazwa angielska: | Biomedical bases of development of human |
| Kierunek studiów: | Wychowanie fizyczne |
| Tryb/Poziom studiów: | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| Profil studiów | praktyczny |
| Jednostka prowadząca: | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo - Techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego |
| Prowadzący przedmiot: | Dr Wiktor Dżygóra |

| I Formy zajęć, liczba godzin | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
| 1 | 15 | 15 | - | - | 15 | 2 |

II Cel przedmiotu

C1. Zapoznanie z aparaturą pojęciową i terminologią edukacji zdrowotnej i profilaktyki, czynnikami determinującymi rozwój człowieka w ontogenezie wraz z periodyzacją i charakterystyką głównych etapów jego rozwoju. Kształtowanie postawy i kultury proekologicznej.
C2. Omówienie klasyfikacji somatotypów wraz z ich charakterystyką. Omówienie metod i techniki oceny i kontroli rozwoju fizycznego oraz psychomotorycznego dzieci i młodzieży wraz z umiejętnością ich stosowania, analizowa-nia wyników badań, wyciąganiem wniosków i podejmowaniem stosownych działań. Umiejętność dokonywania oceny stanu zdrowotnego dzieci i młodzieży.
C3. Przedstawienie zjawiska akceleracji rozwoju na wybranych przykładach z towarzyszącymi zagrożeniami współczesnej szkoły.
C4. Scharakteryzowanie poszczególnych etapów rozwoju fizycznego i psychomotorycznego.
C5. Omówienie wybranych chromosomopatii i genopatii, przyczyn i mechanizmów ich powstawania, jak i profi- laktyki. Uświadomienie znaczenia diagnostyki badań prenatalnych i funkcjonujących poradni genetycznych. C6. Zapoznanie z metodyką projektowania profilaktycznych programów edukacyjnych w szkołach i placówkach oświatowo-wychowawczych.

## III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Znajomość treści programowych, nabyte umiejętności intelektualne i sensomotoryczne oraz kompetencje na IV poziomie kształcenia (liceum i technikum).

## IV Oczekiwane efekty kształcenia

EK-1 – Zna podstawowe pojęcia i terminologię z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Posiada wiedzę z zakresu czynników determinujących rozwój fizyczny i psychomotoryczny człowieka, potrafi je scharakteryzować i dokonać ich wartościowania. Dostrzega związki, relacje pomiędzy poznanymi czynnikami rozwoju a wzrostem i obserwowanymi zmianami jakościowo-ilościowymi organizmu na różnych etapach rozwoju ontogenetycznego człowieka (periodyzacja rozwoju). Docenia wartość zdrowego stylu życia i poziomu kultury zdrowotnej. Przedstawia periodyzację rozwoju w powiązaniu z wieloaspektową charakterystyką poszczególnych jej etapów. Wykazuje umiejętność wartościowania, integrowania i prezentowania wiedzy z różnych dyscyplin biomedycznych. Jest świadom wagi i wpływu określonych czynników rozwoju na organizm człowieka na różnych etapach ontogenezy.
EK-2 – Klasyfikuje i opisuje somatotypy. Przedstawia najczęściej występujące zaburzenia rozwojowe. Zna i potrafi stosować metody oceny i kontroli rozwoju fizycznego i psychomotorycznegodzieci i młodzieży.
EK-3 - Potrfi wyjaśnić i opisać zjawisko akceleracji rozwoju na wybranych przykładach, dostrzegając jednocześnie zagrożenia z nim związane. Zna krytyczne momenty w rozwoju, istotne w aspekcie zarówno możliwości występowania różnorodnych zaburzeń/dysfunkcji, jak i działań profilaktycznych. Zna choroby wieku szkolnego i wybrane choroby cywilizacyjne.
EK-4 - Zna najczęściej występujące obciążenia genetyczne (genopatie i chromosomopatie), ich przyczyny i mecha- nizmy powstawania z uwzględnieniem profilaktyki i diagnostyki badań prenatalnych. Zna skutki wpływu świadomej aktywności ruchowej na sprawność i wydolność organizmu. Charakteryzuje się dojrzałą ukształtowaną postawą prozdrowotną i proekologiczną. Zna zasady tworzenia programów edukacyjnych i potrafi projektować edukacyjne i profilaktyczne programy edukacyjne.

## V Treści programowe

| Wyk. | Forma zajęć: wykład | Liczba godzin |
|---|---|---|
| 1 | Pojęcia i terminologia związana z edukacją zdrowia i profilaktyką zdrowotną. Metodyka projektowania programów edukacyjnych. Wstępne projektowanie programu „Edukacja zdrowia i profilaktyka zdrowotna”. | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Czynniki determinujące rozwój ontogenetyczny człowieka i ich charakterystyka. | 2 |
| 3 | Periodyzacja rozwoju człowieka. Charakterystyka głównych etapów rozwoju prenatalnego i postnatalnego wraz z okresami krytycznymi w rozwoju psychofizycznym. | 2 |
| 4 | Pojęcie, klasyfikacja i charakterystyka somatotypów człowieka. | 2 |
| 5 | Akceleracja rozwoju biologicznego w wybranych okresach ontogenezy, jej przyczyny i występujące zagrożenia we współczesnej szkole. | 2 |
| 6 | Rozwój fizyczny i psychomotoryczny na różnych etapach ontogenezy. | 1 |
| 7 | Choroby genetyczne (chromosomopatie i genopatie), ich etiologia, symptomatyka, profilaktyka i terapia. Diagnostyka prenatalna i jej znaczenie. | 1 |
| 8 | Kolokwium końcowe. | 2 |
| 9 | Suma godzin | 15 |
| 10 | | |
| | Forma zajęć: ćwiczenia | |
| 1 | Stan środowiska przyrodniczego i jego wpływ na zdrowie człowieka (przykłady). | 2 |
| 1 | Żywienie jako podstawowy czynnik wpływający na wzrost i rozwój psychofizyczny człowieka. Nadwaga i otyłości - problem współczesnego etapu rozwoju cywilizacji. | 2 |
| 2 | Choroby cywilizacyjne – pojęcie, charakterystyka, przyczyny i profilaktyka. | 2 |
| 3 | Choroby wieku szkolnego i ich wpływ na rozwój psychofizyczny dzieci młodzieży. | 2 |
| 4 | Styl życia i kultura zdrowotna a rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. | 1 |
| 5 | Wpływ różnorodnej aktywności ruchowej na rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży. | 1 |
| 6 | Metody i techniki oceny i kontroli rozwoju fizycznego i psychomotorycznego dzieci i młodzieży. | 2 |
| 7 | Prezentacja i ocena opracowanych programów edukacji i profilaktyki zdrowotnej. | 2 |
| 8 | Podsumowanie zrealizowanych treści programowych. Kolokwium końcowe. | 1 |
| | Suma godzin | 15 |

| VI Narzędzia dydaktyczne: | |
|---|---|
| 1. | Środki multimedialne, filmy, foliogramy. |
| 2. | Plansze, atlasy, modele, mikroskopy + preparaty mikroskopowe tkanek i narządów człowieka i in. |
| 3. | Miesięczniki, kwartalniki, podręczniki akademickie okołomedyczne i inne źródła informacji. |

| VII Metody dydaktyczne | |
|---|---|
| | 1. Wykład problemowy. 2. Wykład konwersatoryjny. 3. Metoda problemowa. 4. Metoda sytuacyjna.<br>5. Dyskusja dydaktyczna. |

| VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | |
|---|---|
| F1 | Oceny śródsemestralne /cząstkowe/: rozwiązywanie problemów, opis zjawisk i procesów biomedycznych na przykładach, definiowanie pojęć, dokonywanie analizy porównawczej, interpretacji, wnioskowania, projektowania i in. |
| F2 | Ocena projektu edukacyjnego |

| | |
|---|---|
| P | Kolokwium pisemne końcowe obejmujące treści programowe wykładów i ćwiczeń z wykorzystaniem zaprojektowanych zadań badających poziom opanowania wiedzy i umiejętności. Zadania są punktowane wraz z przeliczeniem na oceny (struktura ocen); 60 % i więcej stanowi podstawę zaliczenia przedmiotu. |

## IX Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Zajęcia programowe | 30 |
| Przygotowanie się do zajęć | 45 |

Konsultacje(średnio na studenta) 15 Przygotowanie się do kolokwium pisemnego 15

Opracowanie profilaktycznego projektu edukacyjnego. 10

Suma 115

Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu 2

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:


1. Bartkowiak Z. – Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. WSiP, Warszawa 1986.
2. Connor J.M. i wsp. – Podstawy genetyki medycznej. PZWL, Warszawa 1991..
3. Demel M, Skład A. – Teoria wychowania fizycznego. PWN Warszawa 1974.
4. Dżygóra W. – ŚRODOWISKO-CZŁOWIEK-ZDROWIE.Problemy ekologiczne i ekologiczno-zdrowotne. Wyd. Kolegium Karkonoskie. Jeleniej Górze 2009.
5. Dżygóra W. – Wirusy jako patogeny człowieka. Wyd. Kolegium Karkonoskie. Jeleniej Górze 2018.
5. Jaczewski A. – Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania. WSiP, Warsza-wa 2001.
6. Jopkiewicz A. – Biologiczne podstawy rozwoju człowieka. ITiE, Kielce 1995.
7. Radiukiewicz S. B. – Medycyna szkolna. PZWL, Warszawa 1996.
8. Sylwanowicz W. i wsp. – Anatomia i fizjologia człowieka. PZWL, Warszawa 1995.
9. Trześniowski R. – Zabawy i ry ruchowe. WSiP Warszawa 1995.
10. Wolański N. – Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. PWN, Warszawa 1983.
11. Wolański N. – Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa 2006.
12. Jarygin W. – Biologia. PZWL, Warszawa 1991.


Literatura uzupełniająca:


1. Bartel H. – Embriologia dla studentów medycyny. PZWL, Warszawa 2004.
2. Bugaj T. – Zdrowie publiczne. KTN, Jelenia Góra 1992.
3. Bugaj T. – Ekologia środowiskowa a zdrowie. KTN, Jelenia Góra 1996. 4. Passarge E. – Genetyka – ilustrowany przewodnik. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2004.


## XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu [wykłady/ćwiczenia] | Treści programowe | Metody nauczania | Narzędzia dydak. | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EK 1 | K-W2 CW3, K-W18 CW3, K- W20 CW5, K-28 D1/E1W6, K- W35, D1/E1W13, K-W42 P6SWG, K-W43 P6S-WG, K-U1 | | | | | |

B1U1

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | C 1,4,6 | W. 1,2,3,<br>Ćw. 1,2,5,6 | 1,2,3,5 | 1, 2, 3 | F1 |
| | K-W42 P6S-WG, K-W43 P6S- | | W. 4 | | | |
| EK 2 | WG, K-U1 B1U1 | C 2 | Ćw. 2,7 | 1,3, 4,5 | 1, 2, 3 | F1 |
| EK 3 | K-W43 P6S-WG, | C 3 | W. 5,6<br>Ćw. 3,4 | 1,3,5 | 1, 2, 3 | F1 |
| | K-W2 CW3, K-W18 CW3, K- | | | | | |
| EK 4 | W20 CW5, K-28 D1/E1W6K-F1,F2,P | C 5,6 | W. 1,7 | 1,3,5 | 1, 2, 3 | |
| | | | Ćw. 6 | | | |
| | K14 D1/E1K5, K-K22 P6S-UO | | | | | |

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

1. Zasady weryfikacji efektów kształcenia przedstawiane są studentom podczas pierwszych zajęć dydaktycznych.
2. Prowadzący udostępnia zainteresowanym studentom stosowne materiały dydaktyczne, w tym dotyczące efektów kształcenia w zakresie prowadzonego przedmiotu.
3. Student może uzyskać wszelkich informacji związanych z procesem edukacyjnym podczas realizowanych konsultacji zgodnie z podanym do wiadomości harmonogramem.

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Projekty edukacyjne, materiały do ćwiczeń i in. znajdują się w Pracowni Biologii Medycznej [s. 204/205].
2. Zajęcia z biologicznych podstaw rozwoju człowieka odbywają się w sali wykładowej (s. 202 lub 110).
3. Termin odbywania zajęć zgodny z planem w danym semestrze.
4. Konsultacje realizowane są zgodnie z harmonogramem w Pracowni Biologii Medycznej (s. 204) [w każdym semestrze ulega zmianie].

| 22 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Dietetyka w sporcie** |
| **Nazwa angielska:** | **Dietetics in sport** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów:** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze<br>Wydział Nauk o Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | |

**Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | | 15 | | | 15 | **1** |

**Cele przedmiotu:**

| | |
|---|---|
| **C1** | Zapoznanie studentów ze składnikami pokarmowymi istotnymi dla prawidłowego funkcjonowania organizmu podczas wysiłku sportowego oraz zasadami prawidłowego żywienia podczas uprawiania sportu. |
| **C2** | Wyrobienie umiejętności planowania prostych jadłospisów sportowych i udzielania prostych porad w zakresie prawidłowego odżywiania osób uprawiających sport. |

**Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Brak

**Oczekiwane efekty uczenia się:**

| | |
|---|---|
| **EU1** | Ma uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę z podstawowych pojęć z zakresu odżywiania w sporcie. |
| **EU2** | Potrafi dokonać prawidłowej oceny stanu odżywiania osób uprawiających różne dyscypliny sportowe. |
| **EU3** | Zna zasady układania jadłospisów dla sportowców i potrafi ułożyć codzienne menu żywienia dla osób uprawiających sport. |
| **EU4** | Potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie prawidłowego żywienia podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych. |

**Treści programowe:**

| Forma zajęć: Ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw1** | Zapoznanie z przedmiotem | **1** |
| **Ćw2** | Rola węglowodanów, tłuszczów i białek w wysiłku fizycznym i sportowym. | **1** |
| **Ćw3** | Rola witamin w wysiłku fizycznym i sportowym. Suplementy sportowe. | **1** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw4** | Wpływ wysiłku fizycznego na poziom elektrolitów i mikroelementów w ustroju. Zasady ich uzupełniania. | **1** |
| **Ćw5** | Procesy biochemiczne zachodzące podczas spożywania pokarmów. Zmiany biochemiczne zachodzące w wybranych narządach i mięśniach podczas wysiłku. | **2** |
| **Ćw6** | Procesy przemiany materii, bilans energetyczny ustroju. Znaczenie odżywiania dla osób uprawiających sport. | **2** |
| **Ćw7** | Żywienie w sporcie. Zasady planowania jadłospisów. Odżywianie przed zawodami. Odżywianie podczas zawodów. Harmonogramy posiłków. | **2** |
| **Ćw8** | Przykładowe jadłospisy dla dyscyplin o charakterze wytrzymałościowym i siłowym. | **2** |
| **Ćw9** | Znaczenie biochemicznych środków odnowy biologicznej. Rodzaj wysiłku sportowego a waga ciała. | **2** |
| **Ćw10** | **Poprawa ocen, konsultacje, wpisanie ocen** | **1** |
| **Suma godzin – Ćwiczenia** | | **15** |

| **Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Tabele norm żywieniowych dla sportowców. |
| **2.** | Komputer rzutnik |

| **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1** | Kolokwia sprawdzające wiedzę z wykładów |
| **F2** | Ocena za indywidualne wypowiedzi studenta w czasie wykładu |
| **F3** | Ocena za opracowany jadłospis dla wskazanej dyscypliny sportowej. |
| **P1** | Pisemna praca zaliczeniowa (kolokwium zaliczeniowe) z wykładów |

**Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **20** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **4** |
| SUMA | **30** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | **1** |

**Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Anita Bean, Żywienie w sporcie, Zysk i Spółka Wydawnictwo, 2014 r.
2. Matt Fitzgerald, Waga startowa, Wydawnictwo Inne Spacery, 2012 r.
3. Podstawy biochemii sportu, Stefan Bączyk, Skrypt AWF, 1979 r.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Bożena Czarkowska-Pączek, Jacek Przybylski, Urban & Partner, Podręcznik dla studentów, 2006 r.
2. Zbigniew Jethon, Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie, Biblioteka trenera, 1987 r.
3. Żywienie w sporcie wyczynowym, Biblioteka trenera, 1990

**MACIERZ ADEKWATNOŚCI KOMPONENTÓW KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTU**

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla programu kierunku | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| **EU1** | KW42, KW42 | C1 | Ćw1-Ćw6 | 1, 2 | F1-F3, P1 |
| **EU2** | KU47 | C2 | Ćw6, Ćw9 | 1, 2 | F1-F3, P1 |
| **EU3** | KU47, | C2 | Ćw7, Ćw8 | 1 | F1-F3, P1 |
| **EU4** | KW42, KK1, KK22 | C1 | Ćw1 - Ćw7 | 1, 2 | F1-F3, P1 |

**II. FORMY OCENY**

| Efekt kształcenia | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **EU1** | Student nie ma opanowanej podstawowej teoretycznej wiedzy z zakresu odżywienia sportowców, w tym roli węglowodanów, tłuszczów i białek w żywieniu sportowym. | Student ma opanowaną podstawową teoretyczną wiedzę z zakresu odżywienia sportowców, w tym wie jakie znaczenie mają węglowodany, tłuszcze i białka w żywieniu sportowym. | Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz wie jakie podstawowe procesy biochemiczne zachodzą w przewodzie pokarmowym w czasie trawienia i przyswajania składników pokarmowych | Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 i 4 oraz wie zagrożenia niosą braki odpowiednich składników pokarmowych w diecie osób uprawiających sport. |
| **EU2** | Student nie posiada podstawowej wiedzy pozwalającej ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych i znaczenia węglowodanów, tłuszczów i białek w bilansie energetycznym. | Student posiada podstawową wiedzę pozwalającą ocenić zapotrzebowanie energetyczne organizmu podczas uprawiania różnych dyscyplin sportowych i znaczenia węglowodanów, tłuszczów i białek w bilansie energetycznym. | Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz potrafi ocenić czy zastosowany w procesie treningowym jadłospis zawiera niezbędne składniki do uprawiania danej dyscypliny sportowej. | Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz 4 i potrafi dobrać odpowiednie składniki pokarmowe dla każdego okresu treningo |
| **EU3** | Nie znana zasad układania jadłospisów dla osób uprawiających sport. | Zna zasady układania jadłospisów dla osób uprawiających sport. | Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz korzystając z dostępnych tabel potrafi ułożyć codzienne plany menu (żywienia) dla osób uprawiających sport. | Student opanowa pełen zakres wiedzy wymaga na ocenę 3 wie ułożyć jadłospis osoby uprawiaj sport dla różnych etapów treningo |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **EU4** | Nie potrafi udzielić podstawowych porad w zakresie prawidłowego odżywiania podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych | Potrafi udzielić podstawowej porady w zakresie prawidłowego odżywiania podczas uprawiania różnego rodzaju dyscyplin sportowych | Student ma opanowany pełen zakres wiedzy wymaganej na ocenę 3 oraz wie jaka jest różnica w odżywianiu pomiędzy dorosłymi a młodymi sportowcami. | Student opanowa pełen zakres wiedzy wymaga na ocenę 3 i potrafi wskazać pozyskiw odpowie składnik pokarmo dla każd etapu treningo |

## III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.
2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 61 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Dydaktyka wychowania fizycznego na pierwszym i drugim etapie edukacyjnym** |
| **Nazwa angielska:** | Didactics of Physical Education for first and second educational phase |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Zakres** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Forma studiów:** | Stacjonarne |
| **Poziom studiów** | I stopnia - licencjackie |
| **Profil studiów** | teoretyczno-praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr Urszula Supińska |

**Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| VI | 15 | 30 | | | 45 | 4 |

**Cele przedmiotu**

**C1 -** zdobyć wiedzę i umiejętności niezbędne do samodzielnego projektowania, programowania i planowania pracy dydaktyczno-wychowawczej na poziomie szczegółowym.
**C2 -** zdobyć wiedzę i umiejętności niezbędne do organizacji form i metod pracy z uczniem na etapie edukacji w szkole podstawowej (planowanie metodyczne).
**C3 -** zdobyć wiedzę i umiejętności potrzebne nam do samodzielnego projektowania, programowania i planowania pracy dydaktyczno – wychowawczej na poziomie ogólnym (planowanie kierunkowe) w szkole podstawowej
**C4 -** zdobyć wiedzę i umiejętności potrzebne do samodzielnego przeprowadzania kontroli i oceny w procesie wychowania fizycznego (planowanie wynikowe) na poziomie szkoły podstawowej **C5 -** rozwijać samorefleksję profesjonalną nauczyciela wychowania fizycznego- jakie metody pracy i jaki system oceniania będą motywować ucznia do uczestnictwa w lekcjach WF?
**C6 -** przyjąć odpowiedzialność za swoje postępy w nauce i zdobywaniu wiedzy i umiejętności w kierunku kreatywnego spełniania się w życiu.

**Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**koniecz

Konieczne zaliczenia semestru III. Znajomość specyfiki rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego oraz społecznego dzieci i młodzieży szkoły podstawowej.

**Oczekiwane efekty kształcenia:**

**EK 1 Student –** rozumie, zna i potrafi zinterpretować Podstawę Programową – wychowanie fizyczne dla szkoły podstawowej, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego i społecznego na poziomie II i III etapu edukacyjnego jako kanwę dla realizacji celów kształcenia ogólnego oraz edukacji fizycznej Przedstawia jej strukturę podstawy analizuje cele kształcenia, wymagania ogólne, oraz treści nauczania - wymagania szczegółowe oraz zasady tworzenia programu wychowawczego szkoły.

**EK 2 Student –** potrafi przedstawić czynności pedagogiczne charakterystyczne dla warsztatu nauczyciela wychowania fizycznego. Potrafi zdefiniować tendencje nowoczesności w szkolnym wychowaniu fizycznym. Zna podstawowe zasady skutecznego komunikowania się w trakcie zajęć ruchowych, poprawnie stosuje nomenklaturę gimnastyczną oraz formy organizacyjne specyficzne dla zajęć ruchowych. Przyjmuje odpowiedzialność za swój postęp w edukacji w ramach studiów.

**EK 3 Student** potrafi napisać konspekt lekcyjny jako podstawę do wyprowadzenia osnowy – pisemne przygotowanie do cyklu metodycznego (dla 4 jednostek lekcyjnych).Formułuje kompetencje ucznia, a także opisuje strukturę celów i zadań specyficznych dla cyklu.

**EK 4 Student** zna podstawowe zasady projektowania, programowania i planowania pracy dydaktyczno-wychowawczej na poziomie ogólnym, zna zasady opracowania budżetu godzin, siatki godzin oraz planowania szczegółowego w postaci precyzowania cyklów metodycznych.

**EK 5 Student** orientuje się i akceptuje konieczność zastosowania w organizacji szkolnego wychowania fizycznego poznane metody realizacji zadań ruchowych: metody proaktywne (naśladowczo i zadaniowo- ścisłą, programowanego uczenia się), metody usamodzielniające (zabawową, naśladowczą i klasyczną, zadaniową programowanego usprawniania się) oraz kreatywną czyli metodę problemową.

**EK 6 Student** potrafi scharakteryzować metody intensyfikujące i uefektywniające zajęcia ruchowe opisać ich założenia, wady, zalety i zastosowanie. Zna formy organizacyjne i potrafi dobrać metody i formy do realizacji zajęć lekcyjnych na poziomie szkoły podstawowej.

**EK 7 Student** rozumie problemy hospitacyjne, potrafi je wymienić i scharakteryzować, sporządzić zapis obserwowanej lekcji, dokonać omówienia (konferencja pohospitacyjna) poprawnych oraz dyskusyjnych elementów lekcji oraz wskazać możliwości nowych rozwiązań w celu uniknięcia ewentualnych błędów.

**EK 8 Student** zna zasady, kryteria, przedmiot, wyraz oceniania w procesie edukacji fizycznej na poziomie szkoły podstawowej. Potrafi skonstruować koncepcję semestralnej oceny dla wybranej klasy. Umie wskazać na obszary wyrażone oceną opisową oraz obszary wyrażone notą. Wie, iż konstruując semestralną ocenę osiągnięć edukacyjnych ucznia stwarza mu możliwość wypracowania stopnia w wyniku systematycznej pracy.

**EK 9 Student** potrafi opracować plan samodzielnej pracy ucznia,.zorganizować proces wdrażania uczniów do samodzielności w myśleniu i działaniu poprzez proces samokontroli i samooceny w zakresie: poziomu sprawności, umiejętności i wiadomości na poziomie szkoły podstawowej. Potrafi skonstruować kartę sprawności fizycznej, kartę sprawności specjalnej, dzienniczek i kalendarz samokontroli i samooceny.

| | | |
|---|---|---|
| | **Treści programowe:** | |
| | | |

| | Forma zajęć: wykłady | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **W1** | Czynności nauczyciela w realizacji lekcji i cyklu tematycznego w wychowaniu fizycznym:kontrolne, korekcyjne, zabezpieczające. | **2** |
| **W2** | Tendencje nowoczesności w szkolnym wychowaniu fizycznym. | **2** |
| **W3** | Kontrola i ocena w szkolnym wychowaniu fizycznym (ocena opisowa, ocena wyrażona notą – stopniem). | **2** |
| **W4** | Przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej w kontekście wdrażania do samodzielności w myśleniu i działaniu : działania samokontrolne i samooceniające uczniów i nauczycieli, | **3** |
| **W5** | Komunikacja dydaktyczna, skuteczne komunikowanie się, związki , systemy i style komunikacyjne specyficzne dla zajęć ruchowych | **2** |
| **W6** | Bezpieczeństwo ucznia (BHP) - podstawowe zasady i przepisy obowiązujące nauczyciela wychowania fizycznego w świetle podstawy programowej | **2** |
| **W7** | Sylwetka nauczyciela wychowania fizycznego oraz samoświadomość zawodowa wychowawców fizycznych (samowiedza w kontekście inteligencji wielorakich H. Gardnera). | **2** |
| | **Suma godzin** | **15** |
| | **Forma zajęć: ćwiczenia** | |
| **Ćw. 1** | Poznajemy specyfikę przedmiotu oraz treści programowe, przyjmujemy zasady uczestnictwa w zajęciach. Przyjmuje odpowiedzialność za wyniki studiowania | **2** |
| **Ćw. 2** | Analizujemy cele, zadania i treści programowe zawarte w podstawie programowej dla dzieci i młodzieży szkoły podstawowej | **2** |
| **Ćw. 3** | Poznajemy zasady planowania: szczegółowego konspekt, osnowa ogólnego semestr, rok okres trzyletni. | **2** |
| **Ćw. 4** | Na podstawie wybranego konspektu konstruujemy osnowę (plan cyklu tematycznego dla czterech jednostek lekcyjnych. Uczymy się formułować kompetencje ucznia (zadania cyklu) w wyniku realizacji cyklu tematycznego. | **3** |
| **Ćw. 5** | Uczymy się toku postępowania przy planowaniu pracy semestralnej poziomie ogólnym. Analizujemy budżet godzin, siatkę godzin | **2** |
| **Ćw. 6** | Analizuje założenia, zasady postępowania metodycznego w realizacji zadań ruchowych, wady i zalety metod odtwórczych, oraz usamodzielniających. | **2** |
| **Ćw. 7** | Poznajemy metody programowane. Programowanego uczenia się i programowanego usprawniania się. | **2** |
| **Ćw. 8** | Analizujemy metody uefektywniające i intensyfikujące realizację zajęć ruchowych ze szczególnym uwzględnieniem stacyjnej, obwodowej, małych obwodów ćwiczebnych, torów przeszkód, strumieniowej, | **2** |
| **Ćw. 9** | Poznajemy cele zadania, zasady hospitowania zajęć szkolnych, problemy hospitacyjne, sporządzanie protokołów hospitacyjnych oraz postępowania metodycznego w czasie konferencji pohospitacyjnej | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 10** | Hospitacja w szkole ćwiczeń, obserwacja, zapis, protokół hospitacyjny konferencja pohospitacyjna | **2** |
| **Ćw. 11** | Kontrola i ocena założenia na podstawie Zarządzenia MEN. Poznajemy specyfikę oceniania w wychowaniu fizycznym | **2** |
| **Ćw. 12** | Projekt semestralnej oceny z wychowania fizycznego dla wybranej klasy szkoły podstawowej z uwzględnieniem przedmiotu oceny wyrażonej notą, obszarów i kryteriów oceniania. | **2** |
| **Ćw. 13** | Samokontrola samoocena, samowiedza uczestnika kultury fizycznej, wybór i dobór narzędzi do przeprowadzenia samopomiaru i samooceny. | **2** |
| **Ćw. 14** | Samokontrola i samoocena - programowanie samoobserwacji i samodzielności w myśleniu i działaniu dzienniczek , kalendarz. | **2** |
| **Ćw. 15** | Podsumowuje pracę w semestrze, analizujemy oceny wypracowane w czasie semestru, prezentuje zawartość teczki dydaktycznej. | **1** |
| **Suma godzin** | | **30** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, wykłady, filmy, foliogramy |
| **2** | Prezentacje przykładowych rozwiązań (diagnoza, konspekt, osnowa) |
| **3** | Karta programowania zajęć, układ linearny |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1** | Wykłady: wprowadzający, problemowy |
| **2** | Ćwiczenia |
| **3** | Zajęcia w szkole ćwiczeń: hospitacja, pomiar diagnostyczny. |
| | |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F** | Formułowanie zadań ruchowych -wybranymi metodami |
| **F** | Drożność metod – ćwiczenia w układzie pionowym i poziomym |
| **F** | Koncepcja kontroli i oceny semestralnej – projekt |
| **F** | Koncepcja samokontroli i samooceny - projekt |
| **P** | Sprawdzian pisemny – pytania otwarte cz 1. |
| **P** | Sprawdzian – test wielokrotnego wyboru cz 2. |

| **IX. Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **45** |

| | |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **18** |
| Przygotowanie się do zajęć | **37** |
| SUMA | **100** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **4** |

Literatura podstawowa


1. Frołowicz T. (red.) (2005a) Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły, Wydawnictwo BK
2. Guła – Kubiszewska H., Lewandowski M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela: wychowanie fizyczne w gimnazjum:
   wychowanie fizyczne w nowej szkole, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa
3. Guła- Kubiszewska H., Lewandowski M. ((2007) Jak rozwijać samowiedzę uczestnika kultury fizycznej?, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu
4. Madejski E., Węglarz J. (2008) Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków
5. Muszkieta R. (1997) Kontrola i ocena z wychowania fizycznego. KF nr 5-6, s. 7-9;
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 kwietnia 1999r. W sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych
7. Supińska U., (1998) Samokontrola i samoocena jako przygotowanie ucznia do samodzielności w procesie wychowania i kształcenia fizycznego [W;] R.Bronikowski, R. Muszkieta, T.Olejniczak (red.) Lekcja wychowania fizycznego, AWF Poznań ss. 52-57
8. Supińska U., (2002) Szkolne wychowanie fizyczne jako proces samopoznania, [W;] W.Kojs, E. Piotrowski, T,M,Zimny, Edukacja Jutra. VIII Tatrzańskie Seminarium Naukowe, Menos, Częstochowa, 446-452


**Literatura uzupełniająca**


1. Cohen L., Manion L., Morrison K. (1999) Wprowadzenie do nauczania, Zysk i S-ka,
2. Guła- Kubiszewska H., Lewandowski M. (2007) Jak rozwijać samowiedzę uczestnika kultury fizycznej. Przewodnik dla studentów i nauczycieli, Wydawnictwo AWF we Wrocławiu,
3. Day C. (2008) Od teorii do praktyki. Rozwój zawodowy nauczyciela, ISA, Gdańsk.


**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| **Efekty efektów kształcenia dla całego programu (PEK)** | **Odniesienie danego efektu do zdefiniowanych** | EU 1<br>EU 2 | K_W 24<br>K_U 30<br>K_K19 K_K25<br>K_K12<br>K_W28<br>K_W26 EU 3 K_U39 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 75 |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EU4 | K_W 29<br>K_U31<br>K_K18 | **przedmiotu** | **Treści programowe** | **dydaktyczn** | **oceny** |
| | | **N**<br>**a**<br>**r**<br>**z**<br>**ę**<br>**d**<br>**z**<br>**i**<br>**a** | | **e** | |
| | | C5 C6 | W 1,W2 Ćw1,2 | 1,2 | F |
| | | C5 | W1,7, Ćw 15 | 1,2 | F |
| | | C1,5 | W 2,7 Ćw.2,3,4 | 2,3 | F |
| **Cele** | **Sposób** | | | | |
| | | C2, C3 | W4, Ćw. 3,4,5 | 1,3 | F |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EU 5 | K_K 10<br>K_W37<br>K-U30 | C5 | W5,Ćw.6,7,8 | 1,2 | P |
| EU 6 | K_U28<br>K_K15<br>KW 31 | C2 | W 2,6 Ćw.8, | 2,3 | F |
| EU 7 | K_U 30 | C5 | Ćw. 9, Ćw. 10 | 1,2 | F |
| EU 8 | K_U36<br>K_K14<br>K-W31 | C4 C6 | W 3, Ćw. 11, 12 | 2,3 | P |
| EU 9 | K_W30<br>K_U33<br>K-K12 | C 6 | W.4, 2 Ćw. 13,14 | 1,3 | F |
| **XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY** | | | | | |

Efekty Kształcenia:

**EK1:**

na ocenę 5 (bdb)

Student analizuje i biegle porusza się w strukturze Podstawy Programowej, w zakresie kształcenia ogólnego oraz edukacji fizycznej i zdrowotnej. Rozumie zasady opracowania programu wychowawczego szkoły w kontekście wartości, celów i zadań szkoły.

Przedstawia treści w języku wymogów ogólnych, oraz treści w formie wymogów szczegółowych oraz tzw. zasobów ludzkich. Wymienia jakie postawy sprzyjają rozwojowi indywidualnemu. **na ocenę 4 (db)**

Student poprawnie orientuje się w założeniach reformy edukacyjnej, zna i opisuje dokumenty zawierające niezbędne informacje w realizacji edukacji szkolnej. Rozumie, iż wiadomości i umiejętności dla ucznia są opisane zgodnie z ideą europejskich ram kwalifikacji, w języku efektów kształcenia. Wskazuje miejsca w podstawie programowej, w której są omawiane zapisy. Wymienia i charakteryzuje bloki tematyczne (w liczbie czterech) dla przedmiotu wychowanie fizycznego. **na ocenę 3 (dst)**

Student dysponuje ogólną orientacją w strukturze programu, poznał cele kształcenia – wymagania ogólne oraz treści kształcenia - wymagania szczegółowe. Ma pewne braki i zakresem wiedzy dotyczącej charakterystyką

bloków tematycznych . Nie widzi związku między integracji działań nauczyciela wychowawczych i kształcących. **ocena ndst**

Student nie ma podstawowej wiedzy o zmianach w edukacji szkolnej. Nie rozumie zmian w reformowanej szkole. Nie orientuje się w strukturze Podstawy Programowej, nie widzi potrzeby poznawania dokumentów wydanych przez MEN. Nie zna bloków tematycznych dla szkoły podstawowej, nie rozumie sensu autonomii szkoły jakim jest własna oferta szkoły w odniesieniu do zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych w wychowaniu fizycznym.

## EK 2:

na ocenę 5 (bdb)

Student analizuje wszystkie siedem czynności pedagogicznych nauczyciela wychowania fizycznego, które są niezbędne w realizacji jednostki lekcyjnej, cyklu tematycznego, zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Rozumie i opisuje na czym polega nowatorstwo i kreatywność w ujęciu nowoczesności (edukacja, permanentna, prospekcja, autoedukacja, intelektualizacja, humanizacja,indywidualizacja, szkoła środowiskowa). Opisuje metody porozumiewania się między podmiotami edukacyjnymi, strukturę zdań prostych w formułowaniu zadań ruchowych w jednostce lekcyjnej Dysponuje bardzo szerokim zasobem ćwiczeń kształtujących i użytkowych, a także utylitarnych. **na oceną 4 (db)**

Student poprawnie interpretuje czynności pedagogiczne nauczyciela oraz rozumie i definiuje nowatorstwo i kreatywność procesie szkolnego wychowania fizycznego. Zna podstawy dotyczące komunikowania się podmiotów edukacyjnych w „sali gimnastycznej" za pomocą zdań prostych. Posiada duży zasób ćwiczeń kształtujących i użytkowych, poprawnie operuje nomenklaturą gimnastyczną. **na ocenę 3 (dst)**

Student posiada niezbędną wiedzę dotyczącą czynności pedagogicznych nauczyciela jednak ma trudności z ich interpretacją. Nie widzi potrzeby zdobywania większego zasobu ćwiczeń niż podstawowy uznając go za wystarczający. Nowoczesność w wychowaniu fizycznym postrzega jako zbędny balast, ma skłonności przedmiotowego traktowania młodzieży szkolnej. **ocena: ndst**

Student nie ma podstawowej wiedzy w zakresie czynności pedagogicznych nauczyciela, nie zna podstawowych zasad komunikacji pedagogicznej. Dysponuje małym zasobem ćwiczeń o charakterze stereotypowym. Nie ma wiedzy z zakresu nowatorstwa czy kreatywności w realizacji procesu szkolnego wychowania fizycznego.

## EK 3:

na ocenę 5 (bdb)

Student zna pojęcia specyficzne dla przygotowania jednostki lekcyjnej: konspekt, cykl metodyczny (tematyczny dla 4 jednostek) cel, zadanie, struktura zadań lekcji oraz kompetencje dla cyklu tematycznego (aksjologiczne, technologiczne, komunikacyjne i realizacyjne). Potrafi biegle napisać plan cyklu tematycznego, wyprowadzając go z jednostki lekcyjnej. Rozumie strukturę pionową konspektu oraz strukturę poziomą cyklu. Potrafi sporządzić konspekt i cykl zgodnie z tokiem operacyjnym. Dysponuje zasobem zabaw i gier ruchowych, ćwiczeń gimnastycznych oraz zrozumiał i opanował zasady modyfikacji ćwiczeń w zależności od celów i zadań zajęć ruchowych. **na oceną 4 (db)**

Student dysponuje podstawowym zasobem wiedzy i umiejętności z zakresu pisania konspektu i cyklu tematycznego. Rozumie normy postępowania przy formułowaniu zadań lekcji oraz kompetencji dla cyklu tematycznego. Poprawnie interpretuje kompetencje ucznia oraz posiada znaczny zasób zabaw i gier ruchowych, ćwiczeń gimnastycznych i rozwiązań organizacyjnych przy konstrukcji konspektu i ciągu metodycznego. **na ocenę 3 (dst)**

Student dysponuje niezbędnym minimum w zakresie umiejętności sporządzania konspektu o wyprowadzenie cyklu z zgodnie z zasadami planowania poziomego. Posiada przeciętne, stereotypowe ale niezbędne minimum zabaw i gier ruchowych oraz ćwiczeń gimnastycznych i rozwiązań organizacyjnych. **ocena: ndst**

Student nie dysponuje dostateczną wiedzą z zakresu pojęć i kompetencji pisemnego sporządzenia cyklu metodycznego. Ma niewielki zasób ćwiczeń ruchowych, najczęściej stereotypowych, nie angażuje się w poznanie nowych rozwiązań metodycznych i organizacyjnych pozostając na niewystarczającym minimum.

## EK 4:

na ocenę 5 (bdb)

Student dysponuje aparaturą pojęciową w szerokim i wąskim znaczeniu. Definiuje projekt plan, planowanie, cechy dobrego planu, rodzaje planu zgodnie z kryterium czasu: konspekt, cykl metodyczny, plan semestralny, roczny, trzyletni, wieloletni. Definiuje pojęcia budżet godzin, siatka godzin, planowanie w cyklach tematycznych. Sporządza plan pracy semestralnej dla dowolnie wybranej klasy dla drugiego i trzeciego poziomu edukacyjnego. Korzysta w planowaniu z treści zawartych w Podstawie Programowej, dobierając sześć bloków tematycznych. **na oceną 4 (db)**

Student dysponuje odpowiednio szeroką wiedzą dotyczącą podstaw planowania pracy wychowawczo-dydaktycznej. Sporządza plan semestralny od budżetu i siatki godzin do projektowania w cyklach tematycznych poprawnie wyprowadzonych z Podstawy Programowej w zakresie doboru treści dla dowolnie wybranej klasy III poziomu edukacyjnego. **na ocenę 3 (dst)**

Student dysponuję podstawową wiedzą z zakresu aparatury pojęciowej. Ogólnie orientuje się w rodzajach planu, sporządza plan semestralny dla dowolnie wybranej klasy w oparciu o bloki tematyczne w Podstawie Programowej, jednak nie posiada biegłości w formułowaniu kompetencji ucznia w cyklu metodycznym. **ocena: ndst**

Student nie dysponuje podstawową wiedzą w zakresie aparatury pojęciowej oraz zasadach precyzowania cyklów tematycznych. Nie zna bloków tematycznych w Podstawie Programowej nie potrafi sformułować zadań lekcji oraz kompetencji ucznia z strukturze cyklów metodycznych

## EK5:

na ocenę 5 (bdb)

Student biegle i ze zrozumieniem definiuje pojęcia specyficzne dla warsztatu dydaktyczno-wychowawczego: metoda, metoda nauczania, ciąg metodyczny, algorytm. Rozumie kryteria podziałów metod. Opisuje założenia, zalety, wady i granice stosowalności metod reproduktywnych, ścisłych, proaktywnych zabawowej, programowanych i kreatywną. Ze zrozumiem formułuje zadania ruchowe wymienionymi metodami. Biegle dobiera metodę do zadania ruchowego. Rozumie, iż im więcej stosowanych metod tym wszechstronniejsza aktywizacja ucznia. Zna „mapę metod" i biegle się w niej porusza. **na oceną 4 (db)**

Student poprawnie posługuje się poznanymi metodami formułując zadania ruchowe , dysponuje dobrym zasobem ćwiczeń (zadań ruchowych), opisuje założenia metod oraz rozszerza zasób ćwiczeń oraz modyfikuje zabawy i gry ruchowe. **na ocenę 3 (dst)**

Student; instrumentalnie traktuje poznane metody. Nie jest zainteresowany rozszerzeniem wiedzy, umiejętności oraz zasobu ćwiczeń ruchowych i użytkowych ograniczając do niezbędnego minimum. Oględnie opisuje specyfikę i stosowalność. **ocena: ndst**

Student nie dysponuje odpowiednią wiedzą i umiejętnościami z zakresu metod. Nie dostrzega potrzeb rozwijania umiejętności warsztatowych niezbędnych w pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną.

## EK 6:

na ocenę 5 (bdb)

Student bezbłędnie rozróżnia metodę i formę. Wskazuje i opisuje formy organizacyjne, podziału na zespoły, formy prowadzenia zajęć ruchowych. Z doskonałym wyczuciem określa formy i metody uefektywniające zajęcia ruchowe, ich założenia, wady, zalety, stosowalność. Układa lekcje lekcje metodą stacyjną, obwodową, małych obwodów ćwiczebnych, zadań dodatkowych, torów przeszkód. Wskazuje na różnice, konkretyzuje zajęcia wymienionymi metodami. Dysponuje wiedzą w zakresie pojęć: efektywność, intensywność, objetość, ogólne obciążenie.

na oceną 4 (db)

Student dysponuje wiedzą i umiejętnościami realizacji strony organizacyjnej zajęć ruchowych w stopniu dobrym. Poprawnie opisuje każdą z metod, rozumie i akceptuje drożność strony organizacyjnej. Rozumie pojęcie efektywności: zajęć ruchowych, efektywności nauczania czynności motorycznych, procesu edukacji fizycznej. Dysponuje dużym zasobem ćwiczeń użytkowych i utylitarnych. **na ocenę 3 (dst)**

Student w stopniu niezbędnym posiada zasób wiedzy i umiejętności w zakresie stosowania metod i ich struktury organizacyjnej. Dysponuje minimum wiedzy do zastosowania w praktyce organizacyjne zajęcia ruchowe lekcyjne i pozalekcyjne. **ocena: ndst**

Student dysponuje wiedzą niewystarczającą w zakresie aparatury pojęciowej oraz umiejętności organizacyjnych. Nie wykazuje zainteresowania rozszerzeniem do niezbędnego minimum wiedzy o metodach intensyfikujących zajęcia ruchowe.

## EK7:

na ocenę 5 (bdb)

Student opisuje definicję i jej znaczenie w zakresie warsztatu nauczyciela wychowania fizycznego. Definiuje pojęcia hospitacji, akceptuje wszystkie problemy hospitacyjne.: organizacja lekcji, realizacja zadań lekcji, postawa ucznia i postawa nauczyciela. Dysponuje wiedzą i umiejętnościami problemów szczegółowych – każdego w nich. Rozpoznaje i nazywa obserwowane ćwiczenia oraz wybiera i komentuje walory pozytywne, negatywne oraz neutralne. Sporządza protokół obserwowanej lekcji oraz omawia jej przebieg zgodnie z zasadami konferencji pohospitacyjnej. **na oceną 4 (db)**

Student poprawnie opisuje problemy hospitacyjne, dokonuje wyboru jednego z nich i sporządza protokół w uprzednio przygotowanym druku hospitacji. **na ocenę 3 (dst)**

Student z stopniu zadowalającym opanował umiejętność zapisu obserwowanej lekcji zgodnie z zasadami podstawowego zapisu ćwiczeń kształtujących od pw., nazwę, kierunek i pozycji końcowej. Wskazuje w podstawowym zakresie uwagi odnośnie hospitowanego problemu. **ocena: ndst**

Student nie orientuje się wśród założeń hospitowanych problemów, nie potrafi dokonać zapisu obserwowanych ćwiczeń, nie posiada umiejętności omówienia obserwowanych zajęć.

## EK 8:

## na ocenę 5 (bdb)

Student dysponuje obszerną wiedzą na temat kontroli, oceny, kryteriów, skali ocen oraz zna przepisy MEN dotyczące zasad oceniania i promowania uczniów w szkołach publicznych. Potrafi z uzasadnieniem przygotować projekt oceny semestralnej dla dowolnie wybranej klasy. Wyprowadza kompleksowo przedmiot oceny , określa cała strukturę systemu oceniania w sposób jasny i klarowny dla uczniów z przestrzeganiem wymogów stawianych ocenie w dydaktyce ogólnej. Wskazuje na zasady wypracowania przez ucznia oceny semestralnej w miejsce „dostawania".

na oceną 4 (db)

Student dysponuje odpowiednią wiedzą w zakresie kontroli i oceny jako ostatniego ogniwa prakseologicznego modelu działania. Opracowuje szczegółowe kryteria oceny dla nauczanej czynności motorycznej. Przedstawia koncepcję oceny semestralnej oraz sferę oceny opisowej oraz wyrażonej notą.

**na ocenę 3 (dst)**

Student posiada niezbędną wiedzą z zakresu problematyki dotyczącej kontrolowania i oceniania. Przestrzega faktu wyrażania opisem, charakterystyką (ocena opisowa) sfery motorycznej ucznia. **ocena: ndst**

Student nie dysponuje podstawowym zasobem wiedzy z zakresu kontroli i oceny. Nie rozumie, faktu iż sferę sprawności motoryczne ocenia się tylko opisem jako informacją o stanie zdolności motorycznej, stawiając stopnie w koncepcji semestralnej oceny. Nie posiada wiedzy dotyczącej opracowania kryteriów szczegółowych dla nauczanej czynności ruchowej.

## EK 9:

## na ocenę 5 (bdb)

Student dysponuje szeroką wiedzą i umiejętnościami dotyczącymi wdrażania ucznia do samodzielności myślenia i działania w zakresie aktywności ruchowej w kierunku prospekcji. Prezentuje znaczenie samokontroli i samooceny w procesie realizacji edukacji fizycznej. Opracowuje plan samodzielnej pracy ucznia w obszarze kalendarza lub dzienniczka samokontroli i samooceny. Wyznacza obszary samokontroli i samooceny i szczegółowo przygotowuje arkusze opisów dokonanych przez ucznia pomiarów. **na oceną 4 (db)**

Student dysponuje wiedzą niezbędną do opracowania karty sprawności specjalnej dla młodzież y szkolnej. **na ocenę 3 (dst)**

Student dysponuje wiedzą oraz umiejętnościami z zakresu samokontroli i samooceny do opracowania karty sprawności fizycznej. Posiada zakres podstawowy w konstruowaniu narzędzi pomiaru, planuje tylko niezbędny ich zasób **ocena: ndst**

Student nie dysponuje podstawowej wiedzy z zakresu samokontroli i samokontroli i samooceny jako wyższej formy kontroli i oceny. Nie widzi potrzeby i nie podejmuje działań niezbędnych do opanowania problematyki w stopniu dostatecznym.

| 61 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Dydaktyka wychowania fizycznego na pierwszym i drugim etapie edukacyjnym (cz I)** |
| **Nazwa angielska:** | Didactics of Physical Education for first and second educational phase |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Forma studiów** | Stacjonarne |
| **Poziom studiów:** | I-go stopnia - licencjackie |
| **Profil studiów** | Teoretyczno-praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowia |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr Urszula Supińska |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V | 15 | 30 | | | 45 | 4 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – poznanie i rozumienie celów przedmiotu oraz specyfikę pracy nauczyciela wychowania fizycznego na poziomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.
**C2 -** rozwijanie samorefleksji profesjonalnej nauczyciela wychowania fizycznego oraz pozytywnego nastawienia do dzieci i młodzieży szkolnej.
**C3 -** przyswojenie wiedzy i umiejętności niezbędnych do przeprowadzenia diagnozy i prognozy pedagogicznej oraz interpretacji zebranego materiału w odniesieniu do celów szkolnego wychowania fizycznego;
**C4 -** zdobyć wiedzę i umiejętności potrzebne do samodzielnego projektowania, programowania i planowania pracy dydaktyczno-wychowawczej na poziomie szczegółowym oraz organizacji form i metod pracy z uczniem na etapie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.
**C5 -** rozwijać kompetencje pedagogiczne określone w standardach kształcenia nauczycieli szkół wyższych (dydaktyczne, wychowawcze i społeczne, kreatywne, prakseologiczne, komunikacyjne, informacyjnomedialne) na poziomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

1. Znajomość budowy i funkcjonowania organizmu człowieka, specyfika rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego, społecznego młodzieży w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym
2. Znajomość podstawowych pojęć specyficznych dla kultury fizycznej, procesu edukacyjnego, zajęć ruchowych.

3. Znajomość i interpretacja struktury motoryczności człowieka: zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych

| IV. | Oczekiwane efekty kształcenia: |
|---|---|

**EU 1 Student -** zna i potrafi przedstawić strukturę szkolnictwa w Polsce w zreformowanej szkole, scharakteryzować strukturę podstawy programowej dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Zna podstawowe pojęcia dotyczące kultury, kultury fizycznej, wychowania i kształcenia, procesu edukacji szkolnej, wychowania i kształcenia ogólnego oraz fizycznego.

**EU 2 Student** – potrafi scharakteryzować personalistyczną koncepcję człowieka oraz określić jej miejsce jako genezę koncepcji oraz założenia Podstawy Programowej. Wymienia wszystkie poziomy edukacyjne, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Wskazuje na rolę, specyfikę i miejsce przedmiotu metodyka wychowania fizycznego wśród przedmiotów kształcenia w programie studiów. Rozumie pojęcie **aksjonauczyciela** i jego rolę w przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

**EU 3 Student** – przedstawia hierarchiczny model celów, wskazuje na postawy wobec kultury fizycznej i ich kształtowanie jako globalny cel kierunkowy w edukacji w kierunku prospekcji edukacyjnej – jako „wychowanie ku przyszłości". Opisuje strukturę postawy, jej komponenty oraz etapy kształtowania bądź tzw. zmian.

**EU 4 Student** – dysponuje wiedzą dotyczącą rozpoznania pedagogicznego – w zakresie diagnozy: osobniczej, grupowej i środowiskowej oraz wstępnej prognozy dla potrzeb i działań nauczyciela. Potrafi sprecyzować i scharakteryzować przedmiot diagnozy kompleksowej oraz posiada zasób narzędzi pomiarowych (badawczych) przydatnych dla poszczególnych obszarów w poznawanych grupach wiekowych. Potrafi opracować projekt diagnozy.

**EU 5 Student** – opisuje ogólny schemat struktury lekcji (tok) dla różnych typów i rodzajów lekcji, potrafi poprawnie sformułować temat lekcji (zadanie główne), wyprowadzić zadanie wychowawcze oraz szczegółowe dla zajęć ruchowych. Potrafi sporządzić konspekt lekcji zgodnie z zasadami toku operacyjnego. Zna podstawową nomenklaturę gimnastyczną do formułowania zadań ruchowych.

**EU 6 Student** – potrafi zdefiniować metody stosowane w wychowaniu fizycznym zgodnie z kryteriami podziału. Zna założenia, wady i zalety oraz zasady i granice stosowalności w procesie edukacji fizycznej. Zna i rozumie pojęcie drożności metod, potrafi dać przykłady oraz zastosować w zajęciach ruchowych, dobrać metodę do zadania ruchowego.

**EU 7 Student** – ma wiedzę dotyczącą procesu kontroli i oceny. Zna i opisuje pojęcia kontrola i ocena, kryterium oceny, sposoby jej wyrazu ze szczególnym uwzględnieniem oceny wyrażonej charakterystyką – opisem osiągnięć ucznia zgodnie z Zarządzeniem MEN.

| V. | Treści programowe: |
|---|---|

| Forma zajęć: wykłady | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **W 1** | Miejsce przedmiotu dydaktyka wychowania fizycznego w naukach o kulturze fizycznej. | **2** |
| **W 2** | Podstawowe pojęcia specyficznych dla dydaktyki szkolnego wychowania fizycznego. | **2** |
| **W 3** | Personalistyczna koncepcja reformy edukacyjnej. Miejsce przedmiotu metodyka szkolnego wychowania fizycznego w procesie przygotowanie studentów do roli aksjonauczyciela. | **2** |
| **W 4** | Hierarchiczny model celów. Podstawowe ogniwa modelu sprawnego działania. | **2** |
| **W 5** | Postawy wobec kultury fizycznej i ich kształtowanie w procesie edukacji fizycznej jako globalny cel kierunkowy | **2** |
| **W 6** | Lekcyjne, pozalekcyjne, pozaszkolne formy wychowanie fizycznego: | **3** |
| **W 7** | Efektywność w procesie edukacji fizycznej, lekcji wychowania fizycznego, cyklu tematycznego, nauczanej czynności ruchowej, całokształtu procesu wychowania fizycznego. | **2** |
| **Suma godzin** | | **15** |
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | |
| **Ćw. 1** | Poznajemy specyfikę przedmiotu oraz treści programowe, przyjmujemy zasady uczestnictwa w zajęciach. Prezentujemy motywy wyboru uczelni oraz plany zawodowe. | **2** |
| **Ćw. 2** | Poznajemy założenia oraz strukturę organizacyjną podstawy programowej w oparciu o personalistyczną koncepcję człowieka – wyprowadzone z pedagogiki personalistycznej (persona – osoba). | **2** |
| **Ćw. 3** | Analizujemy cele i zadania zawarte w podstawie programowej dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Interpretujemy pojęcia specyficzne dla reformy edukacyjnej. | **2** |
| **Ćw. 4** | Analizujemy i interpretujemy treści programowe z zakresu edukacji fizycznej dla poziomu edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej | **2** |
| **Ćw. 5** | Analizujemy prakseologiczny model postępowania pedagogicznego oraz szczegółowo diagnozy osobniczej grupowej i środowiskowej.<br>Przygotowujemy się do opracowania projektu diagnozy. | **2** |
| **Ćw. 6** | Opracowujemy projekt diagnozy osobniczej grupowej i środowiskowej oraz wstępnego prognozowania dla dzieci na etapie edukacji przedszkolnej oraz wczesnoszkolnej | |
| **Ćw. 7** | Omawiamy ogólny schemat lekcji ze względu na typ, rodzaj, toki szczegółowe i tok operacyjny. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 8** | Uczymy się formułowania zadań głównych lekcji oraz zadań usamodzielniających (wychowawczych - dla sfery kierunkowej osobowości ucznia) | **2** |
| **Ćw. 9** | Poznajemy zasady formułowania zadań szczegółowych wyprowadzonych z tematu lekcji (zadania głównego), (dla sfery instrumentalnej osobowości ucznia) | **2** |

Metwfwprzedszkwcesn.doc - OpenOffice.org Writer

Plik Edytuj Widok Wstaw Format Tabela Narzędzia Okno Pomoc

Domyślnie | Times New Roman | 10

| | |
|---|---|
| Oczekiwane efekty kształ | |
| | |
| Treści programowe: | |
| Forma zajęć: ćwiczenia | |
| Ćw. 1 | |
| Ćw. 2 | |
| Ćw. 3 | |
| Ćw.4 | |
| Ćw.5 | |
| Ćw.6 | |
| Ćw. 7 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Ćw. | |
| Suma godzin | |
| Narzędzia dydaktyczn | |
| | |
| | |
| | |
| Sposoby oceny (F – formująca, P – p | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |

Strona 2 / 8 | Domyślnie | Polski | WSTAW | STD | *

Start | JelonkaWFSylabus.doc | KartyPredmMetodyka... | Metwfwprzeds

| | | |
|---|---|---|
| | poziomej i pionowej. | |
| **Ćw. 11** | Poznajemy metody stosowane w wychowaniu fizycznym. Poznajemy „mapę metod” dla różnych kryteriów ich podziału: przekazywania i zdobywania wiadomości, nauczania umiejętności motorycznych, wychowawcze oraz kształtowania zdolności motorycznych. 2 | **2** |
| **Ćw. 12** | Poznajemy metody ze względu na stawianie ucznia w sytuacji zadaniowej stosowane w pracy na poziomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej : m. zabawowa : zabawowo naśladowcza, zabawowo- klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu oraz naśladowczo-ścisłej. | **2** |
| **Ćw. 13** | Uczymy się formułowania zadań ruchowych (ćwiczeń) poznanymi metodami. Stosujemy drożność poznanych metod. | **2** |
| **Ćw. 14** | Omawiamy problematykę ogniwa programowania procesu kontroli o oceny szczególnym uwzględnieniem oceny opisowej. Wyznaczamy obszary edukacyjne dla charakterystyki i opisu. | **2** |
| **Ćw. 15** | Podsumowujemy pracę semestralną w zakresie wiedzy umiejętności kompetencji personalnych oraz systematyczności w pracy oraz analizy ocen cząstkowych (formujących) w celu ostatecznego podsumowania pracy | **2** |
| **Suma godzin** | | **30** |

| **VI.** | **Narzędzia dydaktyczne:** |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, foliogramy, plakaty, filmy |
| **2** | Plansze, symulacje, |
| **3** | Prezentacja przykładowych rozwiązań na bazie wykonanych projektów |
| **VII Metody dydaktyczne** | |
| **1** | Wykłady: wprowadzający, problemowy |
| **2** | Ćwiczenia |
| **3** | Praca w zespołach |
| **4** | Metody projekcyjne, problemowo-laboratoryjna, konwersatorium |
| **5** | Konwersatorium …. |
| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| **F** | Sprawdzian biegłości posługiwania się Podstawą Programową. |
| **F** | Projekt diagnozy dla dowolnie wybranej klasy |
| **F** | Formułowanie zadań głównych lekcji oraz wyprowadzenie zadań szczegółowych – projekt: praca w zespołach |
| **F** | Formułowanie zadań ruchowych (opis ćwiczeń) poznawanymi metodami |

| | |
|---|---|
| **F** | Konspekt lekcji na dowolnie wybrany temat |
| **P** | Test dotyczący wiedzy i umiejętności – pytania otwarte cz 1. |
| **P** | Test dla wiedzy i umiejętności cz. II – jedynego i wielokrotnego wyboru. |
| **IX. Metody dydaktyczne** | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| **VIII. Obciążenie pracą studenta** | |
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **45** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **18** |
| Przygotowanie się do zajęć | **37** |
| SUMA | **100** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **4** |
| **XI.Literatura podstawowa i uzupełniająca** | |

**Literatura podstawowa:**


1. Bielski J., (2005), Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów studiów pedagogicznych, O.W. „Impuls”, Kraków 99-161.
2. Drabik J. (1992) Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF Gdańsk.
3. Guła- Kubiszewska H., Lewandowski M. (2003) Podstawy projektowania, programowania i planowania pracy nauczyciela. Wychowanie fizyczne w gimnazjum, WSiP, Warszawa
4. Madejski E., Węglarz J. (2008) Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków
5. Maszczak T. Red. (2009), Edukacja fizyczna w nowej szkole, AWF, Warszawa.
6. Supińska U. (2009), Diagnoza osobnicza, grupowa i środowiskowa pierwszym, podstawowym ogniwem prakseologicznego modelu działania, w: Zeszyty Wydziału Przyrodniczego nr 1, Kolegium Karkonoskiego . ss. 123 – 134.


**Literatura uzupełniająca:**


1. Dokurno B.,(1971), Socjogram - pomocą w pracy nauczyciela, Ruch Pedagogiczny nr 4, 2. EUROFIT(1991), AWF, Kraków.
3. Górna K., W.Garbaciak.,(1996), Kultura fizyczna w szkole, Materiały pomocnicze dla nauczycieli, AWF, Katowice, ss.26 - 33,
4. Zuchora. K., Indeks Sprawności Fizycznej, RSW, Z.G. na zlecenie ZG.SZS, Warszawa,
5. Raczek J., (2010), Antropomotoryka. Teoria motoryczności w zarysie, PZWL,Warszawa


**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty | Odniesienie danego | Cele | Treści programowe | Narzędzia | Sposób |
|---|---|---|---|---|---|

| kształcenia | efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | przedmiotu | | dydaktyczne | oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W37<br>K_U39 K_K23 | C 1 | W 1,2 . Ćw. 1,2 | 1,2 | F |
| EU 2 | K_W37 K_U39 | C 1, 2 | W 3 , Ćw 1,2 | 1,2 | F |
| EU 3 | K_W38 K_K23 | C 1,2 | W 4, 5 Ćw 2,3, 4, 5 | 1,2 | F |
| EU 4 | K_W39 K-U24 | C 2,3 | W 4, 5 Ćw 5, 6 | 1,2,3 | F |
| EU 5 | K_W40<br>K_U37 K_K25 | C 4 | W 6 Ćw. 7,8,9,10 | 2,3 | F |
| EU 6 | K_W41<br>K_U39<br>K_K1 | C 4 | Ćw.. 11,12,13 | 1,2 | F |
| EU 7 | K_W41<br>K_U38<br>K_ K01<br>K_K05 | C4 C5 | Ćw. 13,14,15 | 1,2 | P |

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| Zaliczenie | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|

**EU1:**
**Ocena 5 (bdb)**
Student bezbłędnie definiuje i komentuje podstawowe pojęcia dotyczące kultury, kultury fizycznej, wychowania fizycznego. Ma doskonałe rozeznanie w dokumentach i treściach dotyczących reformy edukacyjnej. Dokonuje wnikliwej analizy podstawy programowej z zakresu kształcenia ogólnego oraz wychowania fizycznego dotyczącego etapu edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Ze zrozumieniem wykazuje znaczące związki rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego i społecznego dzieci z doborem treści programowych w kontekście tzw. wymogów edukacyjnych. **Ocena 4 (db)**
Student zna większość podstawowych pojęć niezbędnych dla rozumienia założeń reformy edukacyjnej oraz specyfiki procesu edukacji fizycznej. Dysponuje poprawna wiedzą w strukturze podstawy programowej i akceptuje konieczność zmian wraz z postępem związanym rozwojem nauki.
**Ocena 3 (dst)**
Student - dysponuje poprawną wiedzą z pewnymi brakami, bowiem ale nie potrafi wyjaśnić istoty reformy edukacyjnej a szczególnie - specyfiki procesu edukacji fizycznej dla etapu przedszkolnego i wczesnoszkolnego.
**Ocena 2 (ndst)**
Student ma braki w podstawowej wiedzy dotyczącej specyfiki rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego i społecznego. Nie zna podstaw reformy edukacyjnej wykazując braki w orientacji w i strukturze i treściach podstawy programowej.
EU 2:
Ocena 5 (bdb)
Student ma doskonałe rozeznanie w zakresie koncepcji personalistycznej człowieka, definiuje pojęcie „osoby ludzkiej", prawo jej do posiadania własnego systemu wartości, wolności osobistej, suwerenności, intymności czy szacunku dla siebie. Definiuje i komentuje obowiązek „osoby ludzkiej" do przyjmowania odpowiedzialności i konsekwencji za swoje wybory i postępowanie, a także swój samorozwój we wszystkich dziedzinach życia. Postrzega
związek między filozofią personalistyczną człowieka a koncepcją reformy edukacyjnej oraz biegle posługuje się podstawą programową kształcenia ogólnego oraz edukacji fizycznej. **na oceną 4 (db)**
Student poprawnie operuje pojęciami pojęcie o genezie reformy edukacyjnej oraz strukturze podstawy programowej. Zna cele kształcenia ogólnego oraz cele i zadania szkoły oraz treści programowe edukacji fizycznej na poziomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Rozumienie znaczenie „zasobów ludzkich" oraz pojęcie „język wymogów", które to są przyjęte w podstawie programowej. Analizuje i interpretuje zawarte w podstawie programowej dla edukacji przedszkolnej. **na ocenę 3 (dst)**

Student w stopniu dostatecznym (poprawnym) orientuje się w celach i zadaniach kształcenia ogólnego oraz edukacji przedszkolnej i szkoły podstawowej

ocena 2
(ndst)
Student ma braki w zakresie podstawowej wiedzy dotyczącej rozwoju psychofizycznego, emocjonalnego i społecznego, nie rozumie istoty reformy edukacyjnej opartej na personalistycznej koncepcji człowieka. Nie ma podstawowego rozeznania w strukturze Podstawy Programowej, nie rozumie podstawowych pojęć z zakresu procesu edukacyjnego: wartości, celów i zadań szkoły.

**EU 3:**

**na ocenę 5 (bdb)** student przedstawia, opisuje sferę kierunkową i instrumentalną osobowości ucznia. Biegle interpretuje pojęcia:

hierarchia, model, cel i zadanie. Wskazuje poziomy hierarchii celów, cel naczelny, cele kierunkowe (wychowawcze,) cele instrumentalne (kształcące), etapowe, operacyjne. Rozumie sens i drogę operacjonalizacji celów edukacyjnych. Definiuje pojęcie postawy wobec kultury fizycznej, jako globalnego celu wychowawczego w zakresie efektów dydaktyczno-wychowawczych edukacji szkolnej Zna i rozumie strukturę postawy oraz etapy ich kształtowanie lub zmian. **na oceną 4 (db)** student z sfer osobowości ucznia określa wyłania sferę wychowawczą i kształcącą, wybiórczo interpretuje hierarchiczny model celów edukacyjnych. Wskazuje w Postawie Programowej na zapisy celów edukacyjnych na poziomie wieku przedszkolnego. Poprawnie interpretuje strukturę i składniki postaw wobec kultury fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem komponentu emocjonalne i behawioralnego. Wskazuje w Podstawie Programowej na zapisy dotyczące postaw ich kształtowania lub zmian. Zna i rozumie czym jest przedmiot postawy. **na ocenę 3 (dst)**

Student wymienia strukturę osobowości człowieka, wyprowadza hierarchiczny model celów, wymienia wszystkie jego poziomy, bez ich interpretacji. Opisuje podstawowe składniki (komponenty) postaw, nie potrafi wskazać różnic między kształtowaniem a zmianą postaw jako umiejętności warsztatowych nauczyciela. **ocena: ndst**

Student nie dysponuje podstawową wiedzą o strukturze celów edukacyjnych. Nie ma wystarczającej wiedzy o hierarchicznym modelu celów, postawach i ich kształtowaniu. Nie wykazuje zrozumienia i sensu do symetrycznych działań w aktywizacji sfery kierunkowej i instrumentalnej. Nie potrafi wskazać zapisów dotyczących kształtowania postaw i ich komponentów, nie potrafi wymienić przedmiotów postaw.

**EU 4:**

Ocena 5
(bdb)

Student posiada pełną wiedzę dotyczącą rozpoznania pedagogicznego. Opisuje prakseologiczny model działania, wymienia wszystkie jego ogniwa. Rozumie sens zdobywania informacji o podmiocie edukacyjnym w celu kompleksowego zebrania wiedzy o uczniach.. Wymienia i charakteryzuje rodzaje diagnozy :osobniczą, grupową i środowiskową Potrafi sporządzić i uporządkować zebrany materiał w tabelach i wykresach, opisać stan bieżący (diagnoza) oraz wskazać na ogólną prognozę (wstępne rokowania)

Ocena 4
(db)

Student dysponuje wiedzą i umiejętnością interpretacji ogniw prakseologicznego modelu działania, dysponuje niezbędną wiedzą dotyczącą diagnozowania, prognozowania. Rozumie zakres diagnozy osobniczej, grupowej oraz środowiskowej jako umiejętności warsztatu wychowawczo-dydaktycznego.

Ocena 3
(dst)

Student wymienia, ale ma fragmentaryczną wiedzę i umiejętności dotyczących rodzajów diagnozy, interpretacji stanu danych oraz wstępnej prognozy. Zestaw narzędzi pomiarowych opanował w stopniu poprawnym, ale nie wnosi niczego w zakresie samodzielności myślenia i działania. Nie wykazuje zainteresowania zdobywaniem ani rozszerzeniem aktualnej wiedzy i umiejętności.
**ocena: ndst**

Student nie dysponuje podstawową wiedzą dotyczącą prakseologicznego modelu działania, nie rozumie jego ogniw.

Nie rozumie rodzajów diagnozy i nie dysponuje podstawową wiedzą w konstruowaniu rozpoznania pedagogicznego. Nie posiada umiejętności programowania diagnozy, nie zna przedmiotu diagnozy ani zakresu poszczególnych jej rodzajów. Nie dysponuje ani narzędziami pomiarowymi, ani umiejętnością ich budowania.

EU 5: na

ocenę 5
(bdb)

Student dysponuje obszerną i uporządkowaną wiedzą w zakresie pojęć dotyczących jednostki lekcyjnej; lekcja, rodzaj, typ, konspekt, tok, osnowa. Wskazuje na różnice między konspektem a osnową i scenariuszem lekcji. Biegle i z dużą wprawą formułuje zadania lekcji zgodnie ze strukturą stosowaną w metodyce wychowania fizycznego. Wymienia i interpretuje: cel lekcji, zadanie główne (temat lekcji)_, zadanie wychowawcze (usamodzielniające) oraz zadania szczegółowe: motoryczność, umiejętności, wiadomości oraz zadań ruchowych (ćwiczeń). Rozumie działania w zakresie realizacji zadań szczegółowych lekcji – jako organizacji doświadczenia w kierunku samodzielności myślenia i działania. Dysponuje szerokim zasobem ćwiczeń kształtujących oraz użytkowych. Stosuje kreatywne rozwiązania oraz ciekawe przybory i przyrządy. **na oceną 4 (db)**

Student posiada poprawną wiedzę dotyczącą pisania konspektów, formułowania celów i zadań lekcji, dysponuje dużym zasobem podstawowych ćwiczeń kształtujących oraz użytkowych., a także niezbędnym zasobem informacji z zakresu struktury motoryczności człowieka. Rozumie związek między zadaniem głównym lekcji a etapem nauczania w dydaktyce ogólnej. Poprawnie konstruuje konspekt lekcji odpowiednio dobiera ćwiczenia do realizacji zadania głównego i zadań szczegółowych. **na ocenę 3 (dst)**

Student posiada wiedzę poprawna ale z pewnymi brakami. Nie potrafi wykazać związku między nauczaniem czynności motorycznych a fazą doskonalącą. Dysponuje stereotypowym zestawem ćwiczeń. Nie potrafi uzasadnić doboru planowanych ćwiczeń (zadań ruchowych).Proponuje tradycyjny, mało atrakcyjny, szablonowy zestaw ćwiczeń. Nie widzi potrzeby poszukiwania czy tworzenia nowych rozwiązań. **ocena: ndst**

Student nie dysponuje podstawową wiedzą dotyczącą struktury, rodzaju i typu lekcji. Nie potrafi formułować zadań lekcji szczegółowych lekcji z zakresu motoryczności. Brak mu zasobu ciekawych ćwiczeń. Nie odróżnia typu od rodzaju lekcji, nie zna struktury motoryczności człowieka wybierając stare (historyczne) koncepcje.

**EU 6:**

Ocena 5
(bdb)

Student dysponuje podstawowymi pojęciami w stopniu szerokim i wąskim: metoda, metoda nauczania, ciąg metodyczny, droga metodyczna. Zna i rozumie kryteria podziałów metod. Ze zrozumieniem prezentuje założenia metod: zabawowej (naśladowczej i klasycznej), bezpośredniej celowości ruchu, opowieści ruchowej, opisuje ich wady, zalety oraz granice stosowalności. Ma bardzo duży zasób ćwiczeń oraz zabaw i gier ruchowych ze zrozumieniem oraz poczuciem odpowiedzialności , dobiera metody do zadań ruchowych specyficznych dla dzieci w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Zgodnie z zasadami drożności to samo zadanie ruchowe formułuje różnymi metodami w zależności od stawianych celów edukacyjnych. **na oceną 4 (db)**

Student posiada dużą znajomość problematyki związaniem z metodami stosowanymi na. poziomie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej . Na dobrym poziomie dobiera odpowiednie zabawy i gry oraz zadania ruchowe w realizacji edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Posiada umiejętność modyfikacji znanych zabaw i gier ruchowych w celu uatrakcyjnienia zajęć ruchowych. **na ocenę 3 (dst)**

Student poprawnie opisuje i definiuje metody charakterystyczne dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Dysponuje podstawową, niezbędną wiedzą i potrafi praktycznie zastosować

metody jednak raczej stereotypowo bez poszukiwań ciekawych rozwiązań metodycznych i organizacyjnych. Nie studiuje nie poszerza swoich **ocena: ndst**

Student dysponuje niewielką wiedzą w zakresie metod specyficznych dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, głównie charakterze stereotypowym. Ze względu na fragmentaryczną wiedzę dotyczącą metod nie rozumie ich drożności jako biegłości w ich stosowaniu. Nie przywiązuje wagi do rozszerzania wiedzy i umiejętności w zakresie pracy z podmiotem edukacyjnym. Nie podejmuje działań dotyczących zdobywania wiedzy i umiejętności oraz systemu wartości dla siebie i dzieci.

**EU 7:**

Ocena 5
(bdb)

Student dysponuje wiedzą z zakresu pojęć dotyczących organizacji procesu kontroli i oceny. Zna, rozumie akceptuje i interpretuje złożony proces kontroli i oceny. Definiuje pojęcia kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym. Konkretyzuje: przedmiot kontroli i oceny, kryteria oceny oraz rodzaje oceny: opisową ( charakterystyka) oraz wyrażonej notą (stopniem). Operuje językiem zrozumiałym dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Zna tzw. wymogi i cechy ocen ze szczególnym uwzględnieniem indywidualizacji, racjonalności i jawności z działaniem w pełnym szacunku dla podmiotu edukacyjnego. Zgodnie z diagnoza, programuje i przedstawia uczniom system oceniania. **Ocena 4 (db)**

Student poprawnie operuje niezbędną wiedzą z zakresu kontroli i oceny. Interpretuje skalę ocen oraz ocenę opisową jako specyficzną dla edukacji przedszkolnej i szkolnej. Rozumie konieczność opanowania języka zgodnie z zasadami komunikacji pedagogicznej. Ocenia dzieci obiektywnie z pełnym poszanowaniem godności dziecka. **na ocenę 3 (dst)**
Student posiada niezbędną wiedzę z zakresu kontroli i oceny w wymiarze podstawowym. Zna zasady budowania oceny opisowej w formie charakterystyki osiągnięć, efektów procesu wychowania i kształcenia fizycznego. Jednak operuje wiedzą formalnie i stereotypowo. **ocena: ndst**
Student nie rozumie specyfiki procesu kontroli i oceny dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Brak mu wiedzy i umiejętności dla poznania założeń ocenienia opisowego. Nie zmierza do zdobywania wiedzy, która jest niewystarczająca dla praktycznego jej zastosowania.

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU:

- 100% frekwencja na zajęciach (w przypadku usprawiedliwionej nieobecności student ma obowiązek w ciągu 2 tygodni uzupełnić zajęcia w formie uzgodnionej z prowadzącym)
- oceny śródsemestralne /cząstkowe/,
- ocena pozytywna projektów śródsemestralnych,
- kolokwium pisemne śródsemestralne (grudzień) i końcowe (luty) - obejmujące treści programowe ćwiczeń,
- przedstawienie do oceny teczki dydaktycznej.

| 47 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Technologia informacyjna – warsztaty egzaminacyjne ECDL** |
| **Nazwa angielska:** | Information Technology |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne /I-go stopnia |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze,<br>Wydział Przyrodniczo-Techniczny,<br>Zakład Wychowania Fizycznego |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr inż. Tadeusz Lewandowski |

**Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **II** | | 30 | | | **30** | **2** |

**Cel przedmiotu:**

**C1** - Przygotowanie do egzaminu ECDL - Moduł 3. Przetwarzanie tekstów.

**C2** - Przygotowanie do egzaminu ECDL - Moduł 4. Arkusze kalkulacyjne.

**C3** - Przygotowanie do egzaminu ECDL - Moduł 6. Grafika menedżerska i prezentacyjna.

**C4** - Przygotowanie do egzaminu ECDL - Moduł 7. Przeglądanie stron internetowych i Komunikacja.

**Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Wyrażona na piśmie chęć do przystąpienia na własny koszt do egzaminów ECDL oraz zaliczony pozytywnie praktyczny test kwalifikacyjny.

**Oczekiwane efekty uczenia się:**

**W zakresie wiedzy:**

**W1** - Posiada wiedzę na temat zasad wprowadzania i edycji dokumentów tekstowych oraz zarządzania nimi.

**W2** - Posiada podstawową wiedzę na temat przeznaczenia, budowy i możliwości arkusza kalkulacyjnego.

**W3** - Posiada podstawową wiedzę na temat tworzenia i odtwarzania prezentacji multimedialnych.

**W4** - Posiada uporządkowaną wiedzę na temat korzystania z Internetu, rozróżniania jego usług, budowy stron WWW.

**W5** - Ma podstawową wiedzę na temat komunikacji elektronicznej, zna zasady działania i bezpiecznego korzystania z usługi e-mail.

**W zakresie umiejętności:**

**U1** - Potrafi tworzyć, edytować i formatować, zapisywać, otwierać dokumenty stosownie do umiejętności określonych w Sylabusie ECDL Core dla Modułu M3 - Przetwarzanie tekstów.

**U2** - Ma umiejętność tworzenia i formatowania różnych obiektów umieszczanych w dokumentach tekstowych oraz stosowania korespondencji seryjnej stosownie do umiejętności określonych w Sylabusie ECDL Core dla Modułu M3 - Przetwarzanie tekstów.

**U3** - Ma umiejętność pracy z arkuszami kalkulacyjnymi i formatowania ich zawartości. Umie wprowadzać dane różnego rodzaju i odpowiednio je formatować stosownie do umiejętności określonych w Sylabusie ECDL Core dla Modułu M4 - Arkusze kalkulacyjne.

**U4** - Potrafi planować i wykonywać różnego rodzaju obliczenia z wykorzystaniem funkcji wbudowanych i sposobów adresowania oraz przedstawiać ich wyniki w formie wykresów stosownie do umiejętności określonych w Sylabusie ECDL Core dla Modułu M4 Arkusze kalkulacyjne.

**U5** - Potrafi stosować program do tworzenia grafiki prezentacyjne do tworzenia, opracowywania, zachowywania prezentacji multimedialnej. Umie tworzyć zawartość prezentacji umieszczając w niej elementy i obiekty różnego rodzaju oraz formatować je stosownie do umiejętności określonych w Sylabusie ECDL Core dla Modułu M6 - Grafika menedżerska i prezentacyjna.

**U6** - Potrafi planować efekty animacyjne i dołączać je do elementów i obiektów animacji. Posiada umiejętność sprawnego i elastycznego przeprowadzania pokazów medialnych stosownie do umiejętności określonych w Sylabusie ECDL Core dla Modułu M6 - Grafika menedżerska i prezentacyjna.

**U7** - Potrafi sprawnie korzystać z przeglądarki internetowej, wykorzystywać wyszukiwarki internetowe oraz formularze. Umie pobierać i zachowywać informacje pozyskane z Internetu stosownie do umiejętności określonych w Syllabusie ECDL Core dla Modułu
M7 - Przeglądanie stron internetowych i komunikacja. Potrafi docenić przydatność Internetu dla potrzeby uczenia się przez całe życie oraz doskonalenia warsztatu zawodowego.

**U8** - Potrafi sprawnie i bezpiecznie używać usługi e-mail w celu wymiany informacji i załączanych dokumentów stosownie do umiejętności określonych w Syllabusie ECDL Core dla Modułu M7 - Przeglądanie stron internetowych i komunikacja.

**W zakresie kompetencji społecznych:**

**K1** - Ma nawyk systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu.

| **Treści programowe:** | |
|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | **Liczba godzi** |

| | | |
|---|---|---|
| **Lab1** | **Przetwarzanie dokumentów tekstowych** – wybrane zagadnienia – operowanie akapitem, tworzenie korespondencji seryjnej, korzystanie z funkcji pomoc.. | 2 |
| **Lab2** | **Przetwarzanie dokumentów tekstowych** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Lab3** | **Przetwarzanie dokumentów tekstowych** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab4** | **Przetwarzanie dokumentów tekstowych** – podsumowanie zadań i sprawdzian praktyczny. | 2 |
| **Lab5** | **Arkusze kalkulacyjne** – wybrane zagadnienia – formuły obliczeniowe, rodzaje adresowania, funkcje, ustawienia wydruku. | 2 |
| **Lab6** | **Arkusze kalkulacyjne** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab7** | **Arkusze kalkulacyjne** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab8** | **Arkusze kalkulacyjne** – sprawdzian praktyczny.<br>**Tworzenie prezentacji** – wybrane zagadnienia – schemat organizacyjny, tworzenie i edycja wykresów, wzorce slajdów. | 2 |
| **Lab9** | **Tworzenie prezentacji** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab10** | **Tworzenie prezentacji** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab11** | **Tworzenie prezentacji** – podsumowanie zadań i sprawdzian praktyczny. | 2 |
| **Lab12** | **Korzystanie z zasobów WWW** – wybrane zagadnienia – bezpieczeństwo w sieci Web, pojęcia i terminy komunikacji elektronicznej. | 2 |
| **Lab13** | **Korzystanie z zasobów WWW** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab14** | **Korzystanie z zasobów WWW** – przekrojowe zadania warsztatowe. | 2 |
| **Lab15** | **Korzystanie z zasobów WWW** – sprawdzian praktyczny. | 2 |
| **Suma godzin - ćwiczenia** | | **30** |
| **Narzędzia dydaktyczne:** | | |
| **1.** | Komputer ze stosownym oprogramowaniem i dostępem do Internetu. | |
| **2.** | Projektor multimedialny. | |
| **3.** | Zasoby internetowe. | |
| **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | | |
| **F1** | Przygotowanie indywidualne studenta do zajęć. | |
| **F2** | Aktywność studenta na zajęciach na zajęciach. | |
| **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. | |

| Obciążenie pracą studenta | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **12** |
| Przygotowanie do zajęć laboratoryjnych (średnio na studenta) | **18** |
| **SUMA** | **60** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

**Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**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
2. Mirosława Kopertowska, Witold Sikorski, *Przetwarzanie tekstu. Poziom zaawansowany*, Mikom
3. Mirosława Kopertowska, Witold Sikorski, *Arkusze kalkulacyjne. Poziom zaawansowany*, Mikom
4. Mirosława Kopertowska, Witold Sikorski, *Grafika menedżerska i prezentacyjna. Poziom zaawansowany*, Mikom **Odniesienie danego efektu do**

| Efekty zdefiniowanych | efektów przedmiotu dla całego programu (PEK) | Cele dydaktyczne | Treści programowe | Narzędzia kształcenia | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU W1, EU U1, EU U2 | KW_26, KW_30,KU_35 | C1 | Lab1, Lab2, Lab3, Lab4 | 1, 2, 3 | F1, F2, P1 |
| EU W2, EU U3, EU U4 | KW_26, KW_30,KU_35 | C2 | Lab5, Lab6, Lab7, Lab8 | 1, 2, 3 | F1, F2, P2 |
| EU W3, EU | KW_26, | C3 | Lab8, Lab9, Lab10, | 1, 2, 3 | F1, F2, |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| U5, EU U6 | KW_30,KU_35 | | Lab11 | | P3 |
| EU W4, EU U7, EU K1 | KW_37, KU_35, KK_17 | C4 | Lab12, Lab13 | 1, 2, 3 | F1, F2,P4 |
| EU W5, EU U8, EU K1 | KW_22,,KU_35, KK_17 | C4 | Lab14, Lab15 | 1, 2, 3 | F1, F2,P4 |

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|
| EU W1, EU U1 | Student nie posiada wiedzy na temat zasad wprowadzania i edycji tekstowych oraz zarządzania nimi, oraz nie potrafi formatować, narzędzia i dokumentów. | Student ma fragmentaryczną wiedzę na temat zasad wprowadzania i edycji dokumentów tekstowych oraz zarządzania nimi, jest w stanie prowizorycznie zapisywać, otwierać dokumenty. | Student ma podstawową i uporządkowaną wiedzę na temat zasad wprowadzania i edycji dokumentów tekstowych oraz zarządzania nimi, potrafi wybrać optymalnie zapisywać, edytować, logicznie otwierać formatować, prawidłowo je uzasadnić swój | Student ma pełną i uporządkowaną wiedzę na temat zasad wprowadzania i edycji dokumentów tekstowych oraz zarządzania nimi, potrafi wybrać optymalnie zapisywać, edytować, formatować, prawidłowo je uzasadnić swój |

st

f

z

c

| | | | |
|---|---|---|---|
| EU W1, EU U2 | Student nie ma umiejętności tworzenia i formatowania różnych obiektów umieszczonych w dokumentach tekstowych oraz stosowania korespondencji seryjnej. | Student ma w wyrywkowym zakresie umiejętności tworzenia i formatowania różnych obiektów umieszczonych w dokumentach tekstowych oraz stosowania korespondencji seryjnej. | St po u t fo różn umi do tek s ko ser d dob st wy |
| EU W2, EU U3 | Student nie posiada wiedzy na temat przeznaczenia, budowy i możliwości arkusza kalkulacyjnego, nie ma umiejętności pracy z arkuszami kalkulacyjnymi i formatowania ich zawartości, wprowadzania danych różnego rodzaju i odpowiedniego ich formatowania. | Student ma fragmentaryczną wiedzę na temat przeznaczenia, budowy i możliwości arkusza kalkulacyjnego, posiada prowizoryczne umiejętności pracy z arkuszami kalkulacyjnymi i formatowania ich zawartości, wprowadzania danych różnego rodzaju i odpowiedniego ich formatowania. | S p wie pr r ka po d r pr s ka i form z w dar odp i f |

| | | | |
|---|---|---|---|
| EUW2, EU U4 | Student nie potrafi planować i wykonywać różnego rodzaju obliczenia z | Student ma fragmentaryczną wiedzę planować i wykonywać różnego rodzaju | Stu po w różn |
| | wykorzystaniem funkcji wbudowanych i sposobów adresowania oraz przedstawiać ich wyniki w formie wykresów. | obliczenia z wykorzystaniem funkcji wbudowanych i sposobów adresowania oraz przedstawiać ich wyniki w formie wykresów | w w ad pr w wy do w |

| | | | |
|---|---|---|---|
| EU W3, EU U5 | Student nie posiada wiedzy na temat tworzenia i odtwarzania prezentacji multimedialnych, nie potrafi stosować programu do tworzenia grafiki prezentacyjne do tworzenia, opracowywania, zachowywania prezentacji multimedialnej, nie umie tworzyć zawartości prezentacji umieszczając w niej elementy i obiekty różnego rodzaju oraz formatować ich. | Student posiada fragmentaryczną wiedzę na temat tworzenia i odtwarzania prezentacji multimedialnych, potrafi prowizorycznie stosować programu do tworzenia grafiki prezentacyjne do tworzenia, opracowywania, zachowywania prezentacji multimedialnej, umie prowizorycznie tworzyć zawartość prezentacji umieszczając w niej elementy i obiekty różnego rodzaju oraz formatować je. | St w m po sto pr o z m un twe w i o f |
| EU W3, EU U6 | Student nie wie jak planować efekty animacyjne i dołączać je do elementów i obiektów animacji. | Student ma fragmentaryczną wiedzę jak planować efekty animacyjne i dołączać je do | pl o |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Nie posiada umiejętności sprawnego i elastycznego przeprowadzania pokazów medialnych | elementów i obiektów animacji. Posiada prowizoryczne umiejętności sprawnego i elastycznego przeprowadzania pokazów medialnych | elen obiek anima Potra opt nar praw stos spra elast przepr po med |

| | | | |
|---|---|---|---|
| EU W4, EU U7 | Student nie posiada wiedzy z zakresu korzystania z Internetu, rozróżniania jego usług, budowy stron WWW. Nie potrafi sprawnie korzystać z przeglądarki internetowej, wykorzystywać wyszukiwarki internetowe oraz formularze, pobierać i zachowywać informacje pozyskane z Internetu,. docenić przydatność Internetu dla potrzeby uczenia się przez całe życie oraz doskonalenia warsztatu zawodowego | Student posiada fragmentaryczną wiedzę z zakresu korzystania z Internetu, rozróżniania jego usług, budowy stron WWW. Potrafi prowizorycznie korzystać z przeglądarki internetowej, wykorzystywać wyszukiwarki internetowe oraz formularze, pobierać i zachowywać informacje pozyskane z Internetu,. zaledwie docenić przydatność Internetu dla potrzeby uczenia się przez całe życie oraz doskonalenia warsztatu zawodowego | Studen pods wiedze korz I rozró jego budo WW P opt kor pr inter wyko wysz inte form pob zach info pozy Int prav do pr Int potrz ucze się pr życie dosk wa zawo |
| EU W5, EU U8 | Student nie posiada wiedzy na temat komunikacji elektronicznej, zna zasady działania i | Student posiada fragmentaryczną wiedzę na temat komunikacji elektronicznej, zna | Stude pods wiedz kom elekt |

| | | | |
|---|---|---|---|
| bezpiecznego korzystania z usługi e-mail. Nie potrafi sprawnie i bezpiecznie używać usługi e-mail w celu wymiany informacji i załączanych dokumentów | zasady działania i bezpiecznego korzystania z usługi e-mail. Potrafi prowizorycznie i bezpiecznie używać usługi e-mail w celu wymiany informacji i załączanych dokumentów | zasady działania i bezpiecznego korzystania z usługi e-mail. Potrafi optymalnie i bezpiecznie używać usługi e-mail w celu wymiany informacji i załączanych dokumentów | ele zn zasa be kor Po uz p b uż e- wy |

| III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE |
|---|
| 1.Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.<br>2.Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć<br>3.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)<br>4.Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) |

| 61 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Emisja głosu.** |
| **Nazwa angielska:** | **Voice emission** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Poziom studiów:** | Niestacjonarne I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Przyrodniczo-techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Violetta Gardecka |
| **Formy zajęć, liczba godzin** | |

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | 15 | | | 15 | 1 |

**I Cel przedmiotu:**

**C1** – Uświadomienie wagi odpowiedniej higieny głosowej dla optymalizacji pracy narządu głosu. **C2** – Stymulowanie pracy przepony oraz umiejętności wykorzystania rezonansu jako nośnika fal akustycznych.
**C3** – Nabycie umiejętności autorelaksu jako warunek właściwego nastawienia głosowego.
C4 – Wyrabianie nawyku wyrazistego mówienia poprzez ćwiczenia sprawności narządów artykulacyjnych,
**C5** – Uświadomienie różnic pomiędzy zapisem ortograficznym, a zasadami fonetyki.
**C6** – Umiejętne wykorzystanie intonacji, barwy i dynamiki głosu w emocjonalnym przekazie tekstu.
**C7** - zapoznanie z anatomią i fizjologią narządu głosu.

**III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Brak**

**IV Oczekiwane efekty kształcenia:**

**W zakresie wiedzy:**
**EU W1** – Student zna budowę narządu głosu, cechy właściwej emisji głosu, typy oddychania.

**EU W2** – Student zna i stosuje podstawowe zasady prawidłowego posługiwania się głosem i higieny głosu umożliwiające ochronę narządów mowy przed skutkami dużego i długotrwałego wysiłku.
**W zakresie umiejętności:**
**EU U1** – Student opanował umiejętność oddychania przeponowego, zna zasady impostacji głosu i potrafi je zastosować.

**EU U2** –Zna i stosuje zasady prawidłowej artykulacji głosek /spółgłoski i samogłoski/ rozumie potrzebę doskonalenia warsztatu pracy w zakresie dykcji.
**EU U3** – Student dostrzega potrzebę pracy nad płaszczyzną suprasegmentalną wypowiedzi /melodia, akcent, rytm, tempo/ jako nośnika emocji werbalnej. Doskonali swój warsztat pracy w tym zakresie.
**W zakresie kompetencji:**
**EU K1 -** Student zna podstawowe zasady autoprezentacji oraz interpretacji tekstów pisanych. Jest gotów do skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia emisji głosu.

**EU K2** – Zna i właściwie stosuje techniki relaksacyjne. Posiada umiejętność autorelaksacji. Wie jakie korzyści dla emisji wynikają z prawidłowo przeprowadzonej relaksacji.

**V Treści programowe:**

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Anatomia i Fizjologia narządu głosu / budowa i funkcja krtani/; Techniki relaksu /trening autogenny Schultz'a/ | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 2** | Patologia głosu – dysfonie czynnościowe i organiczne. Badania foniatryczne, przepisy orzekania o chorobie zawodowej. Techniki relaksu /relaksacja wg Jacobsona/ | **2** |
| **Ćw. 3** | Fizjologia oddechu – proces oddychania, podział, rodzaje oddychania , ćwiczenie toru brzusznego/ ; | **2** |
| **Ćw. 4** | Fizjologia oddechu – podparcie oddechowe /aktywizacja pracy przepony, nauka oddechu całościowego/; techniki relaksu /wizualizacje muzyczne + wsparcie werbalne/ | **2** |
| **Ćw. 5** | Fonacja – zjawisko powstawania głosu / otwarcie krtani/ , nastawienia głosowe; Rezonatory – amplifikatory dźwięku /podział/, barwa dźwięku – rejestry /podział/ , typy emisji | **2** |
| **Ćw. 6** | Podstawy normy językowej /poziomy normy językowej; błąd językowy, a wada wymowy; polskie reguły ortofoniczne /UZUS/ | **2** |
| **Ćw. 7** | Artykulacja – wadliwa realizacja samogłosek / trudności artykulacyjne w tekstach/, klasyfikacja spółgłosek /uproszczenia i upodobnienia/, akcentowanie | **2** |
| **Ćw. 8** | Podsumowanie. Łączenie składowych prawidłowej emisji głosu w praktyce – scenki parateatralne z różnorodnym zadaniem emisyjnym. | **1** |
| **Suma godzin** | | **15** |

| **VI Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | wykresy, diagramy, podręczniki i teksty przedmiotowo-metodyczne |
| **2.** | foliogramy, przeźrocza, nagrania CD, nagrania radiowe i telewizyjne |
| **3.** | urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny) oraz komputery. |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Działania praktyczne |
| **4.** | Film instruktażowy |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1.** | Relaksacja w formie wizualizacji ze wsparciem werbalnym |
| **F2.** | Prowadzenie własnych propozycji ćwiczeń oddechowych |
| **F3.** | Prowadzenie zajęć emisyjnych dla grupy |
| **P1.** | Autoprezentacja /trening pamięci i podstawa emisyjna/ |
| **P2.** | Test sprawdzający wiedzę i umiejętności |

**IX Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **15** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **4** |

| | |
|---|---|
| SUMA | **25** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca


1. Legieć-Matosiuk, Emisja głosu-skrypt dla studentów, Wyd. WSP, Słupsk 1994,
2. Gawrońska M. (2001), Podstawy wymowy i impostacji głosu dla studentów i absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego, Wyd. AWF, Wrocław
5. Łastik A. (2002), Poznaj swój głos: twoje najważniejsze narzędzie pracy. Wyd. Studio Emka, Warszawa.
6. A. Mitrinowicz-Modrzejewska, Fizjologia i patologia głosu, słuchu i mowy, PZWL, Warszawa 1963,
8. Ostaszewska D., Tambor J. (2002), Fonetyka i fonologia współczesnego języka polskiego. PWN, Warszawa.
9. Pijarowska R., Seweryńska A.M. (2002), Sztuka autoprezentacji. Poradnik dla nauczycieli. WSiP, Warszawa
10. Przybysz-Piwko M. (red.), (2006), Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia. Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa.
11. Schirner M. (2003), Techniki oddychania. Techniki wydłużające oddech (i życie). Wyd. KOS, Katowice.
12. G. Skrzynecka, Uczymy się poprawnie mówić, WSiP, Warszawa 1999,..
13. Schirner A. (2003), Techniki relaksacji. Zestaw najlepszych ćwiczeń przywracających siły i energię. KDC, Warszawa.
14. Śliwińska-Kowalska M. (1999), Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli. Instytut Medycyny Pracy, Łódź.
15. Toczyska B. (1997), Elementarne ćwiczenia dykcji. Wyd. Podkowa, Gdańsk.


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU W1 : K_W07, | C1,C2,C6,C7 | ĆW:1,2,3,4,5,6,7,8 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F2,F3<br>P1,P2 |
| EU W2:<br>K_W03, K_W07,<br>K_U20, | C1,C6 | ĆW: 1,2,3,4,5,6,7,8 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F1, F2,F3, |
| EU U1:<br>K_W01, K_U13,<br>K_U20, | C2,C6 | ĆW: 4,5,8 | 1,2,3 | 1,2,3,4 | F2,F3,<br>P1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EU U2: K_W07, K_U20, | C4,C5 | ĆW: 6,7,8 | 1,2,3 | 1,2,3 | F1, F2,F3, |
| EU U3: K_W03, K_U17, K_U20, | C4,C5,C6 | ĆW: 7,8 | 1,2,3 | 1,2,3 | F1, F2,F3, P1,P2 |
| EU K1: K_U14, K_U20, | C4,C5,C6 | ĆW: 6,7,8 | 1,2,3 | 1,2,3 | F1, F2,F3, |
| EU K2: K_W01, K_U13 | C4,C6 | ĆW: 1,2,4 | 1,2,3 | 1,2,3 | F1, P1 |

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Efekt 1** | Student nie zna budowy narządu głosu, cech właściwej emisji głosu oraz typów oddychania | Nie zna i nie stosuje zasady prawidłowej artykulacji głosek /spółgłoski i samogłoski/ nie rozumie potrzeby doskonalenia warsztatu pracy w zakresie dykcji. | Student słabo zna budowę narządu głosu, cechy właściwej emisji głosu, typy oddychania Student zna kilka zasad prawidłowego posługiwania się głosem i higieny głosu umożliwiających ochronę narządów mowy przed skutkami dużego i długotrwałego wysiłku. | doskonalenia warsztatu pracy w zakresie dykcji. | |
| **Efekt 2** | Student nie zna i nie stosuje podstawowych zasad prawidłowego posługiwania się głosem i higieny głosu umożliwiających ochronę narządów mowy przed skutkami dużego i długotrwałego wysiłku głosowego | **Efekt 4** Student nie dostrzega potrzeby pracy nad płaszczyzną suprasegmentalną | Student opanował umiejętność ekonomiki oddechu, zna kilka zasad impostacji głosu. | Student próbuje pracować nad płaszczyzną suprasegmentalną Student orientuje się w budowie narządu głosu, cechach właściwej emisji głosu oraz typach oddychania | |
| **Efekt 3** | Student nie opanował umiejętności oddychania przeponowego, nie zna zasad impostacji głosu i nie potrafi ich zastosować. | | Student orientuje się w podstawowych zasadach prawidłowej artykulacji głosek /spółgłoski i samogłoski/ nie rozumie potrzeby | Student zna podstawowe zasady prawidłowego posługiwania się głosem i higieny głosu umożliwiające ochronę narządów mowy przed skutkami dużego i długotrwałego wysiłku. Student opanował umiejętność oddychania przeponowego, zna zasady impostacji głosu. | |

Zna i próbuje stosować podstawowe zasady prawidłowej artykulacji głosek /spółgłoski i samogłoski/ rozumie potrzebę doskonalenia warsztatu pracy w zakresie dykcji.

Student dostrzega potrzebę pracy nad płaszczyzną suprasegmentalną Na ocenę 5

Student zna budowę narządu głosu, cechy właściwej emisji głosu, typy oddychania

Student zna i stosuje podstawowe zasady prawidłowego posługiwania się głosem i higieny głosu umożliwiające ochronę narządów mowy przed skutkami dużego i długotrwałego wysiłku.

Student opanował umiejętność oddychania przeponowego, zna zasady impostacji głosu i potrafi je zastosować.

Student po zakończeniu zajęć zna i stosuje zasady prawidłowej artykulacji głosek /spółgłoski i samogłoski/ rozumie potrzebę doskonalenia warsztatu pracy w zakresie dykcji.

Student dostrzega potrzebę pracy nad płaszczyzną suprasegmentalną

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | wypowiedzi /melodia, rytm, tempo/ /melodia, akcent, rytm, tempo/ jako nośnika emocji werbalnej. | wypowiedzi wypowiedzi /melodia, akcent, akcent, rytm, tempo/ jako nośnika emocji werbalnej. Doskonali werbalnej. | wypowiedzi /melodia, akcent, rytm, tempo/ jako nośnika emocji werbalnej. swój warsztat pracy w tym zakresie. | |
| **Efekt 6** | Student nie zna podstawowych zasad zajęć zna autoprezentacji oraz podstawowe zasady interpretacji tekstów autoprezentacji oraz pisanych | Student zna kilka podstawowych zasad autoprezentacji oraz interpretacji tekstów pisanych | Student zna wybiórczo podstawowe zasady autoprezentacji oraz interpretacji tekstów pisanych | Student po zakończeniu interpretacji tekstów pisanych |
| | Student nie zna i nie stosuje technik relaksacyjnych. Posiada umiejętność autorelaksacji. Wie | Zna kilka technik relaksacyjnych. Nie stosuje technik relaksacyjnych. Posiada umiejętność autorelaksacji. Wie | Zna i stosuje kilka technik relaksacyjnych. Posiada umiejętności autorelaksacji. Wie | Zna i właściwie stosuje techniki relaksacyjne. Posiada umiejętność autorelaksacji. Wie |
| **Efekt 7** | jakie korzyści dla prawidłowo przeprowadzonej relaksacji. | jakie korzyści dla emisji wynikają z prawidłowo przeprowadzonej relaksacji. | jakie korzyści dla emisji wynikają z prawidłowo przeprowadzonej relaksacji. | jakie korzyści dla prawidłowo wynikają z przeprowadzonej relaksacji. |

## III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.
2. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć

3. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

# 2. KARTA PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **FIZJOLOGIA / Moduł biomedyczny** |
| **Nazwa angielska:** | **PHYSIOLOGY** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Małgorzata Fortuna |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| II | 15 | | 15 | 30 | **2** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1 –** Zapoznanie z podstawowymi pojęciami i procesami fizjologicznymi w organizmie człowieka.

**C2 –** Poznanie i umiejętność pomiaru podstawowych parametrów krążeniowych i oddechowych

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**W zakresie wiedzy:**

**EU W1**. Zna budowę i funkcje organizmu człowieka umożliwiającą rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na podstawowe przemiany metaboliczne w różnych fazach życia.

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: WYKŁADY | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **W.1** | Podstawy elektrofizjologii. Fizjologia mięśni szkieletowych | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **W.2** | Fizjologia układu nerwowego (układ obwodowy, autonomiczny, odruchy) | 2 |
| **W.3** | Fizjologia układu nerwowego (centralny system nerwowy) | 2 |
| **W.4** | Regulacja hormonalna | 2 |
| **W.5** | Fizjologia układu krążenia | 2 |
| **W.6** | Fizjologia serca | 2 |
| **W.7** | Fizjologia układu oddechowego | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **W.8** | Podsumowanie, usystematyzowanie posiadanej wiedzy z zakresu tematu w formie testów z pytaniami zamkniętymi jednokrotnego wyboru. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |
| **Forma zajęć: LABORATORIUM** | | **Liczba godzin** |
| Lab. 1 | **Elektrofizjologia.** Wprowadzenie, omówienie warunków zaliczania przedmiotu<br>Fizjologia neuronu<br>Czynność bioelektryczna komórki<br>Transport błonowy czynny i bierny<br>Pompa jonowa<br>Potencjał spoczynkowy, czynnościowy oraz jego geneza<br>Pobudliwość i jej miary<br>Pobudzenie przewodnictwo, przekazywanie impulsów innym komórkom<br>Rola synapsy i mediatorów chemicznych<br>Skurcz wtórorzędny | 2 |
| Lab. 2 | **Fizjologia mięśni szkieletowych i gładkich.**<br>Zadania i rodzaje tkanki mięśniowej<br>Mikroskopowa budowa mięśni szkieletowych<br>Molekularny mechanizm skurczu<br>Energetyka skurczu mięśnia<br>Rodzaje skurczów mięśni poprzecznie prążkowanych<br>Zmęczenie i znużenie mięśnia<br>Charakterystyka, podział mięśni gładkich. Porównanie mięśni gładkich i szkieletowych | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Lab. 3 | **Fizjologia układu nerwowego.** Budowa i rodzaje neuronów<br>Budowa, właściwości receptorów i ich podział<br>Poziomy funkcjonalne układu nerwowego<br>Podział budowa i właściwości włókien nerwowych<br>Odruch jako podstawowa forma działania układu nerwowego<br>Charakterystyka odruchów motorycznych<br>Odruch rozciągania, odruch zginania, odwrócony odruch rozciągania (odruch scyzorykowy)<br>Charakterystyka niektórych odruchów u człowieka: rogówkowy, źreniczny, ze ścięgna Achillesa, kolanowy<br>Odruchy bezwarunkowe, warunkowe, nawyki ruchowe<br>Badanie czasu odruchowego metodą Turca<br>Analiza łuku odruchowego<br>Odruchowy tonus mięśni doświadczenie Brongesta. Podział odruchów pod względem różnych kryteriów | 2 |
| Lab. 4 | **Fizjologia krwi.** Krew, skład krwi i jej główne funkcje<br>Właściwości fizyko-chemiczne krwi<br>Osocze i główne funkcje jego składników<br>Funkcje elementów morfotycznych<br>Krwinki czerwone (budowa i funkcje hemoglobiny, układ grupowy krwi)<br>Krwinki białe (budowa, podział i funkcje , rola odpornościowa)<br>Budowa i funkcje trombocytów<br>Oznaczanie hematokrytu<br>Oznaczanie czasu krzepnięcia<br>Krzepnięcie krwi<br>Limfa, skład, wytwarzanie i jej rola<br>Oznaczanie grup krwi | 2 |
| Lab. 5 | **Układ krążenia**<br>Fizjologia parametrów krążeniowych. Ciśnienie tętnicze krwi i tętno, regulacja, pomiar, charakterystyka. Dynamika krążenia krwi i chłonki | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Lab. 6 | **Układ oddechowy**<br>Pomiar pojemności płuc (spirometria i spirografia)<br>Pomiar wentylacji płuc i rytmu oddechowego<br>Oddychanie zewnętrzne i wewnętrzne<br>Mechanizm wdechu i wydechu<br>Całkowita i życiowa pojemność płuc<br>Dyfuzja gazów i wymiana gazowa. Transport gazów oddechowych | 2 |
| Lab. 7 | **Metabolizm.** Przemiana energii<br>Przemiana materii<br>Bilans energetyczny (dodatni, wyrównany, ujemny)<br>Metabolizm (katabolizm i anabolizm)<br>Kontrola i ocena metabolizmu<br>Czynniki wpływające na szybkość przemiany materii | 2 |
| Lab. 8 | Podsumowanie, usystematyzowanie posiadanej wiedzy z zakresu tematu w formie testów z pytaniami zamkniętymi jednokrotnego wyboru. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy , programy wirtualnego laboratorium |
| **2.** | Plansze, podręczniki |
| **3.** | Ciśnieniomierze, pulsometry, spirometr, młoteczki neurologiczne, waga pomiarowa do oceny składu ciała |
| **4.** | Przygotowane testy |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1** | Kolokwia pisemne |
| **F2** | Przedłożenie samodzielnie wykonanego opracowania zadanego tematu.. |
| **P1** | Odpowiedzi pisemne na przekrojowe pytania |
| **P2** | Test zamknięty jednokrotnego wyboru. |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Przygotowanie do zajęć | 15 |
| Przygotowanie do egzaminu | 15 |
| **SUMA GODZIN** | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 2 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Traczyk W., Trzebski A.: Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej, PZWLWarszawa 2015
2. Ganong W. F. Fizjologia, PZWL 2007
3. Konturek S. Fizjologia człowieka, U. J. Kraków 2013


**Literatura uzupełniająca:**


1. Borodulin-Nadzieja L.: Fizjologia człowieka - podręcznik dla studentów licencjatów medycznych. GórnickiWydawnictwo Medyczne, Wrocław 2005.
2. Górski J.: Fizjologia człowieka, PZWl Warszawa 2010
3. Hansen J. T. , B. M. Koeppen, F. H. Netter Atlas fizjologii człowieka Nettera, Urban & Partner, Wrocław 2005
4. Brzozowski T. (red.) Konturek Fizjologia człowieka, edra Urban & Partner, Wrocław 2019
5. D. Unglaub Silverthorn Fizjologia człowieka zintegrowane podejście, PZWL, Warszawa 2018


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU W1 K_W04 | C1, C2 | Wykład 1-8<br>Lab. 1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2,<br>P1, P2 |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

**Przedmiot kończy się egzaminem - semestr 2 , pierwszy termin odbywa się w postaci pisemnej odpowiedzi na 4 pytania przekrojowe, drugi termin w formie testu zamkniętego wyboru.**

Skala punktowa do egzaminu:
ocena bdb 91%-100% ocena db plus 81%-90% ocena db
71%-80% ocena dst plus 61%-70% ocena dst 51%-60% za
odpowiedź na każde z czterech pytań maksymalnie 25%
**Kryteria zaliczenia ćwiczeń:**

1 Frekwencja na zajęciach

2. Indywidualny udział w dyskusji

3. Pisemna praca samokształceniowa wg ustalonych kryteriów

4. Pisemny sprawdzian wiadomości. Kolokwia oceniane od 0-3 punktów. Za każde z trzech pytań na kolokwiummaksymalnie 1 punkt. Punktacja do oceny z semestru (laboratoria):

18 punktów – bardzo dobry

16 – 17 – dobry plus

14 – 15 punktów – dobry

12 – 13 dostateczny plus

10 – 11 punktów – dostateczny

9 i poniżej punktów – niedostateczny

**Warunkiem zaliczenia wykładu** jest zaliczenie testu zamkniętego wyboru. Skala punktowa adekwatna jak przy egzaminie.

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
|---|
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć<br>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.<br>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) zgodnie z rozkładem w Dziekanacie on-line |

| 42. | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **FIZJOLOGIA WYSIŁKU / Moduł biomedyczny** |
| **Nazwa angielska:** | **PHYSIOLOGY OF EFFORT** |

| | |
|---|---|
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Małgorzata Fortuna |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| III | | 15 | | | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** – Umiejętność interpretacji zmian adaptacyjnych podstawowych parametrów krążeniowo – oddechowych.

**C2** – Umiejętność przeprowadzenia i zinterpretowania różnych wybranych prób wysiłkowych w celu oceny wydolności fizycznej.

**C3 -** Umiejętność dobrania środków treningowych i przeprowadzenia treningu w celu uzyskania korzystnych zmian adaptacyjnych.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**W zakresie wiedzy:**

**EU 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.

**EU W2.** Zna budowę i funkcje organizmu człowieka umożliwiającą rozumienie wpływu wysiłku fizycznego na podstawowe przemiany metaboliczne w różnych fazach życia.

**EU W3**. Zna metody diagnozowania zmian powysiłkowych, oceny stanu zdrowia, objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych niezbędnych w odniesieniu do potrzeb edukacji uczniów.

EU W4. Ma uporządkowaną wiedzę w zakresie mechanizmu działań i skutków ubocznych aktywności ruchowej w odniesieniu do sprawności fizycznej człowieka w różnych etapach jego rozwoju fizycznego.

**W zakresie umiejętności:**

**EU U1.** Posiada umiejętność oceny rozwoju fizycznego ucznia, przeprowadzenia oceny wydolności organizmu ze zwróceniem uwagi na diagnozowanie zmian powysiłkowych niezbędną w indywidualizacji procesu nauczania aktywności fizycznej dobierając i wykorzystując w tym celu dostępne materiały, środki i metody pracy zgodnie z nowoczesnymi trendami występującymi w świecie i nauce.

**W zakresie kompetencji:**

**EU K1.** Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, szczególnie w zakresie rozwijania sprawności fizycznej niezbędnej do efektywnego nauczania aktywności ruchowej, jako komponentu zdrowego stylu życia.

| **V. Treści programowe** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: LABORATORIUM** | | **Liczba godzin** |
| Lab. 1 | **Fizjologiczne podłoże wydolności fizycznej i tolerancji wysiłku.**<br><br>Wprowadzenie do zajęć w semestrze 3<br>Wydolność fizyczna i tolerancja wysiłkowa.<br>Klasyfikacja wysiłków fizycznych.<br>Sprawność zaopatrzenia w tlen podczas wysiłków fizycznych<br>• Pobór tlenu podczas wysiłków fizycznych. Równowaga czynnościowa, deficyt oraz długu tlenowego.<br>• Czynniki decydujące o sprawności zaopatrzenia mięśni w tlen: VM, pojemność dyfuzyjna płuc, Q oraz potencjał metaboliczny mięśni.<br>Część praktyczna:<br>Ocena wybranych wskaźników czynności układu krążenia i oddychania (HR, MV, VO2) podczas wysiłku wykonywanego w stanie równowagi czynnościowej Wyznaczanie wielkości długu tlenowego po zakończeniu wysiłku submaksymalnego. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Lab. 2 | **Zastosowanie prób w ocenie sprawności układu krążenia. Wybrane czynniki modyfikujące wysiłkowe zmiany czynności układu krążenia i oddychania.**<br><br>Zastosowanie prób wysiłkowych w ocenie sprawności układu krążenia i oddychania Część praktyczna:<br>- Próba Martinetta, test Harwardzki, próba Ruffiera<br>Wpływ wielkości zaangażowanych podczas pracy grup mięśniowych oraz pozycji ciała na wysiłkowe reakcje układu krążenia i oddychania. | 2 |
| Lab. 3 | **Wysiłki statyczne, siłowe.** | 2 |
| | Reakcje układu krążenia na wysiłki statyczne, siłowe. Ocena wydolności beztlenowej . Test Wingate Część praktyczna:<br>-Porównanie zmian HR, RR podczas wysiłków lokalnych i globalnych<br>-Wywołanie pracy w warunkach Valsalwy, obserwacja paradoksu Lindharda | |
| Lab. 4 | **Energetyka różnych wysiłków fizycznych i ich metabolizm. Zmęczenie jako fizjologiczne następstwa wysiłku fizycznego.**<br><br>• Energetyka wysiłków fizycznych<br>• Przemiana materii i energii w warunkach obciążenia fizycznego<br>• Udział hormonów oraz układu nerwowego w kontroli metabolizmu wysiłkowego<br>• Koszt energetyczny różnych form aktywności fizycznej<br>Rola wysiłków w utrzymaniu prawidłowego bilansu energetycznego.<br>• Biologiczna rola zmęczenia<br>Przyczyny, rodzaje i fizjologiczne objawy przetrenowania | 2 |
| Lab. 5 | **Fizjologiczna charakterystyka procesów wypoczynku.**<br><br>• Rodzaje i znaczenie wypoczynku<br>• Metabolizm powysiłkowy<br>• Przebieg restytucji układu krążenia i oddechowego<br>• Spłata długu tlenowego<br>• Czynniki wspomagające likwidację zmian zmęczeniowych Część praktyczna:<br>-Badanie zmian wskaźników hemodynamicznych w okresie restytucji | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Lab. 6 | **Reakcja układu krążenia i oddychania na wysiłki fizyczne.**<br>• Zmiany adaptacyjne w czynności układu krążenia podczas wysiłków fizycznych w zależności od intensywności, czasu trwania i rodzaju wysiłku fizycznego (HR, SV, Q, RR, obwodowy przepływ krwi)<br>• Mechanizmy i znaczenie wysiłkowych zmian adaptacyjnych w układzie krążenia.<br>• Wysiłkowe zmiany w czynności układu oddechowego (VM, pojemność dyfuzyjna) podczas wysiłków fizycznych i ich przyczyny.<br>Część praktyczna:<br>- Badanie zależności pomiędzy HR, RR, VM, VO2, a intensywnością wykonywanego wysiłku dynamicznego.<br>-Określanie wzorca oddechowego podczas wysiłków dynamicznych o różnej intensywności. | 2 |
| Lab. 7 | **Zdolność poboru tlenu przez organizm jako miara wydolności fizycznej.**<br>Metody oceny maksymalnego poboru tlenu (pułapu tlenowego) oraz czynniki go determinujące.<br>• PWC 170,150, 130, jako wskaźnik wydolności ogólnej Część praktyczna:<br>-Test PWC 170<br>• Wyznaczanie wielkości pułapu tlenowego metodą Astrand – Ryhming<br>• Próg przemian beztlenowych Część praktyczna:<br>- Wyznaczanie wielkości pułapu tlenowego test Astranda | 2 |
| Lab. 8 | Podsumowanie i zaliczenie ćwiczeń | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne |
| **2.** | Plansze, podręczniki |
| **3.** | Ciśnieniomierze, pulsometry, spirometr, cykloergometry, skrzynia, metronom, pracownia wyposażona aparat do wykonania prób metabolicznych na bieżni |
| **4.** | Przygotowane testy |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Doświadczenia, Objaśnienie |

| VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | |
|---|---|
| **F1** | Kolokwia pisemne |
| **F2** | Przedłożenie samodzielnie wykonanego doświadczenia (próby wysiłkowe) z objaśnieniem. |

| IX. Obciążenie pracą studenta | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Przygotowanie do zajęć | 15 |
| **SUMA GODZIN** | 30 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**


- M. Fortuna Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej tlenowej i beztlenowej, KK 2008
- K. Gieremek, L. Dec Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna, AWF Katowice 2007
- J. Górski Fizjologia człowieka, PZWL 2010
- J. Górski Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL 2006
- H. Halicka-Ambroziak Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego, AWF Warszawa 2004
- Z. Adach Ćwiczenia z fizjologii ogólnej i fizjologii wysiłku fizycznego, AWF Poznań

2009
- A. Jaskólski Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF Wrocław 2009
- S. Kozłowski , K. Nazar Wprowadzenie do fizjologii klinicznej, PZWL 1999
- R. Kubica Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej, AWF Kraków 2000
- W. Pilis, R. Zarzeczny, J. Langfort Próg przemian beztlenowych, AWF Katowice 1996

**Literatura uzupełniająca:**
- W. Braksator, A. Mamcarz, M. Dłużniewski Kardiologia Sportowa, VM Gdańsk 2007
- B. Czarkowska-Pączek, J. Przybylski Zarys fizjologii wysiłku fizycznego, Urban & Partner Wrocław 2005
- M. Fortuna Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych, KPSW 2012
- V. F. Froelicher Podręcznik testów wysiłkowych, BC Warszawa 1999
- E. Hubner – Woźniak Ocena wysiłku fizycznego oraz monitorowanie treningu sportowego metodami biochemicznymi, AWF Warszawa 2009
- M. Mędraś Medycyna Sportowa, MiP Warszawa 2004
- A. Ronikier Fizjologia sportu, COS Warszawa 2001
- A. Ronikier Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji, COS Warszawa 2008
- W. Traczyk, A. Trzebski Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej, PZWL Warszawa 2001
- M. Zatoń Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych AWF Wrocław 2000
- M. Zatoń, A. Jastrzębska Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, PWN Warszawa 2010

**XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU W1 K_W01 | C1, C2, C3 | Ćw.1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2 |
| EU W2 K_W04 | C1, C2, C3 | Ćw.1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2 |
| EU W3 K_W05 | C1, C2, C3 | Ćw.1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2 |
| EU W4 K_W09 | C1, C2, C3 | Ćw.1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2 |
| EU U1 K_U05 | C1, C2, C3 | Ćw.1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2 |
| EU K_K01 | C1, C2, C3 | Ćw.1-8 | 1-4 | 1-3 | F1, F2 |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

**Kryteria zaliczenia ćwiczeń:**

1 Frekwencja na zajęciach

2. Indywidualny udział w dyskusji

3. Opracowanie wszystkich wykonywanych prób wysiłkowych w postaci wzorcowego sprawozdania

4. Pisemny sprawdzian wiadomości. Kolokwia oceniane od 0-3 punktów. Za każde z trzech pytań na kolokwiummaksymalnie 1 punkt. Punktacja do oceny z semestru III:

18 punktów – bardzo dobry

16 – 17 – dobry plus

14 – 15 punktów – dobry

12 – 13 dostateczny plus

10 – 11 punktów – dostateczny

9 i poniżej punktów – niedostateczny

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
|---|
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć<br>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.<br>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) zgodnie z rozkładem w Dziekanacie on-line |

# KARTA PRZEDMIOTU

**Nazwa przedmiotu/modułu:** **Gimnastyka funkcjonalna.**

**Nazwa angielska:**

**Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne

**Tryb/Poziom studiów:** Stacjonarne/niestacjonarne I-go stopnia-licencjackie

**Profil studiów** praktyczny

**Jednostka prowadząca:** Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu

**Prowadzący przedmiot:** mgr Małgorzata Nyc

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semestr** | **W** | **C** | **L** | **WR** | **Łącznie** | **ECTS** |
| VI | | 15 | | | 15 | 1 |

## II. Cel przedmiotu:

**C1** – Zapoznanie studenta z zasadami doboru ćwiczeń w gimnastyce funkcjonalnej.

**C2** – Zdobycie praktycznych umiejętności i wiadomości w zakresie stosowania gimnastyki funkcjonalnej oraz testów do oceny wybranych parametrów aktywności ruchowej i sprawności fizycznej osób starszych;

## III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń z obciążeniem.

## IV. Oczekiwane efekty uczenia się:

**EU 1** – Student zna cele i zadania oraz zasady doboru ćwiczeń gimnastyki funkcjonalnej; stosuje odpowiednią terminologię i wykazuje się znajomością zasad bezpieczeństwa,;

**EU 2** – Student opanował umiejętność poprawnego pokazu wybranych czynności ruchowych z zakresu ćwiczeń treningu funkcjonalngo; dba o swoją sprawność fizyczną niezbędną do realizacji w/w zadań; Potrafi zastosować odpowiednie testy do oceny wybranych parametrów aktywności ruchowej i sprawności fizycznej osób starszych;

## V. Treści programowe:

| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| **Ćw.1** | Cele i zadania gimnastyki funkcjonalnej. Akcesoria stosowane w gimnastyce funkcjonalnej. Zasady i dobór ćwiczeń . | **2** |
| **Ćw. 2** | Testy postawy i siły mięśniowej. Ocena parametrów poziomu aktywności ruchowej i sprawności fizycznej osób starszych metodą Senior Fitness Test. | **2** |
| **Ćw. 3** | Reedukacja podstawowych wzorców ruchowych. | **2** |
| **Ćw. 4** | Trening postawy – szkoła pleców. | **2** |
| **Ćw. 5** | Ćwiczenia rozciągające i mobilizujące. | **2** |
| **Ćw. 6** | Ćwiczenia wzmacniające i koordynacyjne. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 7** | Ćwiczenia równoważne i oddechowe. | **2** |
| **Ćw. 8** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | **1** |
| **Suma godzin** | | **15** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Przybory i przyrządy do ćwiczeń. |
| **2.** | Prezentacje multimedialne. |

| **VII. Metody dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Omówienie. |
| **2.** | Pokaz z objaśnieniem. |
| **3.** | Pokaz z instruktażem |
| **4.** | Ćw. praktyczne. |

| **VIII. Sposoby oceny(F-formująca , P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F** | Zademonstrowanie wybranych ćwiczeń. |
| **P** | Opracowanie i zademonstrowanie zestawu ćwiczeń gimnastyki funkcjonalnej. |
| | |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **15** |
| Przygotowanie się do zajęć | **5** |
| SUMA | **20** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**


1. Kempf H., Szkoła pleców – program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2002.

2. Kępka K. i Gaś Sz.: „Trening funkcjonalny” Edipresse Polska Warszawa 2016

**Literatura uzupełniająca:**

1. Aleksandra Litkowska, Marian Litkowski, *Streatching A-Z Sprawność i Zdrowie*, Wydawnictwo Aleksandra, Łódź 2007
2. Pavel Tsatsouline, *Super Stawy*, Wydawnictwo AHA, Łódź 2010
3. Lydie Raisin, *120 ćwiczeń dla zdrowia,* Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2008
4. Zembaty A., Kinezyterapia, tom II, Wydawnictwo Kasper, Kraków 2003.
5. Nowotny J., Podstawy Fizjoterapii, tom III, Wydawnictwo Kasper, Kraków 2005.

**XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przemiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W42, K_U45, K_K25 | C1.C2 | Ćw.1-7 | 1, 2 | 1,2,3,4 | F |
| EU 2 | K_W42, K_U45, K_K25 | C1, C2 | Ćw.1-7 | 1, 2 | 1,2,3,4 | P |
| | | | | | | |

**XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY**

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

Ocena zadania problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna, sposób prezentacji i zgodność treści z tematem (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

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

## XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW

| 33a | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **GIMNASTYKA KOREKCYJNA W WODZIE** |

| | |
|---|---|
| **Nazwa angielska:** | **PHYSIOTERAPY IN WATER** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **III** | 30 | - | - | **30** | **2** |

**II. Cel przedmiotu**

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

**C2** – Zapoznanie z metodami i zasadami prowadzenia zajęć gimnastyki korekcyjnej w wodzie.

.**C3** – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw w wodzie oraz umiejętność ich zastosowania w procesie korekcji i profilaktyce wad postawy.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej; Brak przeciwwskazań do zajęć w wodzie;

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU1 -** Rozumie znaczenie i wpływ środowiska wodnego na organizm ludzki oraz zna zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie.

**EU2 -** Rozumie na czym polega rola gimnastyki korekcyjnej w wodzie oraz pływania korekcyjnego. Umie poprawnie zademonstrować i właściwie zastosować różne formy aktywności ruchowej w wodzie w procesie korekcji wad postawy.

**EU3 -** Potrafi docenić i wykorzystać atrakcyjność zajęć w wodzie w profilaktyce wad postawy.

**V. Treści programowe**

| **Forma zajęć: ĆWICZENIA** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| 1 | Oddziaływanie środowiska wodnego na organizm. Przeciwwskazania do wykonywania aktywności fizycznej w środowisku wodnym. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 2,3 | Cele i zadania gimnastyki kompensacyjno - korekcyjnej w wodzie.<br>Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych w wodzie. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych w wodzie. Przybory stosowane podczas zajęć korekcyjnych w wodzie. Organizacja zajęć gimnastyki korekcyjnej w wodzie. | 4 |
| 4,5 | Rekreacyjne formy aktywności ruchowej w wodzie i ich zastosowanie w korekcji wad postawy. | 4 |
| 6,7 | Ćwiczenia oddechowe statyczne. Ćwiczenia oddechowe specjalne.<br>Ćwiczenia elongacyjne w wodzie. | 4 |
| 8,9 | Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie grzbietu. Ćwiczenia obręczy barkowej i kończyn górnych. | 4 |
| 10,11 | Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i wzmacniające mięśnie pośladkowe. Ćwiczenia obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu. | 4 |
| 12 | Przykłady ćwiczeń asymetrycznych w skoliozach. | 2 |
| 13 | Zastosowanie zabawowych form ćwiczeń w korekcji wad postawy. | 2 |
| 14 | Zastosowanie koncepcji Hallwick w pływaniu korekcyjnym. | 2 |
| 15 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | 2 |
| | **Suma godzin** | **30** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Przybory do ćwiczeń w wodzie. |
| | |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Omówienie. |
| **2.** | Pokaz z objaśnieniem. |
| **3.** | Pokaz z instruktażem. |
| **4.** | Ćw. praktyczne. |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą pytań kierowanych bezpośrednio do studenta. |
| **F2** | Przygotowanie zestawu ćwiczeń w wodzie; umiejętność prawidłowego ich zademonstrowania oraz doboru pod względem zastosowania w korekcji konkretnego typu wady. |
| **F3** | Aktywny udział w zajęciach. |
| **P** | Zadanie problemowe do samodzielnej realizacji przez studenta |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Przygotowanie do zajęć | 15 |
| | |
| **SUMA GODZIN** | 45 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 2 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1.Owczarek S.: „Korekcja wad postawy. „Pływanie i ćwiczenia w wodzie.” WSiP Warszawa 1999.
2. Łubkowska W.,Szarak-Eckardt M.: „Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie”

Bydgoszcz 2015

**Literatura uzupełniająca:**

1.Bartkowiak E. ,Witkowski M.: ”Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie” Młodzieżowa Agencja Wydawnicza , Warszawa 1986.

2. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.:” Elementy teorii pływania” AWF Wrocław 2003.

3 Iwanowski W.: „Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Szczecin 1997

4. Karpińska M.: ”Ćwiczenia korekcyjne w wodzie” WFiZ nr 3,Warszawa 2003.

6. Kołodziej J.: „Pływanie korekcyjne”, AWF Kraków 1989

7. Kuzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004.

8. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, nr 8, 2000.;

9. Ostrowski A.: „Zabawy i rekreacja w wodzie”, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU1 | K_W39 | C2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | F |
| EU2 | K_U43 | C1, C3 | 2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14 | 1,2 | 3,4 | F, P |
| EU3 | K_K16 | C2,C3 | 4,5,13,14 | 1,2 | 3,4 | F, P |
| | | | | | | |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

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

Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 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

Ocena testu wiedzy:

- 100 – 90 % ocena bardzo dobra
- 89 – 85 % ocena +dobra
- 84 – 75 % ocena dobra
- 74 – 70 % ocena + dostateczny
- 69 – 60 % ocena dostateczna
- 59 – 0 % ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty

- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
| --- |
| Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW |

| 41a | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Gimnastyka korekcyjna** |
| **Nazwa angielska:** | **Physiotherapy** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne / Niestacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznch, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| I | | 30 | | | 30 | 2 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Zapoznanie z podstawowymi definicjami i pojęciami z zakresu gimnastyki korekcyjnej.

**C2** – Uświadomienie roli profilaktyki w procesie powstawania wad postawy.

**C3** - Zapoznanie z charakterystyką anatomiczno-patologiczną poszczególnych wad postawy oraz ich przyczynami i skutkami.

**C4** – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw oraz umiejętność ich zastosowania.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej;**

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU1** - Potrafi przeprowadzić uproszczone badanie postawy ciała.

**EU2** - Rozumie na czym polega proces kształtowania się nawyku prawidłowej postawy ciała i umie określić wpływ czynników morfologicznych, fizjologicznych i środowiskowych na postawę.

**EU3** - Wie jaka jest rola ćwiczeń oddechowych w procesie korygowania wad postawy, potrafi właściwie je zastosować i docenić ich znaczenie.

**EU4** – Zna i rozumie patomechanizm powstawania wad postawy i potrafi odpowiednio dobrać i zaproponować przykłady ćwiczeń z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań w konkretnym przypadku wady .

| V. | Treści programowe: | |
|---|---|---|
| | **Forma zajęć: ćwiczenia** | **Liczba godzin** |
| **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** |
| 2 | Cele i zadania gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkolnym systemie wychowania fizycznego. Metody badania i zasady oceny postawy. Uproszczone badanie postawy ciała.. Wykrywanie przykurczu w stawach( testy funkcjonalne ). | **2** |
| 3,4 | Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych. | **4** |
| 5,6 | Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej przebiegające ze zwiększeniem kąta przodopochylenia miednicy. Cele i zasady postępowania korekcyjnego w poszczególnych rodzajach wad postawy. | **4** |
| 7 | Skoliozy – patobiomechanika skolioz funkcjonalnych i strukturalnych. Teorie powstawania skolioz. Kryteria podziału. Choroba Scheuermanna. | **2** |
| 8 | Wady kończyn dolnych. Cele i zasady postępowania korekcyjnego w poszczególnych przypadkach wad kończyn dolnych. | **2** |
| 9 | Wady klatki piersiowej. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia elongacyjne, antygrawitacyjne. | **2** |
| 10,11 | Ćwiczenia korekcyjne wolne, ze współćwiczącym, z przyborami typowymi i nietypowymi, ćwiczenia na przyrządach – stosowane w korekcji poszczególnych przypadków wad postawy. | **4** |
| 12 | Ćwiczenia równoważne, ćwiczenia w systemie Klappa, ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy | **2** |
| 13,14 | Gry i zabawy w korekcji różnych typów wad postawy i dla różnych grup wiekowych. | **4** |
| 15 | Podsumowani wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | **2** |
| | **Suma godzin** | **30** |

| VI. | Narzędzia dydaktyczne: |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy. |
| **2** | Przyrządy i przybory gimnastyczne (typowe i nietypowe). |

| VII. | Metody dydaktyczne: |
|---|---|
| 1. | Omówienie. |

| | |
|---|---|
| 2. | Pokaz z objaśnieniem. |
| 3.. | Pokaz z instruktażem. |
| 4. | Ćw. praktyczne. |
| **VIII.** | **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** |

| | |
|---|---|
| **F1** | Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą krótkiego testu wielokrotnego wyboru lub w trakcie zajęć poprzez pytania bezpośrednio skierowane do studenta. Stawianie studentowi zadań problemowych |
| **F2** | Przygotowanie zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich wykonania oraz doboru pod względem korekcji konkretnego typu wady – sprawdzenie umiejętności nabytej przez studenta. |
| **F3** | Aktywny udział w zajęciach. |
| **P** | Test wielokrotnego wyboru podsumowujący wiedzę nabytą przez studenta. |
| | |
| | |

| **IX.** | **Obciążenie pracą studenta** |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Przygotowanie się do zajęć | **30** |
| SUMA | **60** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |
| **X.** | **Literatura podstawowa i uzupełniająca** |

**Literatura podstawowa:**

1.Kuzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004.

2. Owczarek S.: Atlas Ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa,2002. **Literatura uzupełniająca:**

1.Rakowski A.: Kręgosłup w stresie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.

2. Kasperczyk T.: „Metody oceny postawy ciała" AWF Kraków 2000.

3. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała - diagnostyka i leczenie . Wydawca ,Kasper, Kraków 2004 , wyd.V.;
4. Owczarek S., Bondarowicz M: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnejWSiP,2008.

5. Owczarek J.,: Korekcja wad postawy człowieka .Anthropos, Warszawa 2005.

6. Sastre Fernandez S .:Metoda leczenia skolioz, kifoz i lordoz. Markmed 2007.

7. Owczarek J.,: Korekcja wad postawy człowieka .Anthropos, Warszawa 2005.

8. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, nr 8, 2000.;

9. Tuzinek S. „Postawa ciała – fizjologia, patologia i korekcja". Politechnika Radomska 2004.

10.. Wilczyński J. Boczne skrzywienia kręgosłupa rozpoznanie i korekcja. Wyd. Wszechnica Świętokrzyska 2001.

11. Lizis Paweł: „Kształtowanie się wysklepienia łuku podłużnego stopy i problemy korekcji płaskostopia u dzieci i młodzieży w wieku rozwojowym" AWF Kraków 2000

12. Trzcińska Dorota: „Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w przedszkolu" AWF Warszawa 2005

13.Borkowska Maria, Gelleta-Mac Izabela: „Wady postawy i stóp u dzieci" PZWL warszawa 2004

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji.

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU1 | K_W41;<br>K_U45 | C3 | Ćw. 2,5,6,7,8,9 | 1,2 | 1,2,3,4 | F |
| EU2 | K_W2<br>K_U46<br>K_K23 | C1,C2,<br>C3 | Ćw. 1,2 | 1,2 | 1,2,3,4 | F |
| EU3 | K_K23<br>K_U45<br>K_W40 | C2, | Ćw.5,6,9 | 1,2 | 1,2,3,4 | F |
| EU4 | K_W39<br>K_W40<br>K_W42<br>K_U43<br>K_U45<br>K_K16 | C2,C3,C4 | Ćw. 1,3,4,5,6,7,8,10,11,12, 13,14,15 | 1,2 | 1,2,3,4 | F, P |
| | | | | | | |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

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

Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 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

Ocena testu wiedzy:

- 100 – 90 % ocena bardzo dobra
- 89 – 85 % ocena +dobra
- 84 – 75 % ocena dobra
- 74 – 70 % ocena + dostateczny
- 69 – 60 % ocena dostateczna
- 59 – 0 % ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie.

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW.

| 29 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Gimnastyka** |
| **Nazwa angielska:** | Gymnastics |
| **Kierunek studiów:** | WYCHOWANIE FIZYCZNE |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Zakres:** | Trener personalny |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Antoni Bartusiak |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1,2 | 10 | 50 | | | 60 | 5 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Opanowanie podstawowych wiadomości z metodyki nauczania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych ich roli w kształtowaniu ogólnej sprawności fizycznej.
**C2 -** Poznanie terminologii gimnastycznej oraz zasad opisu ćwiczeń kształtujących.
**C3** – Wykazanie się odpowiednim poziomem sprawności z akrobatyki sportowej i podstawowych skoków mieszanych przez przyrządy.

**C4** – Poznanie zasad budowy lekcji gimnastycznej
**C5** – Opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu: ćwiczeń użytkowo – sportowych na przyrządach; ćwiczeń kształtujących jako środka do kształtowania cech psychomotorycznych oraz ogólnej i gimnastycznej sprawności fizycznej
**C6** – Zapoznanie studentów z umiejętnością przeprowadzenia imprezy gimnastycznej na poziomie szkolnym – pokaz lub zawody.
**C7** – Przygotowanie do umiejętnego korzystania z zajęć gimnastycznych w praktyce pedagogicznej

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Brak**

**IV.Oczekiwane efekty uczenia się:**

**W zakresie wiedzy zna i rozumie:**

**KW_19** Zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji.

**KW_28** Metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia w obrebie przedmiotu lub zajęć – rozwiązania merytoryczne i metodyczne.

**W zakresie umiejętności potrafi:**

**KU_3** Skutecznie i świadomie komunikować się.

**KU_44** Potrafi dobrać, analizować, oceniać i posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą niezbedną w nauczaniu wychowania fizycznego zgodnie z potrzebami pedagogiki i nauczania umiejętności ruchowych.

**K_U49** Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów indywidualnych, dostosowuje metody nauczania do indywidualnych możliwości ucznia. Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów indywidualnych, dostosowuje metody nauczania do indywidualnych mozliwości klienta.

**K_U50** Posiada umiejętności łączenia ruchu z muzyką i nauczania ćwiczeń estetycznych.

**W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:**

**K_K25** Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego i trenera personalnego ze świadomością znaczenia własnego przykładu jako podstawy do budowania autorytetu.

## V. Treści programowe:

| Forma zajęć: ćwiczenia sem. I | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Wskazówki organizacyjno – porządkowe (przepisy BHP obowiązujące na zajęciach oraz zapoznanie regulaminem sali gimnastycznej)<br>Ćwiczenia kształtujące wolne (zabawowe formy ćwiczeń kształtujących, pozycje wysokie, półwysokie, niskie). | **2** |
| **Ćw. 2** | Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące<br>Ćwiczenia kształtujące wolne w różnych pozycjach wyjściowych<br>Nauka przewrotu w przód<br>Ćwiczenia skocznościowe (nauka odbicia od odskoczni, naskok tempowy) | **2** |
| **Ćw. 3** | Ćwiczenia kształtujące wolne i ze współćwiczącym<br>Nauka przewrotu w tył<br>Nauka odbicia i wyskoku z odskoczni z marszu i biegu | **2** |
| **Ćw. 4** | Ćwiczenia kształtujące przy muzyce (aerobik, stretching)<br>Ćwiczenia statyczne: nauka stania na głowie, RR<br>Nauka skoku rozkrocznego przez kozła | **2** |
| **Ćw. 5** | Ćwiczenia kształtujące z piłkami lekarskimi Różne formy przewrotów w przód i w tył | **2** |
| **Ćw. 6** | Ćwiczenia kształtujące przy drabinkach gimnastycznych.<br>Nauka przerzutu bokiem<br>Nauka skoku kucznego i rozkrocznego przez kozła i skrzynię | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 7** | Ćwiczenia kształtujące ze skakankami i wykorzystaniem liny<br>Elementy układów skoków na ścieżce – przerzut bokiem, przewrót w przód i w tył wykonywane w tempie<br>Nauka skoku zawrotnego i odwrotnego przez skrzynię | **2** |
| **Ćw. 8** | Ćwiczenia kształtujące z laskami gimnastycznymi<br>Doskonalenie układów skoków na ścieżce<br>Statyczne ćwiczenia dwójkowe - piramidy<br>Przewrót w przód na skrzyni wzdłuż | **2** |
| **Ćw. 9.** | Podsumowanie wiedzy z terminologii gimnastycznej<br>Ćwiczenia kształtujące na ławeczkach i z ławeczkami<br>Komponowanie indywidualnego układu skoku na ścieżce<br>Ćwiczenia dwójkowe i piramidy kobiet i mężczyzn | **2** |
| **Ćw.10** | Ćwiczenia kształtujące w trójkach i zespołach wieloosobowych<br>Doskonalenie indywidualnego układu na ścieżce<br>Piramidy zespołowe – przykłady piramid wieloosobowych<br>Nauka skoku przewrotem w przód z odbicia z trampolinki | **2** |
| **Ćw. 11** | Ćwiczenia kształtujące z wykorzystaniem materacy gimnastycznych<br>Nauka wolnego przewrotu w przód (salta)<br>Poznanie układu ćwiczeń dwójkowych kobiet i mężczyzn – łączenie elementów | **2** |

ćwiczeń dwójkowych

**Ćw. 12** Ćwiczenia kształtujące przy muzyce

Prezentacja układów skoków na ścieżce ze szczególnym zwróceniem uwagi na

**2** estetykę wykonania poszczególnych elementów Doskonalenie wykonania ćwiczeń dwójkowych

**Ćw. 13** Kształtowanie ogólnej sprawności ruchowej z wykorzystaniem zwinnościowego toru przeszkód

**2**

Doskonalenie poznanych elementów układów skoków i ćwiczeń dwójkowych z wykorzystaniem metody stacyjnej

**Ćw. 14** Samodzielna rozgrzewka w oparciu o poznane ćwiczenia kształtujące

Prezentacja na zaliczenie układu skoków akrobatycznych

**2**

Doskonalenie trudniejszych skoków akrobatycznych – wychwyt z karku i z głowy, salto w przód

**Ćw. 15** Samodzielna rozgrzewka z wykorzystaniem przyborów i przyrządów gimnastycznych

Zaliczenie układu ćwiczeń dwójkowych

**2** Teoretyczne zaliczenie podstawowych wiadomości z akrobatyki sportowej i metodyki ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych

**Suma godzin** **30**

**Forma zajęć: ćwiczenia sem. II** **Liczba godzin**

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Zasady i metodyka prowadzenia ćwiczeń kształtujących: indywidualnych, ze współćwiczącym oraz z przyborami i na przyrządach systemu szwedzkiego | **2** |
| **Ćw. 2** | Elementy ćwiczeń porządkowo-dyscyplinujących. Metodyka ćwiczeń kształtujących-tempo i rytm ćwiczenia. Wykorzystanie nietypowych przyborów w lekcji gimnastycznej. | **2** |
| **Ćw. 3** | Kształtowanie zdolności kondycyjnych (siły, szybkości, wytrzymałości) i koordynacyjnych (zwinności, równowagi, gibkości) metodą stacyjną i metodą strumieniową. | **2** |
| **Ćw. 4** | Konkurencje kobiece w gimnastyce sportowej:<br>- ćwiczenia na równoważni<br>- ćwiczenia na poręczach asymetrycznych<br>- ćwiczenia wolne<br>- skok przez konia (skrzynię) | **2** |
| **Ćw. 5** | Konkurencje męskie w gimnastyce sportowej:<br>- ćwiczenia na poręczach<br>- ćwiczenia na drążku<br>- skok przez konia<br>- ćwiczenia na koniu z łękami<br>- ćwiczenia na kółkach<br>- ćwiczenia wolne | **2** |
| **Ćw. 6** | Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych na przyrządach. | **2** |
| **Ćw. 7** | Skoki wolne i mieszane przez skrzynię. Tworzenie kompozycji układów gimnastycznych na wybranych przyrządach gimnastycznych do prezentacji na zawodach sportowych. | **2** |
| **Ćw.8** | Pomoc, ochrona i asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych | **2** |
| **Ćw. 9** | Organizacja zawodów w gimnastyce, regulamin i program zawodów. Zasady sędziowania w sportach gimnastycznych. | **2** |
| **Ćw. 10** | Zaliczenie semestru w formie prezentacji układów na wybranych przyrządach gimnastycznych. | **2** |
| | **Suma godzin** | **20** |

| **Forma zajęć: wykład sem. II** | **Liczba godzin** |
|---|---|
| **W. 1** Podstawowe pojęcia gimnastyczne: kierunki i rodzaje gimnastyki, gimnastyka podstawowa, sport gimnastyczny. Terminologia gimnastyczna, zasady opisu ćwiczeń, opisy złożonych układów gimnastycznych. | **2** |
| **W. 2** Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących. Ćwiczenia indywidualne i zespołowe. Zasady stosowania przyborów gimnastycznych i przyborów nietypowych w rozgrzewce. | **2** |
| **W. 3** Podział ćwiczeń gimnastycznych. Systematyka ćwiczeń | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | zwinnościowo-akrobatycznych. Technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. | |
| **W. 4** | Gimnastyczne środki kształtowania cech motorycznych. Metody kształtowania zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych z wykorzystaniem środków gimnastycznych. | **2** |
| **W. 5** | Metody, formy i środki stosowane w lekcji gimnastycznej. | **2** |
| **Suma godzin** | | **10** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy DVD, płyty CD, foliogramy |
| **2.** | Maty, materace, ścieżka gimnastyczna, piłki gimnastyczne, stepy, hantle, gumy oporowe, skakanki, laski gimnastyczne, piłki lekarskie, szarfy, tyczki, znaczniki |
| **3** | Kocyki, ręczniki, butelki plastikowe, kasztany, żołędzie, szyszki, gazety, kartony, worki, podstawki, krążki, hula – hop |
| **4.** | Drabinki gimnastyczne, ławeczki, skrzynie, odskocznie, poręcze gimnastyczne, równoważnia, koń z łękami, batut, kozioł |
| **5.** | Magnetofon, mikroport. |

| **VII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1.** | Osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej |
| **P1.** | Sprawdzian z terminologii gimnastycznej |
| **P2.** | Pozytywne zaliczenie układu skoków na ścieżce i układu ćwiczeń dwójkowych. |
| **F2.** | Opracowanie metodyki nauczania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych i skoków gimnastycznych |
| **F3.** | Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. |
| **F4.** | Opracowanie i zademonstrowanie ćwiczeń kształtujących z wybranym przyborem lub z wykorzystaniem przyrządu (ławeczki, drabinki). |
| **P3.** | Uzyskanie określonego (75%) limitu punktów w trójboju (M) i dwuboju (K) gimnastycznym za układy zawierające podstawowe elementy programowe |
| **F5.** | Wykazanie się praktyczną znajomością terminologii gimnastycznej oraz zasad pomocy i ochrony w realizowanych ćwiczeniach |
| **F6.** | Opracowanie metodyki nauczania elementów zwinnościowo-akrobatycznych |

**VIII. Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **60** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **30** |

| | |
|---|---|
| Przygotowanie się do zajęć | **35** |
| SUMA | **125** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **5** |

## IX. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Jezierski R., Rybicka A., Gimnastyka, Teoria i metodyka, AWF, Wrocław 2002.
2. Karkosz K., Gimnastyka. Systematyka, technika, metodyka wybranych ćwiczeń, AWF, Katowice 2002.

3. Mazurek L., Gimnastyka podstawowa – słownictwo-systematyka – metodyka.Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1980.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Liedke A., Wlaźnik K., Kultura fizyczna 1-3. Przewodnik metodyczny, WSiP, Warszawa 1983.
2.Wlaźnik K., Złonkiewicz A., Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych WSiP, Warszawa 1987.

Czasopisma:
„Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”
„Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” „Lider”

## X. Tabela powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób ocen |
|---|---|---|---|---|
| K_W19 | C4 | s. I - Ćw.1, W.5 | 1,5 | F |
| K_W28 | C1, C3, C5 | s. I Ćw. 2 – 14,<br>s. II Ćw.1, ćw. 6 | 2,3,4 | F |
| K_U3<br>K_U44<br>K_U49<br>K_U50 | C2,<br>C5<br>C3, C4, C7 C3 | s.I Ćw. 9, W 1<br>s.I Ćw. 1-15,W.2<br>s.II Ćw. 4-5<br>s.I Ćw. 15,<br>s.II Ćw. 10<br>s. I Ćw. 4, Ćw. 12<br>s.II Ćw. 2 | 1,5<br>2,3,4<br>2,4<br>1,5 | P<br>F<br>P<br>F |
| K_K25 | C3, C5, C6 | s. I Ćw. 1-15<br>s.II Ćw. 3-7, W.4 | 2,3,4 | F |

## XI. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

**Formy i warunki zaliczenia przedmiotu.**

**Semestr I**

1. Frekwencja i aktywny udział w zajęciach programowych
2. Wykazanie się sprawnością gimnastyczną – opoanowanie techniki programowych ćwiczeń gimnastycznych
3. Zaliczenie na ocenę pozytywną układów akrobatycznych:

- skoków na ścieżce
- ćwiczen dwójkowych

4. Zaliczenie sprawdzianu z terminologii gimnastycznej
5. Samodzielne wykonanie wymyku i odmyku na drążku

**Semestr II**

1. Frekwencja na zajęciach
2. Opracowanie i przeprowadzenie ćwiczeń kształtujących z wybranym przyborem lub przyrządem ( ławeczki, drabinki)
3. Uzyskanie określonego (70%) limitu punktów z układów na przyrządach gimnastycznych:

Mężczyźni: - drążek lub koń z łękami ( do wyboru)
- poręcze symetryczne
- skok przez skrzynię

Kobiety:- skok przez skrzynię
- układ ćwiczeń na rónoważni

4. Opracowanie poprawnej metodyki nauczania wskazanego elementu zwinnościowo-akrobatycznego
5. Pozytywne zaliczenie pisemnego egzaminu końcowego z gimnastyki

## III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1.Informacja gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium itp.
2.Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
3.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
4.Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 65 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Gry rekreacyjne.** |
| **Nazwa angielska:** | |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne / Niestacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| VI | | 15 | | | 15 | 1 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Zapoznanie ze sprzętem, przepisami, sposobem przeprowadzania i sędziowania wybranych gier rekreacyjnych.

**C2** – Nauczanie i doskonalenie techniki gry wybranych gier rekreacyjnych.

**C3** - Uświadomienie roli gier rekreacyjnych jako specyficznej formy aktywności osób starszych

i aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież w ramach integracji międzypokoleniowej.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Brak**

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia:**

**EK1** - Zna genezę, rodzaje sprzętu oraz posiada umiejętności pozwalające na uczestniczenie w wybranych grach rekreacyjnych.

**EK2** - Zna przepisy wybranych gier rekreacyjnych i posiada umiejętność ich sędziowania.

**EK3** - Rozumie, akceptuje i docenia znaczenie i wpływ aktywności ruchowej m.in.w formie gier ruchowych na organizm człowieka w poszczególnych okresach jego życia i rozwoju. Potrafi zagospodarować czas wolny w sposób, którego treść stanowią gry rekreacyjne.

**V. Treści programowe:**

| | Forma zajęć: ćwiczenia | Liczba godzin |
|---|---|---|
| 1 | Wartość gier rekreacyjnych w kształtowaniu i stymulowaniu aktywności rekreacyjno-sportowej pokoleń. Zdrowotno-wychowawcze funkcje wypoczynku | 2 |

rekreacyjno-sportowego. Cywilizacyjne ograniczenia codziennej aktywności ruchowej.

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Obyczajowość wyznacznikiem stosunku do rekreacji ruchowej.<br>Geneza i historia wybranych gier rekreacyjnych.<br>Rola i znaczenie rozgrzewki w grach rekreacyjnych. | **2** |
| 3 | Poznanie przepisów, nauczanie i doskonalenie techniki gry w kwadranta i petankę. | **2** |
| 4 | Poznanie przepisów, nauczanie i doskonalenie techniki gry w ringo i dartsa. | **2** |
| 5 | Poznanie przepisów, nauczanie i doskonalenie techniki gry w frisbee i krokieta.. | **2** |
| 6 | Poznanie przepisów, nauczanie i doskonalenie techniki gry w klootschieten, wybijankę i smolball. | **2** |
| 7 | Przygotowanie i realizacja turnieju w wybranych grach. | **2** |
| 8 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta | **1** |
| **Suma godzin** | | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne:

| | |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, filmy. |
| **2** | Przybory do gier rekreacyjnych (typowe i nietypowe). |

## VII. Metody dydaktyczne:

| | |
|---|---|
| **1** | Omówienie. |
| **2** | Pokaz z objaśnieniem. |
| **3** | Pokaz z instruktażem. |
| **4** | Ćw. praktyczne. |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Przygotowanie do zajęć sprawdzane w trakcie zajęć poprzez pytania bezpośrednio skierowane do studenta. |
| **F2** | Przygotowanie i przeprowadzenie wybranej gry ruchowej przy współudziale studentów z grupy. |
| **F3** | Aktywny udział w zajęciach. |
| **P** | Przeprowadzenie turnieju gier rekreacyjnych podsumowującego wiedzę i umiejętności nabyte przez studenta. |
| | |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **15** |

| | |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **2** |
| Przygotowanie się do zajęć | **5** |
| SUMA | **22** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Grobelny J. (2007) Rekreacyjne gry terenowe [w.] Błacha R., Bigiel W. (red.) Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim, AWF we Wrocławiu
2. Mielniczuk M., Staniszewski Tomasz (1999) Stare i nowe gry drużynowe, Wydawnictwo Telbit, Warszawa.


**Literatura uzupełniająca:**


1.Lipoński W. (1987) Humanistyczna Encyklopedia Sportu, SiT, Warszawa.

2.Lipoński W. (2001) Encyklopedia sportów świata, Oficyna Wydawnicza Atena, Poznań.

3.Maryniuk B., Możaryn B., Piękoś H. (1977) Ruchowe gry rekreacyjne, WSWF, Gdańsk.

4.Grobelny J. (2002) Gramy w kwadranta - polską grę drużynową. Polska YMCA, Wrocław

5.Toczek - Werner S. (red.) (2005) Podstawy rekreacji i turystyki, AWF we Wrocławiu.

6.Bator A. (2002) Popularne gry rekreacyjne. AWF Kraków

7.Bondarowicz M. (1986) Zabawy i gry ruchowe, AWF Warszawa

8. Kutzner-Kozińska M., Owczarek S., Skład A.(1983) O indywidualizacji rekreacyjno-korektywnych form aktywności ruchowej. AWF Warszawa

9.Kwilecka M.red. (2006) Bezpośrednie funkcje rekreacji. Almamer Warszawa, WSE

10.Fąk T., Kaik A., Opoka D. (2000) Sport dla wszystkich. Gry rekreacyjne. TKKF Warszawa


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotów w odniesieniu do metod ich weryfikacji.

| Efekty | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia uczenia dydaktycz dydakty | Metody Sposób oceny | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| czne się | całego programu (PEK) | | | | | |
| EU1 | K_U 49 | C1, C2 | Ćw. 2,3,4,5,6 | 1,2 | 1,2,3,4 F, | P |
| EU2 K_U49 C1, C2 Ćw. 2,3,4,5,6,7 1,2 1,2,3,4 F, P K_W42 C1,C2,C | | | | | | |
| EU3 | K_K11 | 3 | Ćw.1,7 | 1,2 | 1,2,3,4 F, | P |

# XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | |
|---|---|
| Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:<br><br>Punktualność<br>• Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)<br>• Systematyczność pracy na zajęciach<br>• Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP<br>• Wzajemny szacunek i praca w grupie<br>• Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć<br><br>Ocena zadania problemowego/prezentacji na zadany temat:<br>• Zawartość merytoryczna, zgodność treści z tematem, sposób prezentacji i realizacji zadania (max 10 pkt)<br><br>10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra<br>8 pkt. ocena + dobry | |

7 -6 pkt. ocena dobry
5 pkt. ocena + dostateczny
4 - 3 pkt. ocena dostateczny 2 – 0 pkt. ocena niedostateczna Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został

osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie.

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW.

| 47 | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Historia kultury fizycznej z olimpizmem** |
| **Nazwa angielska:** | **History of physical culture of Olympism** |

| | |
|---|---|
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Forma studiów:** | Stacjonarne |
| **Poziom studiów:** | I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Monika Stanaszek |

**I.Formy zajęć , liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| I | | 30 | | | 30 | 2 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Poznanie rozwoju kultury fizycznej na przestrzeni etapów dziejowych **C2** –

Wkład poszczególnych narodów w rozwój wychowania fizycznego i sportu.

**C3 -** Dokonanie analizy osiągnięć polskiego sportu .

**C4**– Poznanie historii powstania oraz rozwoju nowożytnych igrzysk olimpijskich .

**C5 -** Zrozumienie pojęcia olimpizm jako idei przyświecającej działalności Ruchowi Olimpijskiemu .

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Brak**

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU1 -** Student posiada podstawową wiedzę o rozwoju kultury fizycznej na przestrzeni wieków.

**EU2 -** Student zna genezę powstania systemów wychowania fizycznego

**EU3 -** Student ma umiejętność analizy rozwoju kultury fizycznej w Polsce. .

**EU4 -** Student ma opanowaną wiedzę dotyczącą przebiegu igrzysk olimpijskich oraz osiągnięć Polaków na olimpijskim szlaku.

| **V. Treści programowe:** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| Ćw.1 | Przejawy kultury fizycznej u ludów starożytnych. | 2 |
| Ćw.2 | Igrzyska Greków i Rzymian ważnym elementem ogólnej kultury. | 2 |
| Ćw.3 | Igrzyska Olimpijskie fenomenem organizacyjnym starożytnych Greków . | 2 |
| Ćw.4 | Przejawy aktywności fizycznej społeczeństwa w okresie Średniowiecza /wychowanie rycerskie/. | 2 |
| Ćw.5 | Renesansowe koncepcje wychowania . | 2 |
| Ćw.6 ćw. 7 | Przedstawiciele Oświecenia oraz ich dokonania w zakresie popularyzacji wychowania fizycznego na Zachodzie Europy i na ziemiach Polski. | 4 |
| Ćw.8 | Systemy niemiecki, szwedzki , angielski wzorem dynamicznego rozwoju wychowania fizycznego w Europie . | 2 |
| Ćw.9 | Powstanie Towarzystwa Gimnastycznego Sokół we Lwowie początkiem rozwoju wychowania fizycznego i sportu na ziemiach w drugie połowie XIX wieku. | 2 |
| Ćw.10 | Geneza i rozwój nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. | 3 |
| Ćw.11 ćw. 12 | Udział Polaków na olimpijskim szlaku . | 4 |
| Ćw.13 | Powszechne wychowanie fizyczne , sport i rekreacja w Polsce po II wojnie światowej. | 3 |
| Ćw.14 | Działalność Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego oraz kulturowe i edukacyjne wartości idei olimpijskiej | 2 |
| **Suma godzin** | | **30** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| 1. | Prezentacje multimedialne. |
| 2. | Filmy |
| 3. | Foliogramy , mapy, plansze |

| **VII. Metody dydaktyczne:** | |
|---|---|
| 1. | Wykład informacyjny |
| 2. | Dyskusja dydaktyczna |
| 3. | Objaśnienie |
| 4. | Metody ćwiczeniowe aktywizujące samodzielną prace studenta (indywidualną bądź zespołową). |
| 5. | Metody oparte na działalności praktycznej. |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1.** | Aktywność na zajęciach |

| | |
|---|---|
| **F2.** | Prezentacja wybranych tematów |
| **F3.** | Test jednokrotnego wyboru |
| **P1.** | Kolokwium |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **9** |
| **SUMA** | **45** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **3** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

.. 1.. Marek Ordyłowski „ Histria kultury fizycznej Starożytność _ Oświecenie „ AWF Wrocław 997

**Literatura uzupełniająca:**

1. Jerzy Gaj , Kajetan Hędzelek „Dzieje kultury fizycznej Polsce „ AWF Poznań 1997
2. Józef Lipiec „ Filozofia olimpizmu „ W_wa 1999
3. Wojciech Lipoński „ Olimpizm dla każdego „ Poznań 2000
4. David Miller „Historia igrzysk olimpijskich i MKOL _ od Aten do Pekinu 1896 – 2008
5. Tadeusz Olszański „Osobista historia olimpiad" Studia Emka 200 .
6. Stefan Parnicki _ Pudełko „ Olimpia –olimpiady" Wydawnictwo Poznańskie
7. Pauzeniusz „ Wędrówki po Helladzie – na olimpijskiej bieżni i w boju „ Ossolineum 2004
8. Jan Parandowski „ Dysk olimpijski" Czytelnik 2004
9. Kronika sportu Wydawnictwo M. Michalik 1994

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU1 | K_W41<br>K_U43<br>K_K11 | C1, C2 | ćw.1, ćw.2, ćw.4-ćw.7 | 1, 2 | 1-5 | F1 |
| EU2 | K_W41<br>K_U43<br>K_K17 | C2 | ćw.4-ćw.9 | 1, 2, 3 | 1-5 | F1, F2 |
| EU3 | K_W41<br>K_U43 | C2, C3 | ćw.9,ćw.11-ćw.13 | 1-3 | 1-5 | F1, F3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | K_K11 | | | | | |
| EU4 | K_W41<br>K_U43<br>K_K17 | C4, C5 | ćw2, ćw.3, ćw.10ćw.12, ćw.14 | 1-3 | 1-5 | P1 |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na 2 testy śródsemestralne, składające się, każdy z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:
6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry
Zaliczenie testu końcowego składającego się z 20 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa.
Skala ocen:
11-12- dostateczny
13-14- dostateczny plus
15-16- dobry
17-18- dobry plus
19-20- bardzo dobry
Zaliczenie pracy pisemnej.

**XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| **11.** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Język angielski, poziom A1-B2** |
| **Nazwa angielska:** | English Language Course, level A1-B2 |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne, zakres: trener personalny |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych |

| **Prowadzący przedmiot:** | Opracowała: mgr Magdalena Baczyńska |
|---|---|

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Inne | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 3 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 4 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 5 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |

**II Cel przedmiotu**

**C1** - Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych.
**C2** - Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
**C3** - Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych.
**C4** - Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych.
**C5** - Rozwijanie świadomości i znaczenia języka obcego dla utrzymania i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.
**C6** - Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury krajów anglojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych.

**III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Semestr II - brak;
Semestr III – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze II.
Semestr IV– uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze III.
Semestr V – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze IV.
Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie kursu semestralnego.

**IV Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU 1** –Student ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym zakresie programowym i potrafi ją wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych, ma świadomość popełnianych błędów i potrafi dokonać ich korekty.
**EU2** - Student zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych programowo struktur gramatycznych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędów, dokonać ich korekty.
**EU3** - Student właściwie rozpoznaje, interpretuje, selekcjonuje oraz koryguje informacje pozyskane w ramach ćwiczeń ze słuchania. Potrafi zrozumieć wybrane, określone w treściach programowych, sytuacje komunikacyjne. Rozróżnia styl formalny i nieformalny, rozpoznaje ton i nastawienia

mówiącego.
**EU4** - Student rozumie teksty czytane w wersjach autentycznych i uproszczonych i potrafi wykorzystać uzyskane informacje w celu określenia głównej myśli tekstu, rozróżnia styl formalny i nieformalny. **EU 5** – Student potrafi wykorzystać wiedzę leksykalną i gramatyczną do efektywnego podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówienie) w typowych sytuacjach życia codziennego. **EU6** – Student potrafi napisać, uzupełnić i skorygować krótki i dłuższy tekst użytkowy (wiadomość, ogłoszenie, notatkę, list prywatny i formalny, mail, relację wydarzeń, opis).
**EU7** – Student zna zasady prawidłowej wymowy i intonacji w języku angielskim i potrafi je stosować w praktyce.
**EU 8** – Student zna zasady ortografii i interpunkcji w języku angielskim i potrafi je stosować.
**EU 9** – Student posiada umiejętność pracy samodzielnej, w parach oraz w grupie, pełniąc przy tym różne role społeczne, realizując zadania przewidziane treściami programowymi oraz dokonując ich prezentacji.
**EU10** – Student posiada umiejętność korzystania z różnorodnych źródeł informacji (słowników, leksykonów, Internetu, podręczników, nagrań, prasy) oraz ich dokumentowania.
**EU 11** – Student ma świadomość ciągłego procesu uczenia się oraz ocena swój poziom językowy na tle grupy.

| **V Treści programowe:** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: warsztaty** | | **Liczba godzin** |
| **wr. 1** | **Dane personalne, kraje i narodowości**<br>Zwroty grzecznościowe, Liczebniki 1-20, Dni tygodnia<br>Czasownik *to be* w czasie teraźniejszym: formy pełne i skrócone, zdania oznajmujące, nazwy krajów i narodowości, adresy | **4** |
| **wr .2** | **Formularze osobowe**<br>Adresy , Adresy poczty elektronicznej, Numery telefonów, Alfabet<br>Przymiotniki dzierżawcze: *my, his etc.* Czasownik *to be* – zdania pytające i przeczące | **4** |
| **wr. 3** | **Szkoła i życie codzienne**<br>Wyposażenie w klasie, Polecenia nauczyciela<br>Przedimki nieokreślone: *a/an*, Liczba mnoga rzeczowników<br>Zaimki wskazujące: *this/that, these/those*<br>Obyczaje, sposób życia**,** Zdania twierdzące i przeczące w czasie *present simple.* | **4** |
| **wr. 4** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 1 – 4. Test sprawdzający, prezentacje projektów | **2** |
| **wr. 5** | **Praca i rodzina**<br>Rodzaje zawodów, Przedimki *a/an* przed nazwami zawodów<br>Związki rodzinne, Forma dzierżawcza *‘s*<br>Pytania w czasie *Present Simple* | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 6** | **W hotelu/list nieformalny**<br>Wyposażenie hotelowe, Wyrażenia związane z wynajmowaniem pokoju hotelowego | **2** |
| **wr. 7** | **Opisywanie przedmiotów i ludzi**<br>Przymiotniki, Związki przymiotników i rzeczowników<br>Zdania oznajmujące, pytające i przeczące w czasie *simple present* - ćwiczenia | **2** |
| **wr. 8** | **Czas**<br>Czynności dnia codziennego, Godziny<br>Zdania w czasie *present simple*, Określanie czasu, Przysłówki częstotliwości | **2** |
| **wr. 9** | **Życie codzienne – w kawiarni/ulubiony dzień** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | Kawiarniane menu, Zwroty grzecznościowe, Czynności dnia codziennego. Przysłówki *at, for, in to*, Związki wyrazowe, Forma dzierżawcza *'s* | |
| **wr. 10** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 5 – 10. Test sprawdzający, prezentacje projektów | **2** |
| **wr. 11** | **Święta i czas wolny**<br>Nazwy świąt, Miesiące, Daty, Przyimki związane z czasem<br>Czynności czasu wolnego, Preferencje, Czasowniki: *like/love/hate*<br>Zaimki dopełnieniowe: *me, him etc.* | **2** |
| **wr. 12** | **Życie codzienne – umiejętności**<br>Rodzaje umiejętności, Czasownik *can/can't* | **2** |
| **wr. 13** | **Zakupy**<br>Nazwy ubrań, Zwroty związane z kupowaniem ubrań<br>Przymiotniki opisujące osobowość, Preferencje | **2** |
| **wr. 14** | **Historia i kultura – wybitne postaci**<br>Sławne nazwiska, Fakty historyczne | **2** |
| **wr.15** | Czasownik *to be* w czasie *simple past*<br>Słowotwórstwo: tworzenie rzeczowników przez dodanie końcówek.<br>Prezentacja projektów. Podsumowanie materiału. | **2** |
| **wr. 16** | **Podróże**<br>Podróż samolotem, Określniki czasu przeszłego<br>Czas *simple past*: czasowniki regularne | **2** |
| **wr. 17** | **Życie codzienne – życie towarzyskie**<br>Wieczór poza domem, Związki wyrazowe z czasownikami *have, get, go*<br>Czas *simple past* – czasowniki nieregularne | **2** |
| **wr. 18** | **Życie codzienne – robienie zakupów, Wakacje**<br>Zakupy w sklepie z pamiątkami, Zwiedzanie<br>Czas *simple past*: zdania oznajmujące, przeczące i pytające, Przysłówki: *by, for, in, out, to* | **2** |
| **wr. 19** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 11 – 18. Test sprawdzający, prezentacje projektów | **2** |
| **wr. 20** | **Dom**<br>Pomieszczenia, Meble, Konstrukcje *there is/there are/there was/there were*<br>Przysłówki miejsca | **2** |
| **wr. 21** | **Życie codzienne – życie sąsiedzkie**<br>Czynności dnia codziennego, Czas *present continuous* | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 22** | **Miejsce zamieszkania – miasto**<br>Miejsca warte polecenia w Londynie, Miejsca warte polecenia w mieście<br>Czasy *present simple* i *present continuous* | **2** |
| **wr. 23** | Rzeczowniki policzalne i niepoliczalne<br>Przedimki nieokreślone *a/an, some/ any*<br>Pytania *how much/how many?*<br>Przysłówki 'ilościowe': *(quite) a lot, much etc.* | **2** |
| **wr .24** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 20 – 28. Test sprawdzający, prezentacje projektów | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 25** | Tworzenie definicji wyrazów, korzystanie z definicji słownikowych. Słowniki mono i dwujęzyczne. Parafrazowanie zdań; zdania złożone ze spójnikami *who, which, where* | **2** |
| **wr. 26** | **Minione wakacje**.<br>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 | **2** |
| **wr. 27** | Czas *present continuous* i forma *going to* w wyrażeniach dotyczących planów na przyszłość (praca, wakacje, studia, zakładanie rodziny) | **2** |
| **wr. 28** | Wyrażanie opinii na temat przyszłości; formy *will/won't*; wyrażanie obietnic, propozycji i decyzji; czasowniki z przyimkiem *back* | **2** |
| **wr. 29** | Quiz – pytania dotyczące różnych czynności z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; ćwiczenia na słuchanie i czytanie | **2** |
| **wr. 30** | Test obejmujący materiał z ćwiczeń 25 - 28 | **2** |
| **wr. 31** | Konflikty w rodzinie i wśród przyjaciół. Doświadczenia i czynności już wykonane i jeszcze nie wykonane; czas *present perfect z yet, just i already* | **2** |
| **wr .32** | **Tempo współczesnego życia** porównania z przeszłością; *stopień wyższy przymiotników*; konstrukcje: *as … as, less … than* | **2** |
| **wr. 33** | **Opisy miejsc** z użyciem *przymiotników w stopniu najwyższym*, np. najbardziej przyjazne miejsce/miasto dla obcojęzycznego turysty; przymiotniki o przeciwnym znaczeniu. | **2** |
| **wr. 34** | **Spotkania towarzyskie** imprezy kulturalne, prowadzenie rozmów na temat zachowań w towarzystwie; konstrukcje: *czasownik + bezokolicznik, czasownik + czasownik z -ing* | **2** |
| **w. 35** | Podsumowanie materiału z lekcji 31 -34. Test. Prezentacja projektów | **2** |
| **wr. 36** | **Nauka języków obcych**<br>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*. | **2** |
| **wr. 37** | Pisanie formalnego listu internetowego; wskazywanie formalnych odpowiedników nieformalnych wyrażeń; formułowanie pytań – zasięganie informacji (np. w odpowiedzi na ofertę kursów wakacyjnych). | **2** |
| **wr. 38** | Wydarzenia, czynności uzależnione od spełnienia różnych warunków; pierwszy okres warunkowy *(if + present, will + infinitive*); tworzenie zdań warunkowych podobnych w treści do tzw. „praw Murphy'ego"; czasowniki często mylone, błędnie stosowane | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 39** | Opisywanie hipotetycznie możliwych wydarzeń; tematyka – **zwierzęta**; drugi okres warunkowy *(if + past, would + infinitive);* | **2** |
| **wr. 40** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 36 – 39. Test. | **2** |
| **wr. 41** | Podejmowanie decyzji w różnych sytuacjach życiowych; wyrażanie możliwości i przypuszczeń z zastosowaniem *may i might.* | **2** |
| **wr. 42** | 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* | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 43** | Biografie znanych osobistości oraz osób bliskich; formułowanie wypowiedzi na temat przeszłości oraz doświadczeń – zestawienie czasów *past simple i present perfect* | **2** |
| **wr. 44** | **Wspomnienia z dzieciństwa i lat szkolnych** formułowanie wypowiedzi z zastosowaniem konstrukcji *used to i didn't use to* | **2** |
| **wr. 45** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 41 -44. Test. Prezentacja projektów | **2** |
| **wr. 46** | **Wynalazki i wynalazcy**;<br>*strona bierna* w wybranych czasach; czasowniki: invent, discover | **2** |
| **wr. 47** | **Podróże i wycieczki**<br>(biuro podróży, punkt informacji turystycznej, broszury informacyjne, planowanie podróży); opis obiektu turystycznego. Prezentacja projektów na temat wybranych atrakcji turystycznych. | **2** |
| **wr. 48** | **Sposoby spędzania wolnego czasu;**<br>wyrażenia: *something, anything, nothing***;** przymiotniki z końcówką *–ed i -ing* | **2** |
| **wr. 49** | **Wpływ trybu życia na zdrowie**;<br>określenia liczby i ilości – *too…, not enough, a lot, many, much, a few, a little* | **2** |
| **wr. 50** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 46 – 49. Test. | **2** |
| **wr. 51** | **Ciekawe zawody**, predyspozycje potrzebne do wykonywania tych zawodów; przymiotniki określające osobowość. Czas *present perfect continuous* (zmiany w życiu) | **2** |
| **wr. 52** | **Analiza ofert pracy z różnych źródeł**<br>(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. | **2** |
| **wr. 53** | Analiza wybranych przykładów CV; pisanie własnego CV | **2** |
| **wr. 54** | **Wizja twojego idealnego świata**<br>przypomnienie *drugiego okresu warunkowego*. | **2** |
| **wr. 55, 56** | **Tradycje kultury anglosaskiej**<br>(tematyka wybrana przez studentów); prace indywidualne i grupowe; prezentacje plakatów; prezentacje multimedialne. | **2** |
| **wr. 57** | **Jesteś szczęściarzem czy pechowcem?**<br>Historie z życia wzięte; *trzeci okres warunkowy* | **1** |
| **wr. 58** | Prezentacja i analiza materiałów informacyjnych (prasowych, radiowych, telewizyjnych i internetowych). Zawód – dziennikarz, rzecznik prasowy. Zajęcia przygotowane przez studentów. | **1** |
| **wr. 59** | **Relacjonowanie zdarzeń**<br>*mowa zależna* | **1** |
| **wr. 60** | Podsumowanie materiału. | **1** |

| | | |
|---|---|---|
| **Suma godzin** | | **120** |
| **VI Narzędzia dydaktyczne** | | |
| **1.** | Wykresy, diagramy, podręczniki i teksty przedmiotowe | |
| **2.** | Foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, nagrania radiowe i telewiz | yjne |
| **3.** | Urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny) oraz komputery | |
| **VII Metody dydaktyczne** | | |

| | |
|---|---|
| **1**.<br><br><br><br>**1A**<br>**1B**<br>**1C**<br>**1D** | Metoda eklektyczna – elementy różnych metod zależnie od potrzeb, np. odkrywanie języka, dryl, podejście funkcjonalne, kooperacja uczniów, rozmowa U i U oraz U i N, projekty:<br>▯ metoda bezpośrednia (konwersacyjna)<br>▯ metoda audiolingwalna<br>▯ metoda kognitywna<br>▯ podejście komunikacyjne |
| **VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| **F1/sem. 2 / sem. 3 / sem. 4 / sem. 5** | Testy pisemne w formie otwartej sprawdzające umiejętności językowe. |
| **P1 / sem.2 / sem. 3 / sem. 4 / sem. 5** | Projekty, indywidualne i grupowe, sprawdzające wiedzę i umiejętność prezentacji. |

| | |
|---|---|
| **P2. / sem. 5** | Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego przedmiotu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:<br>• czytanie – (*reading*). 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 *prawda fałsz*. Na tę cześć przewiduje się 10 pkt.<br>• zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych: (*English in Use*) – zadania obejmują uzupełnianie pustych miejsc w tekście na zasadzie własnych odpowiedzi studenta (*cloze test*), transformacje (*sentence transformations*) lub uzupełnienie jedną z wielu podanych możliwości (*multiple choice test*). 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.<br>• słuchanie – (*listening*). 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.<br>• mówienie – (*speaking*). 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.<br>Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:<br>• ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br>• ocena dostateczna plus - 73 %- 63% ocena dostateczna - 62% - 52% |

## IX Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **120** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **48** |
| Przygotowanie się do zajęć | **50** |
| Przygotowanie się do egzaminu | **22** |

| | |
|---|---|
| SUMA | **240** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

**X Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Oxenden C. , Latham-Koenig, C. Seligson P., **New English File. Elementary** Oxford University Press 2004 (książka dla ucznia,ćwiczenia, nagrania CD, przewodnik dla nauczyciela)
   http://elt.oup.com/student/englishfile/elementary
2. Oxeden C., Lathan-Koenig Ch**. New English File Pre-intermediate**, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia, nagrania CD, przewodnik dla nauczyciela)
   www.oup.com/elt/englishfile/pre-intermediate
3. Oxeden C., Lathan-Koenig Ch**. New English File Intermediate**, Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia, nagrania CD, przewodnik dla nauczyciela)
   www.oup.com/elt/englishfile/intermediate

**Literatura uzupełniająca:**

1. Coe N., Harrison M., Paterson K., **Oxford Pracice Grammar – Basic**, OUP, 2007
2. **Dictionary of English Language and Culture**, Longman, 1992
3. Dooley J., Evans V., **Grammarway (part 2 and 3),** Express Publishing, 1998
4. Gude K., Gryca D., **Oxford Excellence for Matura, Exam Practice**, OUP, 2007
5. Murphy R., **English Grammar in Use**, Cambridge University Press, 1998
6. **Newspaper Articles to Get Teenagers Talking**, Mary Glasgow Magazines
7. **Newsweek on-line**
8. **Oxford Wordpower**, OUP, 2007
9. Room A., **An A to Z of British Life, Dictionary of Britain**, OUP, 1992
10. Vince M., **First Certificate Language Practice**, Macmillan, 2007 Czasopisma:

The Teacher
English Teaching Professional

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W22, K_W37 | C1, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 5 – 9, ĆW. 11 – 13, ĆW. 16 – 18, ĆW. 20, 25, 27 ĆW. 33, 34 ĆW. 39, 42<br><br>ĆW. 47 –49, 52, 53 | 1, 2, 3 | 1A, 1B, 1C, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 2 | K_W22, K_W37<br>K_K9, K_K14, K_K17 | C2 C3, C4 | ĆW. 1 – 3, ĆW. 5, 7-9, ĆW. 11, 12, 15 – 18, ĆW. 20 – 23, ĆW. 25 – 28, ĆW. 31 – 34, 36 ĆW. 38 – 39, ĆW. 41 – 43, ĆW. 44 – 46, ĆW. 48, 49, ĆW. 51, ĆW. 54, ĆW. 57, ĆW. 59 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |
| EU 3 | K_W22, K_W37<br>K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 7 – 9, | 1, 2, 3 | 1C, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ĆW. 11 – 14, ĆW. 16 – 18, ĆW. 20 – 22, ĆW. 26 – 28, ĆW. 31 – 34, ĆW. 3, 41 – 44, ĆW. 46 – 4, ĆW. 51, 52, ĆW.55 - 59 | | | |
| EU 4 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 5 – 9, ĆW. 11 – 14, ĆW. 16 – 18, ĆW. 20 – 22, 26 ĆW. 33 – 34, ĆW. 36 – 39, ĆW. 42 – 43, ĆW. 46 – 47, 51, 52, 57, 58 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |
| EU 5 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 5 – 9, ĆW. 11 – 18, ĆW. 20 – 22, ĆW. 26 – 28, ĆW. 31 – 34, ĆW. 36, 42 – 44, ĆW. 46 – 52, ĆW. 54 – 59 | 1, 2, 3 | 1A, 1B, 1C, 1D, 1E | F, P |
| EU 6 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 6, ĆW. 13, 26, ĆW. 28, 37, ĆW. 42, 47, ĆW. 52, 53, 58, | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1D | F, P |
| EU 7 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 5 – 9, ĆW. 11 – 22, ĆW. 25 – 28, ĆW. 31 – 34, ĆW. 36, ĆW. 42 – 44, ĆW. 46 – 51, ĆW. 57 – 59 | 1, 2, 3 | 1A, 1C, 1E | F, P |
| EU 8 | K_U10, K_K01 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 4 – 9, ĆW. 11 – 18, ĆW. 20 – 22, ĆW. 26 – 29, ĆW. 32 – 34, ĆW. 36 – 39, ĆW. 42 – 44, ĆW. 46 – 58 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 9 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2 ,C3, C4, C5, C6, | ĆW. 1 – 3, ĆW. 5 – 9, ĆW. 11 – 14, ĆW. 16 – 18, ĆW. 20 – 22, ĆW. 26 – 29, ĆW. 31 – 39, ĆW. 41 – 49, ĆW. 51 – 59 | 1, 2, 3 | 1A, 1E | F, P |
| EU 10 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | ĆW. 6, ĆW. 9, 11 – 14, ĆW. 20 – 22, ĆW. 24, 27, 36, 37, 43, 47, ĆW. 52, 55, 56, | 1, 2, 3 | 1B, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ĆW. 58 | | | |
| EU 11 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, | ĆW. 1 – 3, ĆW.4, 6, 9, 10,15 – 19, ĆW. 20 – 25, ĆW. 28, 29, 33 – 37, ĆW. 42 – 45, ĆW. 46 – 49, ĆW. 51 – 59 | 1, 2 | 1E | F, P |

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacja zawarta w literaturze podstawowej i uzupełniającej oraz wskazanych źródłach internetowych

| **11.** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Język angielski, poziom A2-B2** |
| **Nazwa angielska:** | English Language Course, level A2-B2 |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne, zakres: trener personalny |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | Opracowała mgr Magdalena Baczyńska |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| **Semestr** | **W** | **Ćw** | **L** | **War** | **Inne** | **Łącznie** | **ECTS** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 3 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 4 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 5 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |

| II Cel przedmiotu |
|---|
| **C1** - Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych.<br>**C2** - Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.<br>**C3** - Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych.<br>**C4 –** Doskonalenie umiejętności samokształcenia nakierowanej na podnoszenie kompetencji językowych.<br>**C5** - Rozwijanie świadomości roli języka obcego w utrzymaniu i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.<br>**C6** - Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury, literatury i sztuki, oraz znajomości norm i obyczajów w krajach i obszarach angielskojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych. |
| **III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:** |
| Semestr 2 - znajomość języka angielskiego na poziomie A2;<br>Semestr 3 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze 2;<br>Semestr 4 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze 3;<br>Semestr 5 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze 4;<br>Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie kursu semestralnego. |
| **IV Oczekiwane efekty uczenia się** |
| **EU 1** - Ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym obszarze tematycznym i potrafi ją wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych.<br>**EU 2** – Student zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych struktur gramatycznych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędu dokonać ich korekty.<br>**EU 3** - Student właściwie rozpoznaje, interpretuje, selekcjonuje oraz koryguje informacje pozyskane w ramach ćwiczeń ze słuchania. Potrafi zrozumieć wybrane, określone w treściach programowych, sytuacje komunikacyjne. |

**EU 4** - Student rozumienie teksy czytane w wersjach autentycznych i uproszczonych.
**EU 5** – Student potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę leksykalną i gramatyczną do efektywnego podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówieniu) w typowych sytuacjach życia codziennego i zawodowego stosując zasady poprawnej wymowy i intonacji.
**EU 6** – Student potrafi napisać, uzupełnić i skorygować krótki i dłuższy tekst użytkowy stosując zasady ortografii i interpunkcji np. wiadomość, ogłoszenie, notatkę, list prywatny i formalny, mail, relację wydarzeń, opis.
**EU 7** – Student ma umiejętność korzystania z różnorodnych źródeł informacji w języku angielskim (słowniki, leksykony, internet, prasa, bazy danych) oraz ich dokumentowania.

## V Treści programowe:

| Forma zajęć: warsztaty | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **War. 1** | Informacje dotyczące danych personalnych, pochodzenia, miejsca zamieszkania, zainteresowań itd. Instrukcje, polecenia, szyk wyrazów w pytaniach. | **2** |
| **War. 2** | Charakterystyka osób, wyrażanie opinii na ich temat, przymiotniki opisujące cechy charakteru. Czas **Present Simple.** | **2** |
| **War. 3** | Opisywanie obrazów i ilustracji; części ciała. Opisywanie czynności wykonywanych w danej chwili (**Present Continuous**), przyimki określające położenie. | **2** |
| **War. 4** | Tworzenie definicji wyrazów, korzystanie z definicji słownikowych. Słowniki mono i dwujęzyczne. Parafrazowanie zdań; zdania złożone ze spójnikami ***who, which, where.*** | **2** |
| **War. 5** | Spotkania na lotnisku, powitania, uprzejmości. Pisanie listu elektronicznego. Omówienie projektu. | **2** |
| **War. 6** | Podsumowanie materiału z warsztatów 1- 4. Test sprawdzający. | **2** |
| **War. 7** | Minione wakacje. Czas **Past Simple** (czasowniki regularne i nieregularne) | **2** |
| **War. 8** | Opisywanie czynności wykonywanych w określonym momencie w przeszłości (**Past Continuous**), opis fotografii z przeszłości; przyimki w okolicznikach czasu i miejsca. | **2** |
| **War. 9** | Upodobania muzyczne (quiz); pytania, zwroty pytające, czasowniki posiłkowe. | **2** |
| **War. 10** | Opisywanie wydarzeń z przeszłości z wykorzystaniem spójników**: so, because, but, although.** | **2** |
| **War. 11** | Wymiana podstawowych informacji w hotelu: meldowanie się, zamawianie posiłków, zgłaszanie awarii itd. Rozmowy z nowopoznanymi osobami. | **2** |
| **War. 12** | Podsumowanie materiału z warsztatów 7 – 10. Test. | **2** |
| **War. 13** | Czas **Present Continuous** i forma ***going to*** w wyrażeniach dotyczących planów na przyszłość (praca, wakacje, studia, zakładanie rodziny). | **2** |
| **War. 14** | Wyrażanie opinii na temat przyszłości; formy ***will/won't***; wyrażanie obietnic, propozycji i decyzji; czasowniki z przyimkiem *back.* | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **War. 15** | Prezentacje projektów z sem. 2. | **2** |
| **War. 16** | Quiz – pytania dotyczące różnych czynności z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; ćwiczenia na słuchanie i czytanie. | **2** |
| **War. 17** | Żywienie, diety, zwyczaje żywieniowe, zamawianie dań w restauracji. | **2** |
| **War. 18** | Ubrania, zakupy; wyrażanie opinii na temat sklepów i zakupów. Zestawienie czasów **Past Simple i Present Perfect** . Pytania i zdania z ***ever*** i ***never***. | **2** |
| **War. 19** | Konflikty w rodzinie i wśród przyjaciół. Doświadczenia i czynności już wykonane i jeszcze nie wykonane; czas **Present Perfect** z ***yet, just*** **i** ***already.*** | **2** |
| **War. 20** | Tempo współczesnego życia, porównania z przeszłością; stopień wyższy przymiotników; konstrukcje: **as … as, less … than.** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **War. 21** | Opisy miejsc z użyciem przymiotników w stopniu najwyższym, np. najbardziej przyjazne miejsce/miasto dla obcojęzycznego turysty; przymiotniki o przeciwnym znaczeniu. | **2** |
| **War. 22** | Użyteczne wyrażenia (pierwsze spotkania, pytanie o drogę, wskazywanie drogi). Podsumowanie materiału z warsztatów 17 - 21. Test. | **2** |
| **War. 23** | Spotkania towarzyskie, imprezy kulturalne, prowadzenie rozmów na temat zachowań w towarzystwie; konstrukcje: czasownik + bezokolicznik | **2** |
| **War. 24** | Wyrażanie opinii, uczuć i emocji na temat ulubionych lub nielubianych czynności, zainteresowań oraz marzeń itd.<br>Użycie czasowników z końcówką –**ing**. | **2** |
| **War. 25** | 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**. | **2** |
| **War. 26** | Ruch, sport – rozmowy na temat uprawianych sportów (zasad gry, uczestnictwa) oraz programów sportowych. Przyimki stosowane w określeniach ruchu, zmiany położenia. | **2** |
| **War. 27** | Zakupy tradycyjne czy internetowe? Rozmowy z zastosowaniem wyrażeń niezbędnych przy robieniu zakupów, zwracaniu zakupionych towarów, składaniu reklamacji (negocjacje). Omówienie przygotowań do prac projektowych. Test sprawdzający zakres leksykalno-gramatyczny z warsztatów 23 – 26. | **2** |
| **War. 28** | Pisanie formalnego listu internetowego; wskazywanie formalnych odpowiedników nieformalnych wyrażeń; formułowanie pytań – zasięganie informacji (np. w odpowiedzi na ofertę kursów wakacyjnych). | **2** |
| **War. 29** | Wydarzenia, czynności uzależnione od spełnienia różnych warunków; pierwszy okres warunkowy **(if + present, will + infinitive**). | **2** |
| **War. 30** | Prezentacja projektów z sem. 3. | **2** |
| **War. 31** | Opisywanie hipotetycznie możliwych wydarzeń; tematyka – zwierzęta; drugi okres warunkowy **(if + past, would + infinitive**); | **2** |
| **War .32** | Podejmowanie decyzji w różnych sytuacjach życiowych; wyrażanie możliwości i przypuszczeń z zastosowaniem **may** i **might** | **2** |
| **War. 33** | 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** | **2** |
| **War. 34** | Dolegliwości zdrowotne, sposoby ich leczenia, wizyta u lekarza i w aptece; użyteczne zwroty do wyrażenia przeprosin i propozycji. Pisanie nieformalnego listu internetowego. | **2** |
| **War. 35** | Podsumowanie materiału z warsztatów 30 -34; test sprawdzający. | **2** |
| **War. 36** | Obawy i fobie (na przykładzie znanych osób); formułowanie pytań i odpowiedzi na temat trwania wybranych czynności z zastosowaniem czasu **Present Perfect** z **for** i **Since.** | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **War. 37** | Biografie znanych osobistości oraz osób bliskich; formułowanie wypowiedzi na temat przeszłości oraz doświadczeń – zestawienie czasów **Past Simple** i **Present Perfect.** | **2** |
| **War. 38** | Wydarzenia z przeszłości, wspomnienia z dzieciństwa i lat szkolnych (przedmioty szkolne); formułowanie wypowiedzi z zastosowaniem konstrukcji **used to** i **didn't use to.** | **2** |
| **War. 39** | Wynalazki i wynalazcy; strona bierna w wybranych czasach; czasowniki: invent, discover. | **2** |
| **War. 40** | Podróże i wycieczki (biuro podróży, punkt informacji turystycznej, broszury informacyjne, planowanie podróży); opis obiektu turystycznego. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **War. 41** | Podsumowanie materiału z warsztatów 36 - 39. Test | **2** |
| **War. 42** | Sposoby spędzania wolnego czasu; wyrażenia: **something, anything, nothing;** przymiotniki z końcówką –**ed** i **-ing.** | **2** |
| **War. 43** | Wpływ trybu życia na zdrowie; określenia liczby i ilości – **too…, not enough, a lot, many, much, a few, a little.** | **2** |
| **War. 44** | Dobre i złe nawyki, codzienne przyzwyczajenia; wybrane czasowniki frazalne i ich miejsce w zdaniach (szyk w zdaniu). Test z warsztatów 42 i 43. | **2** |
| **War. 45** | Prezentacja projektów z sem. 4. | **2** |
| **War. 46** | Podobieństwa sytuacji oraz umiejętności, upodobań i przyzwyczajeń różnych osób; wyrażenia **so, neither** + czasowniki posiłkowe. | **2** |
| **War. 47** | Rozmowy telefoniczne (rozpoczynanie rozmów, przekazywanie informacji, kończenie rozmów telefonicznych); pożegnania (zwroty formalne i nieformalne); użyteczne formy grzecznościowe; wyrażenia używane na spotkaniach towarzyskich. Wyrażanie opinii (za i przeciw). | **2** |
| **War. 48** | Zdarzenia w przeszłości (formułowanie wypowiedzi na temat czynności, które poprzedziły inne zdarzenia); zastosowanie czasu Past Perfect; zastosowanie przysłówków typu: **suddenly, immediately** (ich miejsce w zdaniu). | **2** |
| **War. 49** | Relacjonowanie zdarzeń i wypowiedzi (mowa zależna); czasowniki: say, tell, ask; cytowanie pytań; omówienie prac projektowych opartych na materiałach z Internetu (typu on-line news). | **2** |
| **War. 50** | Podsumowanie materiału z warsztatów 46 – 49. Test | **2** |
| **War. 51** | Ciekawe zawody, predyspozycje potrzebne do wykonywania tych zawodów; przymiotniki określające osobowość. Czas **Present Perfect Continuous** (zmiany w życiu). | **2** |
| **War. 52** | 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. | **2** |
| **War. 53** | Analiza wybranych przykładów CV; pisanie własnego CV. | **2** |
| **War. 54** | Wizja twojego idealnego świata (**Second Conditional**) | **2** |
| **War. 55, 56** | Tradycje kultury anglosaskiej (tematyka wybrana przez studentów); prace indywidualne i grupowe; prezentacje plakatów; prezentacje multimedialne. | **4** |
| **War. 57** | Jesteś szczęściarzem czy pechowcem? Historie z życia wzięte (**Third Conditional**). | **2** |
| **War. 58** | Podsumowanie materiału z warsztatów 51, 54 i 57. Test | **2** |
| **War. 59** | Prezentacja technik wprowadzających elementy języka angielskiego i sprawdzających ich znajomość dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym; ćwiczenia typu role play, quizy, krzyżówki i rebusy. | **2** |
| **War. 60** | Prezentacja projektów z sem. 5. | **2** |
| **Suma godzin** | | **120** |

| VI Narzędzia dydaktyczne | |
|---|---|
| **1.** | Tablica szkolna, podręczniki, ćwiczenia i teksty przedmiotowo-metodyczne, fotografie, rysunki i ilustracje, słowniki, leksykony. |
| **2.** | Wykresy, diagramy, foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, nagrania MP3, nagrania radiowe i telewizyjne, audycje radiowe. |
| **3.** | Urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny), internet multimedialne programy komputerowe |
| **VII Metody dydaktyczne** | |

| | |
|---|---|
| **1.** | Metoda ekspozycyjno - interakcyjna – elementy różnych metod zależnie od potrzeb, np. dyskusja, dryl, kooperacja uczniów, rozmowa S i S oraz S i N, projekt, burza mózgów, analiza i interpretacja tekstów źródłowych. |
| **VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| **F1/sem. 2 / sem. 3 / sem. 4 / sem. 5** | **Sem. 2 / Sem. 3**<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie A2: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami (*cloze test*), transformacje zdań (np. układanie pytań), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, ćwiczenia słowotwórcze (np. podawanie przymiotnika pochodzącego od danego rzeczownika), tłumaczenia wyrazów w kontekście na język angielski.<br>**Sem. 4**<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie B1: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami (*cloze test*), transformacje zdań (np. układanie pytań, tworzenie strony biernej), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, ćwiczenia słowotwórcze (np. podawanie przymiotnika pochodzącego od danego rzeczownika), definiowanie słów i fraz, tłumaczenia wyrazów w kontekście na język angielski. **Sem. 5**<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie B2: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami (*cloze test*), transformacje zdań (np. układanie<br><br>pytań, tworzenie strony biernej), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, ćwiczenia słowotwórcze (np. podawanie przymiotnika pochodzącego od danego rzeczownika), definiowanie słów i fraz, tłumaczenia wyrazów w kontekście na język angielski.<br><br>Testy oceniane są punktami, które na zakończenie semestru przeliczane są na oceny według następujących zasad:<br><br>▯ ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br>• ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>▯ ocena dostateczna - 62% - 52%<br>▯ ocena niedostateczna - 51% i poniżej |

| | |
|---|---|
| **P1 / sem.2 / sem. 3 / sem. 4 / sem. 5** | Indywidualny projekt.<br><br>**Sem. 2**<br>Projekt pt. *Very Special* (bardzo wyjątkowy) polegający na opisie ulubionego miejsca, osoby, zwierzęcia i książki, bądź filmu. Jedna, wybrana przez studenta część projektu jest prezentowana ustnie w języku angielskim. Każda cześć projektu ma minimum 10 zdań.<br>**Sem. 3**<br>Projekt pt. *My very local newspaper* (moja bardzo lokalna gazeta), polegający na napisaniu 3 części własnej gazety opisującej wydarzenia z kamienicy, ulicy, dzielnicy, bądź wsi. Części: artykuł redakcyjny, sprawozdania z lokalnych wydarzeń, lokalne plotki. Każda z części ma co najmniej 15 zdań. Student prezentuje wybraną część projektu ustnie.<br>**Sem. 4**<br>Projekt pt. *Interview* (wywiad) polegający na przeprowadzeniu w języku polskim wywiadu z osobą ze środowiska zawodowego i przetłumaczeniu go na język angielski. Wywiad powinien zawierać co najmniej 10 pytań oraz informację o osobie pytanej (minimum 5 zdań). Student potrafi zaprezentować wyniki wywiadu ustnie w języku angielskim. **Sem. 5** |

| | |
|---|---|
| | Projekt pt. *Professional articles* (artykuły z dziedziny zawodowej) polegający na przeczytaniu 2 artykułów lub fragmentów książek dotyczących dziedziny studiów studenta. Każdy z artykułów powinien mieć objętość co najmniej 1200 słów. Student streszcza każdy z artykułów i prezentuje ustnie wybrany przez siebie artykuł.<br><br>Kryteria oceny:<br><br>a) poprawność gramatyczna – wersji pisemnej i prezentacji ustnej (0 - 5 pkt)<br>b) użycie adekwatnego słownictwa – w wersji pisemnej i w prezentacji ustnej (0 – 5 pkt)<br>c) umiejętność prezentacji ustnej – artykułowanie, akcentowanie poszczególnych dźwięków, umiejętność tworzenia spójnej wypowiedzi (0 - 5 pkt).<br><br>a) Na poprawność gramatyczną składa się użycie poprawnych i odpowiednich do kontekstu gramatycznych struktur i form (zarówno prostych jak i złożonych).<br><br>b) 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.<br><br>c) 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 zawahań. Zdania powinny być budowane w zgodzie z logiczną argumentacją i powinny tworzyć wyczerpującą temat wypowiedź.<br><br>Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco:<br>od 0 do 5 punktów – niedostateczny<br>od 6 do 7 punktów – dostateczny od<br>8 do 9 punktów – dostateczny plus<br>od 10 do 11 punktów – dobry<br>od 12 do 13 punktów – dobry plus<br>od 14 do 15 punktów – bardzo<br>dobry |
| **P2. / sem. 5** | Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego przedmiotu. |

Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:

- czytanie – (*reading*). 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 *prawda fałsz*. Na tę cześć przewiduje się 10 pkt.
- zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych: (*English in Use*) – zadania obejmują uzupełnianie pustych miejsc w tekście na zasadzie własnych odpowiedzi studenta (*cloze test*), transformacje (*sentence transformations*) lub uzupełnienie jedną z wielu podanych możliwości (*multiple choice test*). 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 – (*listening*). 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 – (*speaking*). W zadaniu pierwszym student omawia wylosowany przez

siebie temat. W zadaniu drugim student omawia i interpretuje wylosowaną fotografię lub obrazek. Na tę część przewiduje się 10 pkt.

Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:

- ocena bardzo dobra - 100% -92%
- ocena dobra plus - 91% - 83%
- ocena dobra - 82% - 74%
- ocena dostateczna plus - 73 %- 63%
- ocena dostateczna - 62% - 52%
- ocena niedostateczna - 51% i poniżej

**IX Obciążenie pracą studenta**

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **120** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **48** |
| Przygotowanie się do zajęć | **50** |
| Przygotowanie się do egzaminu | **22** |
| SUMA | **240** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

**X Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Oxeden C., Lathan-Koenig Ch**. English File Pre-intermediate**, 3rd edition; Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia, nagrania CD, przewodnik dla nauczyciela)
   www.oup.com/elt/englishfile/pre-intermediate
2. Oxeden C., Lathan-Koenig Ch**. English File Intermediate**, 3rd edition; Oxford University Press (książka dla ucznia, ćwiczenia, nagrania CD, przewodnik dla nauczyciela)
   www.oup.com/elt/englishfile/intermediate
3. Learning Resources Bank https://elt.oup.com/learning_resources/
4. materiały przygotowane przez nauczyciela

**Literatura uzupełniająca:**

1. **Dictionary of English Language and Culture**, Longman, 1992
2. Dooley J., Evans V., **Grammarway (part 2 and 3),** Express Publishing, 1998
3. Gude K., Gryca D., **Oxford Excellence for Matura, Exam Practice**, OUP, 2007
4. Murphy R., **English Grammar in Use**, Cambridge University Press, 1998
5. **Newsweek on-line**
6. **Oxford Wordpower**, OUP, 2007
7. Room A., **An A to Z of British Life, Dictionary of Britain**, OUP, 1992

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W22, K_W37, K_U3, K_U52 | C1, C3, C4, C5, C6, | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 2 | K_W22, K_W37, K_U3, K_U52 | C2 C3, C4 | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 3 | K_W22, K_W37, K_U3, K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 4 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 5 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 6 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 7 | K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | War. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady oceniania i zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć (budynek/sala) oraz terminu (dzień tygodnia/godzina) - wg harmonogramu zajęć.
2. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) – wg harmonogramu konsultacji.

| **11.** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Język angielski, poziom B1-B2** |

| | |
|---|---|
| **Nazwa angielska:** | The English Language Course, level B1-B2 |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne, zakres: trener personalny |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | Opracowała: mgr Magdalena Baczyńska |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Inne | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 3 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 4 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 5 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |

**II Cel przedmiotu**

**C1** - Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych. **C2** - Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
**C3** - Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych.
**C4** - Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych.
**C5** - Rozwijanie świadomości i znaczenia języka obcego dla utrzymania i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.
**C6** - Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury, literatury i sztuki, oraz znajomości norm i obyczajów w krajach i obszarach anglojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych.

**III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Semestr 2 – znajomość j. angielskiego na poziomie B1.
Semestr 3 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze 2.
Semestr 4 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze 3.
Semestr 5 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język angielski* w semestrze 4.
Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie kursu semestralnego.

**IV Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU 1** –Student ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym zakresie programowym i potrafi ją wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych, ma świadomość popełnianych błędów i potrafi dokonać ich korekty.

**EU2** - Student zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych programowo struktur gramatycznych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędów, dokonać ich korekty.
**EU3** - Student właściwie rozpoznaje, interpretuje, selekcjonuje oraz koryguje informacje pozyskane w ramach ćwiczeń ze słuchania. Potrafi zrozumieć wybrane, określone w treściach programowych, sytuacje komunikacyjne. Rozróżnia styl formalny i nieformalny, rozpoznaje ton i nastawienia mówiącego.
**EU4** - Student rozumie teksty czytane w wersjach autentycznych i uproszczonych i potrafi wykorzystać uzyskane informacje w celu określenia głównej myśli tekstu, rozróżnia styl formalny i nieformalny. **EU 5** – Student potrafi wykorzystać wiedzę leksykalną i gramatyczną do efektywnego podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówienie) w typowych sytuacjach życia codziennego. **EU6** – Student potrafi napisać, uzupełnić i skorygować krótki i dłuższy tekst użytkowy (wiadomość, ogłoszenie, notatkę, list prywatny i formalny, mail, relację wydarzeń, opis).
**EU7** – Student zna zasady prawidłowej wymowy i intonacji w języku angielskim i potrafi je stosować w praktyce.
**EU 8** – Student zna zasady ortografii i interpunkcji w języku angielskim i potrafi je stosować. **EU 9** – Student posiada umiejętność pracy samodzielnej, w parach oraz w grupie, pełniąc przy tym różne role społeczne, realizując zadania przewidziane treściami programowymi oraz dokonując ich prezentacji.
**EU10** – Student posiada umiejętność korzystania z różnorodnych źródeł informacji (słowników, leksykonów, Internetu, podręczników, nagrań, prasy) oraz ich dokumentowania.
**EU 11** – Student ma świadomość ciągłego procesu uczenia się oraz ocena swój poziom językowy na tle grupy.

**V Treści programowe:**

| **Forma zajęć: warsztaty /wpisać formę zajęć/** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| wr. 1, 2 | Jedzenie, restauracje. Czasowniki związane z przygotowaniem posiłków, wyrażanie teraźniejszości (present simple, present continuous, czasowniki typu action/non-action) | **4** |
| wr. 3, 4 | Sport, wyrażanie przeszłości (past simple, past continuous, past perfect) | **4** |
| wr. 5, 6 | Rodzina, wyrażanie przyszłości (going to, present continuous, will/shall) | **4** |
| wr. 7, 8 | Powtórzenie. Prezentacja projektów na wybrane tematy z ćwiczeń 1 – 6. Test. | **4** |
| wr. 9, 10 | Finanse. Czas teraźniejszy perfektywny prosty i ciągły skontrastowany z czasem przeszłym dokonanym (present perfect simple/present perfect continuous vs past perfect) | **4** |
| wr. 11, 12, 13 | Podróżowanie drogą lotniczą, pociągiem i samochodem. Stopniowanie przymiotników (stopień wyższy i najwyższy), zwroty z as ... as. | **6** |
| wr. 14, 15 | Powtórzenie modułu. Prezentacja projektów na wybrane tematy z ćwiczeń 9 13. Test. | **4** |
| wr. 16, 17, 18 | Telefonowanie. Telefonia komórkowa. Czasowniki modalne wyrażające obowiązek i powinność (must, have to, should) | **6** |

| | | |
|---|---|---|
| wr. 19, 20 | Maniery, etykieta, różnice kulturowe. Czasowniki modalne wyrażające zakaz, możliwość, prośby i sugestie (must, may, might, can't) | **4** |
| wr. 21, 22, 23 | Wizerunek własny i innych osób. Zaburzenia w postrzeganiu własnej osoby. Nasze mocne i słabe strony. Wywiad z wybraną osobą. | **6** |

wr. 24, 25, 26 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. **6**

wr. 27, 28 Omówienie prac projektowych. Przymiotniki określające cechy architektury, kolory, odcienie, kształty. **4**

wr. 29, 30 Powtórzenie. Prezentacja projektów. Test. **4** wr. 31, 32 Slow food versus fast food. **4**

| | | |
|---|---|---|
| wr. 33, 34 | Omówienie powolnego stylu życia – słuchanie eksperta. Określniki ilościowe. **4** wr. 35, 36 Opis SPA – zabiegi. Przedimki, związki frazeologiczne. **4** | |
| wr. 37, 38 | Ciekawe, niezwykłe zawody i zajęcia (zajęcia przygotowane przez studentów; prezentacje multimedialne, posterowe itd.) Zatrudnienie, bezrobocie. Analiza wybranych ofert pracy. Przykładowe CV. | **4** |
| wr. 39, 40 | Pisanie CV, rozmowa kwalifikacyjna. Tradycje kultury anglosaskiej | **4** |
| wr. 41, 42 | (tematyka wybrana przez studentów); prace indywidualne i grupowe; **4** prezentacje plakatów; prezentacje multimedialne. | |
| wr 43, 44 | Oglądanie wybranego filmu i jego omówienie (recenzje) **4** wr. 45 Podsumowanie wybranego materiału.Test. **2** wr. 46 Okresy warunkowe 3 typu i mieszane. Ćwiczenia. **2** | |
| wr. 47, 48 | Prezentacja technik wprowadzających elementy języka angielskiego i sprawdzających ich znajomość dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym; ćwiczenia typu role play, quizy, krzyżowki i rebusy. Zajęcia w części przygotowane przez studentów. Zbrodnia i kara – leksyka. Słynne zbrodnie. Jack the Ripper. Film z „Piekła | **4** |

wr. 49, 50 **4**

rodem” lub „Sweeney Todd”.

Zagadki kryminalne. Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką. Question tags,

wr. 51, 52 **4** pytania bezpośrednie i pośrednie.

wr. 53 On-line news (prezentacje studentów) **2**

wr. 54, 55, Zdrowie i choroba. Aktywny styl życia. Medycyna konwencjonalna i

**6** 56 niekonwencjonalna. Zdania przyczynowo-skutkowe i celu.

wr. 57, 58 Przepowiadanie przyszłości, jasnowidzenie. Snucie planów na przyszłość. **4** wr. 59, 60 Podsumowanie. Przygotowanie do egzaminu. **4**

**Suma godzin** **120**

## VI Narzędzia dydaktyczne

**1.** Wykresy, diagramy, podręczniki i teksty przedmiotowe

**2.** Foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, nagrania radiowe i telewizyjne

**3.** Urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny) oraz komputery

## VII Metody dydaktyczne

**1**. Metoda eklektyczna – elementy różnych metod zależnie od potrzeb, np. odkrywanie języka, dryl, podejście funkcjonalne, kooperacja uczniów, rozmowa U i U oraz U i N, projekty:

- metoda bezpośrednia (konwersacyjna)

**1A** metoda audiolingwalna

**1B** - metoda kognitywna

**1C** - podejście komunikacyjne

**1D**

## VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

**F1/sem. 2 /** Testy pisemne w formie otwartej sprawdzające umiejętności językowe.

**se**
**m.**
**3 /**
**se**
**m.**
**4 /**
**se**
**m.**
**5**

**P1 / sem.2** Projekty, indywidualne i grupowe, sprawdzające wiedzę i umiejętność prezentacji.

| | |
|---|---|
| / se | |
| **m. 3 / se m. 4 / se m. 5** | |
| **P2. / sem. 5** | Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego przedmiotu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:<br><br>- czytanie – (*reading*). 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 *prawda fałsz*. Na tę cześć przewiduje się 10 pkt.<br>- zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych: (*English in Use*) – zadania obejmują uzupełnianie pustych miejsc w tekście na zasadzie własnych odpowiedzi studenta (*cloze test*), transformacje (*sentence transformations*) lub uzupełnienie jedną z wielu podanych możliwości (*multiple choice test*). 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.<br>- słuchanie – (*listening*). 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.<br>- mówienie – (*speaking*). 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.<br><br>Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:<br><br>- ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>- ocena dobra plus - 91% - 83%<br>- ocena dobra - 82% - 74%<br>- ocena dostateczna plus - 73 %- 63% |

| | |
|---|---|
| | ocena dostateczna - 62% - 52% |

| IX Obciążenie pracą studenta | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 120 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | 48 |
| Przygotowanie się do ćwiczeń | 50 |
| Przygotowanie się do egzaminu | 22 |
| SUMA | 240 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

**X Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Oxenden C., Latham-Koenig Ch., New English File Intermediate, OUP, 2010 www.oup.com/elt/englishfile/intermediate
2. Haines S., Stewart B., Landmark Intermediate, OUP, 2000
3. Evans V., Dooley J., Upstream Intermediate, Express Publishing 2002

**Literatura uzupełniająca:**

1. Burgess S., Acklam R., First Certificate Gold, Exam Maximiser, Longman, 1996
2. Dooley J., Evans V., Grammarway 4, Express Publishing, 1999
3. Evans V., Dooley J., Enterprise Grammar 4, Express Publishing, 2000
4. Vince M., Intermediate Language Practice, MacMillan, 2004
5. Eastwood J., Oxford Practice Grammar, OUP, 2000
6. Gairns R., Redman S., Oxford Word Skills, Intermediate, OUP, 2010

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W22, K_W37 | C2, C3, C4 | Ćw. 1- 60 | 1, 2, 3 | 1A, 1B, 1C, 1E | F, P |
| EU 2 | K_W22, K_W37 | C1, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 3 | K_W22, K_W37 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1C, 1E | F, P |
| EU 4 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw 1 – 6, Ćw. 9 Ćw. 11-12 Ćw. 19-26 Ćw. 31-32 Ćw. 51-53 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |
| EU 5 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 16-20 Ćw. 27-28 Ćw. 33-34 Ćw. 39-42 | 1, 2, 3 | 1A, 1B, 1C, 1D, 1E | F, P |
| EU 6 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 24-26 Ćw. 27-28 Ćw. 35-38 Ćw. 54-56 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1D | F, P |
| EU 7 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1A, 1C, 1E | F, P |
| EU 8 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 24-26 Ćw. 27-28 Ćw. 35-38 Ćw. 54-56 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |
| EU 9 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 1-6 Ćw. 9-13 Ćw. 16-20 Ćw. 27-28 | 1, 2, 3 | 1A, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Ćw. 35-38 Ćw. 54-58 | | | |
| EU 10 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw. 1-4 Ćw. 9 Ćw. 21-23 Ćw. 27-28 Ćw. 31-32 Ćw. 35-36 Ćw. 43-44 Ćw. 49-53 | 1, 2, 3 | 1B, 1E | F, P |
| EU 11 | K_W22, K_W37 K_U3, K_U52 K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, | Ćw. 7-8 Ćw. 14-15 Ćw. 29-30 Ćw. 45 Ćw. 59-60 | 1,2 | 1E | F, P |

| XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ |
|---|
| |

| XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE |
|---|
| Informacja zawarta w literaturze podstawowej i uzupełniającej oraz wskazanych źródłach internetowych |

# KARTA PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu/modułu: | Język hiszpański, poziom A1-B2 |
| **gielska:** | Spanish Language Course, level A1-B2 |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne, zakres: trener personalny |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| Profil studiów | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | Opracowała: mgr Weronika Grobelska |

I Formy zajęć, liczba godzin Semest Inne

| | W | C | L | WR | Łącznie | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ECTS r** | | | | | | | | |
| 2 | - - | - 30 | 30 2 | | | | | |
| 3 | - - | - 30 | 30 2 | | | | | |
| 4 | - - | - 30 | 30 2 | | | | | |
| 5 | - - | - 30 | 30 2 | | | | | |

II Cel przedmiotu

**C1** - Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych z uwzględnieniem słownictwa zawodowego.

**C2** - Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.

**C3** - Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych.

**C4** – Doskonalenie umiejętności samokształcenia nakierowanej na podnoszenie kompetencji językowych.

**C5** - Rozwijanie świadomości roli języka obcego w utrzymaniu i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.

**C6** - Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury, literatury i sztuki, oraz znajomości norm i obyczajów w krajach i obszarach hiszpańskojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych.

**III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Semestr 2 - znajomość języka hiszpańskiego na poziomie A1;

Semestr 3 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język hiszpański* w semestrze 2.

Semestr 4 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język hiszpański* w semestrze 3.

Semestr 5 – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język hiszpański* w semestrze 4.

Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest zaliczenie kursu semestralnego.

IV Oczekiwane efekty uczenia się

**EU 1** - Ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym obszarze tematycznym i potrafi ją wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych.

**EU 2** – Student zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych struktur gramatycznych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędu dokonać ich korekty.

**EU 3** - Student właściwie rozpoznaje, interpretuje, selekcjonuje oraz koryguje informacje pozyskane w ramach ćwiczeń ze słuchania. Potrafi zrozumieć wybrane, określone w treściach programowych, sytuacje komunikacyjne.

**EU 4** - Student rozumienie teksy czytane w wersjach autentycznych i uproszczonych.

**EU 5** – Student potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę leksykalną i gramatyczną do efektywnego podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówieniu) w typowych sytuacjach życia codziennego i zawodowego stosując zasady poprawnej wymowy i intonacji.

**EU 6** – Student potrafi napisać, uzupełnić i skorygować krótki i dłuższy tekst użytkowy stosując zasady ortografii interpunkcji np. wiadomość, ogłoszenie, notatkę, list prywatny i formalny, mail, relację wydarzeń, opis.

**EU 7** – Student ma umiejętność korzystania z różnorodnych źródeł informacji w języku hiszpańskim (słowników, leksykonów, internetu, prasy, bazy danych) oraz ich dokumentowania.

**V Treści programowe:**

| | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| | **Forma zajęć: warsztaty** | |
| **Wr. 1** | Abecadło i wymowa. Powitania, pożegnania, znaki zapytania i wykrzyknikowe, polecenia nauczyciela, literowanie. Zaimki osobowe, czasownik *llamarse* w czasie teraźniejszym, rodzajniki określone i nieokreślone, liczba mnoga rzeczowników, **2** rodzaj żeński rzeczowników | |
| **Wr.2** | Dane osobowe. Zdania pytające i przeczące, uzyskiwanie informacji. Czasowniki nieregularne: *ser i estar*, zaimki wskazujące. Formuły grzecznościowe, miejsca i zawody, kraje i narodowości<br>Położenie osób i przedmiotów. Opisywanie osób i przedmiotów w przestrzeni. | **2** |
| **Wr.3** | Czasowniki nieregularne *estar* i *haber*, użycie *mucho i poco*, użycie *cúanto,* przymiotnik jego liczba i rodzaj.<br>Wyrażanie posiadania. Zaimki dzierżawcze nieakcentowane, przyimki, rodzajnik ściągniętym. Opowiadanie o zajęciach i zainteresowaniach**.**<br>Zawody i słownictwo z nimi związane, czasowniki regularne i nieregularne: *querer*, *hacer*, zaimki pytajne: | **2** |
| **Wr. 4** | *cómo, cúal, quién*<br>Rodzajnik ściągnięty *a + el = al.*Wyrażanie ilości. Zdania przyczynowe: *porque*, *es que*, biernik osobowy, liczebniki główne 0-10. | **2** |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Wr. 5** | Czas teraźniejszy(cd.) mówienie o czynnościach codziennych i aktualnych wydarzeniach<br>*Presente de indicativo , gerundio,estar + gerundio.* | **2** |
| Wr. 6 | Czas. Liczby 10-100, godziny, daty, czasowniki nieregularne, miesiące, dni tygodnia<br>Mówienie o codzienności, zadawanie pytań o czas. | 2 |
| **Wr.7** | Czasownik *gustar*, opis miejsc i ludzi, przymiotniki służące do opisu wyglądu.Rodzina.<br>Przymiotniki służące do opisu osób, części ciała. Potwierdzanie i negowanie słowami *también, tampoco. Hiszpański i jego użytkownicy*. | **2** |
| **Wr. 8** | Zakupy. Kolory, wzory, materiały. Liczebniki od 100- 1 000 000, peryfraza *tener+ que + infinitivo*, stopniowanie przymiotnika i przysłówka.Postaci kultury hiszpańskiej i latynoamerykańskiej. | **2** |
| **Wr. 9** | Robienie planów na przyszłość.Peryfraza *Ir + a+ infinitivo*, pogoda, aktywności w czasie wolnym, pory roku**.** | **2** |
| **Wr. 10** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas realizacjimateriału . Test i ustne wypowiedzi. | **2** |
| **Wr. 11** | Zdrowie.Czasownik *doler*, problemy ze zdrowiem, lekarstwa, w aptece. | **2** |
| **Wr. 12** | Upodobania**.** Kino**,** teatr, sport, zaimki nieokreślone, zdania pytające zależne, czasowniki *poner/ponerse* | **2** |
| **Wr. 13** | Wakacje.Opisywanie czynności przyszłych –czas *Futuro Imperfecto*, wakacje, w biurze podróży, dokąd na wakacje**.** Plany na przyszłość. Zdania warunkowe I typu, zdania przyczynowe z *como* i *porque*, horoscopy. | **2** |
| **Wr. 14** | Czas przeszły dokonany –*pretérito perfecto deindicativo,* czynności życia codziennego, miejsce zaimków zwrotnych w czasie przeszłym *p. perfecto*. | **2** |
| **Wr. 15** | Podróże.Dworzec kolejowy, zaimki dzierżawcze akcentowane, narzędzia, czas przeszły dokonany *pret. perfecto* cd. | **2** |
| **Wr. 16** | Wyrażanie konieczności**.** Peryfraza *haber+ que + infinitivo* kontra peryfraza *tener + que + infinitivo*, powtórka czasowników nieregularnych w czasie *presente* ze wszystkimi rodzajami oboczności: e>ie, o>ue, e>i, u>ue | **2** |
| **Wr. 17** | Zaimiki względne, czas przeszły dokononany – *pretérito indefinido*, okoliczniki czasu, czasowniki z obocznościami w czasie *pretérito indefinido* | **2** |
| **Wr. 18** | Na hiszpańskim wybrzeżu**.** Sztuka artystów i architektów hiszpańskich, zarys kultury latynoamerykańskiej i jej powiązania z kulturą Hiszpanii. | **2** |
| **Wr. 19** | Czas przeszły niedokonany – *pretérito imperfecto de indicativo*, czasy przeszłe zestawienie. Podsumowanie. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Wr. 20** | Peryfrazy *volver + a + infinitivo*, *tardar + en + infinitivo*, *seguir + gerundio*, użycie *todo*, wyrażanie przypuszczenia.Trybrozkazujący – Imperativo**.** Formy rozkazu również w formie przeczącej (elementy trybu *subjuntivo*)zdania warunkowe z użyciem trybu rozkazującego. | **2** |
| **Wr. 21** | Powtórka czasów przeszłych, opisywanie miejsc i sytuacji z przeszłości. | **2** |
| **Wr. 22** | Czasowniki wzajemne typy – *se conocieron*, *se dieron*, wyrażanie trwania czynności rozpoczętej w przeszłości. | **2** |
| **Wr. 23** | Presente de subjuntivo**.** Formy trybu łączącego *presentede subjuntivo*, wyrażanie pragnień i nadziei poprzez czasowniki typu: *querer*, *esperar*, *deser*. | **2** |
| **Wr. 24** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas realizacji materiału . Test i ustne wypowiedzi. | **2** |
| **Wr. 25** | Wyrażanie pragnień poprzez*ojalá*, życzenia. reportaż, natura i środowisko, parki naturalne. | **2** |
| **Wr. 26** | Reportaż, natura i środowisko, parki naturalne. | **2** |
| **Wr. 27** | U lekarza**.** Części ciała i narządy wewnętrzne, ulotki leków, wizyta u lekarza, zdania względne i wybór między trybem *subjuntivo a indicativo***.** | **2** |
| **Wr. 28** | Porównanie *subjuntivo/indcativo*, wyrażenia typu: *es seguro/evidente, está visto* etc., fragmenty tekstów z prasy hiszpańskiej. | **2** |
| **Wr. 29** | Kino; typy filmów, reżyserzy hiszpańscy, wyrażanie opinii za i przeciw. | **2** |
| **Wr. 30** | Test obejmujący materiał z ćwiczeń 25 - 28 | **2** |
| **Wr. 31** | Warunek – *condicional*, rodzajnik neutralny *lo*. | **2** |
| **Wr.32** | Rozmowa kwalifikacyjna**.** Pisanie CV, ogłoszenia w sprawie pracy. | **2** |
| **Wr. 33** | Czas zaprzeszły – pretérito plusquamperfecto, porównanie wszystkich czasów przeszłych: *perfecto*,*indefinido*,*imperfecto*, *plusquamperfecto*. | **2** |
| **Wr. 34** | List formalny, rozumienie tekstu narracyjnego. | **2** |
| **Wr. 35** | Podsumowanie materiału z lekcji 31 -34. Test. Prezentacja projektów | **2** |
| **Wr. 36** | Wynajem mieszkania.Ogłoszenia prasowe, instrukcje obsługi sprzętów domowego użytku, powtórka trybu rozkazującego i peryfraz służących do mówienia o obowiązku. | **2** |
| **Wr. 37** | Zdania celowe: *para +infinitivo*, *para que + subjuntivo*. | **2** |
| **Wr. 38** | Zdania warunkowe II typu, życie w Hiszpanii. | **2** |
| **Wr. 39** | Ślub.Zwyczaje ślubne w Hiszpanii. Tradycje związane uroczystościami. | **2** |
| **Wr. 40** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 36 – 39. Test. | **2** |
| **Wr. 41** | Opisywanie uczuć, związków międzyludzkich, odnalezienie się w sytuacjach formalnych, opowiadanie o doświadczeniach, opisywanie uczuć i reakcje. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **Wr. 42** | Pretérito perfecto de subjuntivo.Wyrażanie przypuszczenia, ocenianie, czasowniki | |
| | **2** wymagające konkretnych przyimków. | |
| **Wr. 43** | List nieformalny**.** Przesądy. | **2** |
| **Wr. 44** | Rozumienie informacyjnych tekstów prasowych i informacyjnychprogramów telewizyjnych. | **2** |
| **Wr. 45** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 41 -44. Test. Prezentacja projektów | **2** |
| **Wr. 46** | Gazeta, sekcje w gazecie, hiszpańskie gazety. | **2** |
| **Wr. 47** | Podróże i wycieczki (biuro podróży, punkt informacji turystycznej, broszury informacyjne, planowanie podróży); opis obiektu turystycznego. Prezentacja **2** | |
| | projektów na temat wybranych atrakcji turystycznych. | |
| **Wr. 48** | Sposoby spędzania wolnego czasu, regionalne fiesty hiszpańskie.Wyrażenia typu: comerse a besos, echar una mano a alguien. | **2** |
| **Wr. 49** | Śródziemnomorska kuchnia. Co jedzą Hiszpanie? Narzędzia kuchenne, przyprawy, | |
| | **2** przepisy. | |
| **Wr. 50** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 46 – 49. Test. | **2** |
| **Wr. 51** | Przekazywanie informacji: mowa zależna. | **2** |
| | Moja biografia – wypowiedzi ustne.Analiza ofert pracy z różnych źródeł(prasa, | |
| **Wr. 52** | ogłoszenia on-line). Formułowanie pytań z prośbą o szczegóły zatrudnienia w wybranych zawodach. Przygotowanie i przeprowadzenie rozmowy w sprawie **2** | |
| | pracy. | |
| **Wr. 53** | Kultura Hiszpanii i hiszpańskiego obszaru językowego | **2** |
| | Prace i tematyka wybrana przez studentów, prezentacje indywidualne i grupowe. | |
| **Wr. 54** | Zdania czasowe, rodzajnik określony i nieokreślony – rozszerzenie. | **2** |
| **Wr. 55, 56** | Zdania względne – użycie trybu *indicativo* lub *subjuntivo* zależnie od kontekstu. **2** | |
| **Wr. 57** | Sport. Rodzaje dyscyplin sportowych. Zainteresowania. | **2** |
| **Wr. 58** | Prezentacja i analiza materiałów informacyjnych (prasowych, radiowych, telewizyjnych i internetowych). Zawód –dietetyk. Zajęcia przygotowane przez studentów. **2** | |
| **Wr. 59** | Prezentacje studentów na wybrane tematy. | **2** |
| **Wr. 60** | Podsumowanie materiału. | **2** |
| | **Suma godzin** | **120** |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | VI Narzędzia dydaktyczne |
| **1.** | Tablica szkolna, podręczniki, ćwiczenie i teksty przedmiotowo-metodyczne, fotografie, rysunki i ilustracje, słowniki, leksykony |
| **2.** | Wykresy, diagramy, foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, nagrania MP3, nagrania radiowe i telewizyjne, audycje radiowe |
| **3.** | urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny), internet multimedialne programy komputerowe |
| **VII Metody dydaktyczne** | |
| **1**. | Metoda ekspozycyjno - interakcyjna – elementy różnych metod zależnie od potrzeb, |
| F1/ sem . 2 / **sem. 3** / **sem. 4** / **sem. 5** np. dyskusja, dryl, kooperacja uczniów, rozmowa S i S oraz S i N, projekt, burza mózgów, analiza i interpretacja tekstów źródłowych. | VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) Sem. 2<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie A1: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami, transformacje zdań (np. układanie pytań), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, tłumaczenia wyrazów w kontekście na język hiszpański.<br>Sem. 3<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie A2: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami, transformacje zdań (np. układanie pytań), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, ćwiczenia słowotwórcze (np. podawanie przymiotnika pochodzącego od danego rzeczownika), tłumaczenia wyrazów w kontekście na język hiszpański.<br>Sem. 4<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie B1: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami, transformacje zdań (np. układanie pytań, tworzenie strony biernej), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, ćwiczenia słowotwórcze (np. podawanie przymiotnika pochodzącego od danego rzeczownika), definiowanie słów i fraz, tłumaczenia wyrazów w kontekście na język hiszpański. |

| | |
|---|---|
| | **Sem. 5**<br>Testy pisemne sprawdzające umiejętności leksykalne, gramatyczne, czytanie i słuchanie ze zrozumieniem na poziomie B2: testy wielokrotnego wyboru, test typu prawda/fałsz, uzupełnianie tekstu słowami i zwrotami, transformacje zdań (np. układanie pytań, tworzenie strony biernej), podawanie synonimów lub antonimów słów, korekta błędów, ćwiczenia słowotwórcze (np. podawanie przymiotnika pochodzącego od danego rzeczownika), definiowanie słów i fraz, tłumaczenia wyrazów w kontekście na język hiszpański. |
| **P1 / sem. 2, sem. 3, sem. 4, sem. 5** | Projekt indywidualny lub w parach.<br>**Sem. 2**<br>Projekt pt. Mi favorito (Moje ulubione) polegający na opisie ulubionego miejsca, osoby, zwierzęcia i książki, bądź filmu. Jedna, wybrana przez studenta część projektu jest prezentowana pisemnie w języku hiszpańskim. Projekt przewiduje 8-10 zdań.<br>**Sem. 3**<br>Projekt pt. Cuando era niño (Gdy byłem dzieckiem), Polegający na napisaniu o marzeniach i wspomnieniach z dzieciństwa. Projekt zawiera co najmniej 15 zdań. Student prezentuje projekt ustnie. **Sem. 4**<br>Projekt pt. Interiew (Wywiad) polegający na przeprowadzeniu w języku polskim wywiadu z osobą ze środowiska zawodowego i przetłumaczeniu go na język hiszpański. Wywiad<br><br>powinien zawierać co najmniej 10 pytań oraz informację o osobie pytanej (minimum 5 zdań). Student potrafi zaprezentować wyniki wywiadu ustnie w języku hiszpańskim.<br>**Sem. 5**<br>Projekt pt. Artículos profesionales (artykuły z dziedziny zawodowej) polegający na przeczytaniu 3 artykułów lub fragmentów książek dotyczących dziedziny studiów studenta.<br><br>Każdy z artykułów powinien mieć objętość co najmniej 2000 słów. Student streszcza każdy z artykułów i prezentuje ustnie wybrany przez siebie artykuł.<br><br>Kryteria oceny:<br>a) język, styl, kompozycja (0 - 5 punktów)<br>b) strona merytoryczna (0 – 5 punktów)<br>c) kreatywność (0 – 5 punktów)<br>d) umiejętność prezentacji ustnej (0 - 5 punktów).<br><br>Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco:<br>• ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br>• ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>• ocena dostateczna - 62% - 52% |

| | |
|---|---|
| **P2/. sem. 5** | Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego przedmiotu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:<br>- czytanie –(*comprensión lectora*). Pytania ma ją 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 *prawdafałsz*. Na tę cześć przewiduje się 10 pkt.<br><br>- zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych: -(*gramática*). 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.<br><br>• słuchanie – -(*compresión auditiva*). 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.<br><br>• mówienie –-(*expresión oral*).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 10pkt.<br><br>Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:<br><br>• ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br>• ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>• ocena dostateczna - 62% - 52% |

| **IX Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **120** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **48** |

| | |
|---|---|
| Przygotowanie się do zajęć | **50** |
| Przygotowanie do egzaminu | **22** |
| SUMA | **240** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Dueñas Romero C.,Hermoso Gónzalez A., **Eco Curso modular de eñolspañol lengua extranjera A1-B2,** Esdelsa Grupo Didascalia, S.A., 2004 (książka dla ucznia, ćwiczenia, płyta CD, przewodnik dla nauczyciela
2. . Martín F., Morales M., **Nuevo ven A1 /A2,** Esdelsa Grupo Didascalia, S.A., 2005
3. . Martín F., Morales M., **Nuevo ven B1 /B2** Esdelsa Grupo Didascalia, S.A., 2005

**Literatura uzupełniająca:**

- Castro F., Uso de la gramática española Elemental, Edelsa Grupo Didascalia S.A, 2006.
- Castro F., Uso de la gramática española Intermedio, Edelsa Grupo Didascalia S.A, 2000.
- Castro F., Uso de la gramática española Avanzado, Edelsa Grupo Didascalia S.A, 2001.
- Wawrykowicz A., Hiszpański Gramatyka funkcjonalna z ćwiczeniami, Wydawnictwo Europa, 1997.
- Cerrolaza M., Cerrolaza Ó, Llovet B., Planeta Español lengua extranjera, Libro de referencia grammatical: fichas y ejercicios, Edelsa Grupo Didascalia, S.A., 2003.
- Dutkowska J., Manos a la obra, gramática y ejercicios, Wydawnictwo Idea, Kraków 2005.
- Wawrykowicz A., La mar de palabras, Wydawnictwo Europa, 2001.
- Pinilla R., Acquaroni R., Bien dicho el español por destrezas, SGEL, 2000.
- Murcia Soriano A., Polsko- Hiszpański słownik tematyczny, Harald G Dictionaries, 1997.
- Clave Diccionario de uso del español actual, SM, 2001.

Czasopisma:
El País
El mundo

## XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W22<br>K_W37 | C1, C3,<br>C4, C5, C6, | Wr. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 2 | K_W22<br>K_W37 | C2, C3,<br>C4 | Wr. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 3 | K_U3 K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 4 | K_U3 K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 5 | K_U3 K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 6 | K_U3 K_U52 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 2, 6, 7, 10, 19, 20, 22, 24, 29, 30, 33, 37, 40, 44, 47, 50, 52, 53, 58, 59, 60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 7 | K_K9 K_K14 K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1-60 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady oceniania i zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacje o miejscu odbywania się zajęć (budynek/sala) oraz terminu (dzień tygodnia/godzina) – wg harmonogramu zajęć.

| **11.** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Język niemiecki, poziom A1-B2** |
| **Nazwa angielska:** | The German Course, level A1-B2 |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne, zakres: trener personalny |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |

| | |
|---|---|
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze,<br>Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | oprac. mgr Tomasz Cel |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Inne* | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | 30 | | 30 | 2 |
| 3 | | | | 30 | | 30 | 2 |
| 4 | | | | 30 | | 30 | 2 |
| 5 | | | | 30 | | 30 | 2 |

**II Cel przedmiotu**

**C1** - Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych **C2** - Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności w zakresie struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych
**C3** - Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych **C4** - Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych
**C5** - rozwijanie świadomości i znaczenia języka obcego dla utrzymania i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.
**C6** - Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury krajów niemieckojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych.

**III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Semestr 2 - brak wymagań wstępnych.
Semestr 3 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język niemiecki* w semestrze 2.
Semestr 4 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język niemiecki* w semestrze 3.
Semestr 5 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język niemiecki* w semestrze 4.
Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest ukończenie kursu semestralnego.

**IV Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU1** - Zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych programowo struktur gramatycznych, interpunkcyjnych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędu, dokonać ich korekty.
**EU2** - Ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym zakresie programowym i potrafi ją wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych, a w przypadku wystąpienia błędu, dokonać

jego korekty.
**EU3** - Student potrafi właściwie rozpoznać, interpretować, selekcjonować oraz korygować informacje pozyskane w ramach ćwiczeń na słuchanie. Potrafi zrozumieć wybrane (określone w treściach programowych) sytuacje komunikacyjne. Rozróżnia styl formalny i nieformalny przy umiejętności rozpoznawania tonu i nastawienia mówiącego.
**EU4** - Student opanował język w stopniu umożliwiającym rozumienie tekstów czytanych (w wersjach autentycznych i uproszczonych). Potrafi wykorzystać uzyskane informacje w celu określenia głównej myśli (rozumienie globalne), wyszukania i wyselekcjonowania wskazanych szczegółów (rozumienie selektywne) oraz określenia funkcji danego tekstu, rozróżniając przy tym styl formalny i nieformalny. **EU 5** - Potrafi wykorzystać wiedzę leksykalną i gramatyczną do podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówienie) w typowych sytuacjach życia codziennego oraz posiada umiejętność ich ustnego opisu.
**EU 6** - Opanował język w stopniu umożliwiającym napisanie krótkiego i dłuższego tekstu użytkowego (wiadomość, notatka, list prywatny, list formalny, podanie, życiorys, relacja).
**EU 7** - Zna zasady prawidłowej wymowy i intonacji w języku niemieckim i potrafi je stosować w praktyce.
**EU 8** - Zna zasady pisowni (ortografii i interpunkcji) w języku niemieckim i potrafi je stosować w praktyce.
**EU 9** - Posiada umiejętność pracy samodzielnej, w parach oraz w grupie, pełniąc przy tym różne role społeczne, realizując zadania przewidziane treściami programowymi oraz dokonując ich prezentacji. **EU 10** - Ma umiejętność krytycznego korzystania z różnorodnych źródeł informacji (słowniki, leksykony, bazy danych, Internet, itd.)
**EU 11** - Mając na względzie wymóg ciągłego procesu uczenia się, ma wiedzę na temat technik testujących osiągnięcia uczącego się w ramach czterech sprawności językowych, stąd wie jak dokonać samooceny i korekty popełnianych błędów.

**V Treści programowe:**

| **Forma zajęć: warsztaty** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| **wr. 1** | Informacje dotyczące danych personalnych, pochodzenia, miejsca zamieszkania, języka komunikacji, zainteresowań, itd.<br>Zdania pytające z wykorzystaniem zaimków pytajnych, alfabet i liczebniki | **4** |
| **wr. 2** | Charakterystyka osób, wyrażanie opinii na ich temat, przymiotniki opisujące cechy charakteru. Spotkanie w kawiarni: powitania, uprzejmości. Budowanie zdań pytających i udzielanie informacji. Odmiana czasownika w czasie teraźniejszym Präsens | **4** |
| **wr. 3** | Państwa w Europie, ich obywatele i języki urzędowe. Nauka języków obcych ulubione i sprawdzone metody nauki. Rola języka obcego we współczesnym świecie. | **2** |
| **wr. 4** | Świat rzeczy. Rodzajnik określony i nieokreślony rzeczownika - odmiana i użycie w różnych kontekstach. | **2** |
| **wr. 5** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 1-4. Test sprawdzający | **2** |
| **wr. 6** | Wyrażanie opinii, uczuć i emocji na temat ulubionych lub nielubianych czynności, zainteresowań, marzeń, itd. | **2** |
| **wr. 7** | Nazwy zawodów starych i nowych, opis podstawowych czynności związanych z wykonywaniem danego zawodu. Użycie czasowników modalnych: *müssen, sollen. können* | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 8** | Zakupy w markecie. Gromadzenie słownictwa i zwrotów dla poszczególnych działów towarowych; niezbędne wyrażenia dot. ceny, wagi, rozmiaru, ilości towaru. Omówienie przygotowań do prac projektowych pt. "Zakupy tradycyjne czy @n-line"? | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 9** | Świat mody. Nazwy części garderoby. Warunki atmosferyczne a odzież - próba opisu; zaimek wskazujący, zaimek dzierżawczy | **2** |
| **wr. 10** | Prezentacja i ocena prac projektowych | **2** |
| **wr. 11** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń. 6-9.<br>Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny. | **2** |
| | | |
| **wr. 12** | Orientacja w przestrzeni (miasto, dom); wydawanie poleceń, nakazów i zakazów; tryb rozkazujący w połączeniu z przyimkami: *an, auf, hinter, neben, in, über, unter, vor, zwischen* | **4** |
| **wr. 13** | Jelenia Góra dawniej i dziś - projekt grupowy na podstawie archiwaliów | **2** |
| **wr. 14** | Próba opisu fotografii rodzinnej z przeszłości. Präteritum czasowników *haben, sein* | **2** |
| **wr. 15** | Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny. Dyktando | **2** |
| **wr. 16** | Relacje z przeszłości z użyciem czasu Perfekt.<br>Gry i zabawy dotyczące czynności z przeszłości; praca w parach i zespołach | **4** |
| **wr. 17** | Środki komunikacji i transportu w porównaniach. Stopniowanie przymiotników | **2** |
| **wr. 18** | Media wczoraj i dziś; pisanie wiadomości e-mail i sms; zdania podrzędnie złożone z *weil, ob* | **4** |
| **wr. 19** | Czas wolny i sposoby jego spędzania; zaimek osobowy w III przypadku; zdanie przydawkowe | **2** |
| **wr. 20** | Życie na wsi i w mieście; porównania; czytanie i rozumienie ogłoszeń; zmiana miejsca zamieszkania; zdania z użyciem *als* | **4** |
| **wr. 21** | Wybrane zagadnienia dotyczące kultury; centra kultury w Niemczech; forma grzecznościowa i jej użycie | **2** |
| **wr. 22** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 14-20. Test sprawdzający | **2** |
| | | |
| **wr. 23** | Kształcenie się i przekwalifikowywanie się; formy poszukiwanie pracy w Niemczech; forma grzecznościowa z użyciem czasownika "hätten" | **4** |
| **wr. 24** | Pisanie listu motywacyjnego i CV | **2** |
| **wr. 25** | Doświadczenia interkulturowe. Warunki życia w Niemczech - projekt | **2** |
| **wr. 26** | Podsumowanie ćwiczeń 23- 25. Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny. | **2** |
| **wr. 27** | Święta i zwyczaje świąteczne w Niemczech oraz w Polsce - słownictwo; dopełnienia w III i IV przyp.; zdania podrzędnie złożone z *wenn* | **2** |
| **wr. 28** | Opis produktu; praca z tekstami specjalistycznymi; zdania celowe "um ... zu" oraz "damit" | **2** |
| **wr. 29** | Przepisy kulinarne. Zasady zdrowego żywienia. Moja ulubiona potrawa. Kuchnie świata - quizy i zabawy. Tryb rozkazujący | **4** |
| **wr. 30** | Biografie znanych ludzi, osób bliskich. Niemieccy nobliści | **4** |
| **wr. 31** | Jagniątków - siedziba śląskiego noblisty - projekt | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 32** | Czas i proces starzenia się; czas Plusquamperfekt; następstwo czasu z użyciem spójników spójniki "nachdem" i "als". Czytamy bajki | **4** |
| **wr. 33** | Podsumowanie ćwiczeń 27-32. Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny | **2** |
| | | |
| **wr. 34** | Szkolnictwo w Niemczech - prezentacja typów szkół; szanse i możliwości dla polskiego studenta i ucznia; powtórka z użycia czasu Perfekt i Präteritum | **2** |
| **wr. 35** | Dolegliwości zdrowotne, sposoby ich leczenia, wizyta u lekarza i w aptece; słownictwo i użyteczne zwroty | **2** |
| **wr. 36** | Idiomy niemieckie o wybranej tematyce. Quizy i zabawy językowe | **2** |
| **wr. 37** | Miłość i małżeństwo; akt zaślubin w różnych kulturach; zasady użycia formy "sowohl..., als auch" oraz "einerseits..., andererseits, zdrobnienia | **2** |
| **wr. 38** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 34-37. Test sprawdzający. Dyktando | **2** |
| **wr. 39** | Wynalazki i odkrycia; dyskusja o technologicznych możliwościach człowieka - w tym zaletach i wadach rozwoju cywilizacji; użycie "obwohl", "trotzdem", "statt zu" | **2** |
| **wr. 40** | Prezentacja, omówienie i ocena prac projektowych. | **2** |
| **wr. 41** | Niemcy północne, Hamburg; ukształtowanie krajobrazu, informacja o ciekawostkach i atrakcjach turystycznych, prowadzenie rozmów telefonicznych; **4** strona bierna w czasie Präsens | |
| **wr. 42** | Człowiek a środowisko w ujęciu kompleksowym; przyimki z dopełniaczem | **2** |
| **wr. 43** | Historia Niemiec - zagadnienia wybrane; czytanie tekstów specjalistycznych; użycie spójnika "bevor", "während", "seitdem", "seit" | **4** |
| **wr. 44** | Mobilność, podróże, środki transportu; bezpieczeństwo w transporcie; alternatywne **2** rozwiązania transportu osobowego; użycie trybu Konjunktiv II | |
| **wr. 45** | Powtórzenie materiału z ćwiczeń 39-44 **2** **wr. 46** Końcowe podsumowanie materiału **2** | |
| Suma godzin | 120 | |

**VI Narzędzia dydaktyczne 1.**słowniki, leksykony, podręczniki, czasopisma diagramy, foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, nagrania radiowe i **2.** telewizyjne, CD, audiobuki urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny) oraz **3.** komputery z dostępem do sieci internetowej (słowniki internetowe, translatory) **VII Metody dydaktyczne**

| | |
|---|---|
| **1.** | Metoda eklektyczna- elementy różnych metod zależnie od potrzeb; np. odkrywanie języka, dryl, podejście funkcjonalne, podejście komunikacyjne, kooperacja uczniów, rozmowa- U i U oraz U i N, relaksacja i słuchanie. |
| **1A** | Metoda bezpośrednia |
| **1B** | Metoda gramatyczno-tłumaczeniowa |
| **1C** | Metoda audiolingwalna |
| **1D** | Metoda kognitywna |
| **1E** | Podejście komunikacyjne |

**VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)**

Testy pisemne w formie otwartej/zamkniętej sprawdzające umiejętności leksykalne i czytania ze zrozumieniem.

Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco:

- ocena bardzo dobra - 100% -92%

F

- ocena dobra plus - 91% - 83%
- ocena dobra - 82% - 74%
- ocena dostateczna plus - 73 %- 63%
- ocena dostateczna - 62% - 52%

P Przygotowanie przy udziale grupy prezentacji na podany temat – projekt.

Indywidualny projekt dokumentujący samodzielną pracę nad rozwijaniem umiejętności nabytych w trakcie kursu.

Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco:

- ocena bardzo dobra - 100% -92%

P

- ocena dobra plus - 91% - 83%
- ocena dobra - 82% - 74%
- ocena dostateczna plus - 73 %- 63%
- ocena dostateczna - 62% - 52%

| | |
|---|---|
| **P** | Egzamin sprawdzający wiedzę i umiejętności z całego przedmiotu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:<br>• 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.<br>• 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.<br>• 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.<br>• 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.<br><br>Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:<br><br>• ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br><br>ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>ocena dostateczna - 62% - 52% |

## IX Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **120** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **48** |
| Przygotowanie się do zajęć | **50** |
| Przygotowanie się do egzaminu | **22** |
| SUMA | **240** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

**1.** H.Funk, Ch.Kuhn, S.Demme, *studio d*, *A1*, Wyd. Cornelsen 2006
**2.** H.Funk, Ch.Kuhn, S.Demme, *studio d*, *A2*, Wyd. Cornelsen 2006
**3.** G.Motta G., B.Ćwikowska, *direkt*. Podręcznik z ćwiczeniami do języka niemieckiego, Wyd. LektorKlett, 2006
**4.** *eurolingua Deutsch 3*. Kurs und Arbeitsbuch, Wyd. Cornelsen, 2007
**5.** *PONS* Kompaktwörterbuch Polnisch-Deutsch/Deutsch-Polnisch
**7.** S.Bęza, *Gramatyka niemiecka z ćwiczeniami dla początkujących*, Wyd. PWN 2011
**8.** S.Bęza, *Nowe Repetytorium z Gramatyki Języka Niemieckiego*, Wyd. Naukowe PWN, 2007

**Literatura uzupełniająca:**
**1.** *88 Unterrichtsrezepte DaF*, LektorKlett; ISBN 10: 3127687907
**2.** S.Bęza, *ABC der deutschen Phonetik*, Wyd. Poltext 2008
**3.** E. Chabros, *Testy gramatyczno-leksykalne dla początkujących*, Wyd. Edgard 2010
**4.** M.Reimann, *Grundstufen-Grammatik für Deutsch als Fremdsprache*, Wyd. Max Huber Verlag, 2004
**5.** M. Müller, P. Rusch, Th. Scherling, L. Wertenschlag, współpraca: Ch. Lemcke, R. Schmidt, H. Schmitz, *Optimal B1*, Wyd. Langenscheidt, 2009 **Czasopisma:**
1. Deutsch aktuell
2. Deutsch perfekt**Materiały online:**

http://bildwoerterbuch.pons.eu/
http://www.pons.de
http://synonyme.woxikon.de/synonyme/

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU**
**W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W22<br>K_W37 | C1, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 | 1, 2, 3 | 1A, 1B, 1C, 1E | F, P |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 2 | K_W22<br>K_W37 | C2, C3,<br>C4 | Wr. 1, 2, 4,<br>7, 8, 9, 10,<br>11, 12, 13,<br>14, 15, 16,<br>17, 21, 22,<br>23, 24, 27, | 1, 2, 3 | 1A, 1B,<br>1C, 1E | F, P | |
| | | | | | 28, 30,<br>32,<br>33, 35,<br>36,<br>37, 38,<br>40,<br>43, 44,<br>45 | | |
| EU 3 | K_U3<br>K_U52 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | | | Wr. 1,<br>2, 3,<br>6, 7, 8,<br>9,<br>10, 12,<br>13,<br>14, 16,<br>17,<br>18, 19,<br>20,<br>21, 23,<br>25,<br>27, 29,<br>30,<br>31, 32,<br>34,<br>35, 36,<br>37,<br>38,39,<br>41,<br>42, 43,<br>44 | 1, 2,<br>3 | 1C, 1 E | F, P |
| EU 4 | K_U3<br>K_U52 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | | | Wr. 3,<br>4, 8,<br>9, 11,<br>14,<br>15, 18,<br>19,<br>22, 23,<br>24,<br>35, 37,<br>39, | 1, 2,<br>3 | 1B,<br>1C,<br>1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 40, 41, 42, 43 | | | |
| EU 5 | K_U3<br>K_U52 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | Wr. 2, 7, 9, 10, 12, 16, 20, 23, 29, 31, 35, 36, 44 | 1, 2, 3 | 1A, 1B, 1C, 1D, 1E | F, P |
| EU 6 | K_U3<br>K_U52 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | Ćw. 7, 11, 12, 14, 20, 24, 27, 29, 33, 41 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1D | F, P |
| EU 7 | K_U3<br>K_U52 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | Wr. 1-4, 6-10, 12-14, 16-21, 23-25, 31-42, 43 | 1, 2, 3 | 1A, 1C, 1E | F, P |
| EU 8 | K_U3<br>K_U52 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | Wr. 7, 11, 12, 14, 20, 24, 27, 29, 33, 41 | 1, 2, 3 | 1B, 1C, 1E | F, P |
| EU 9 | K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | Wr. 8, 10, 13, 14, 18, 21, 25, 30, 31, 32, 34, 40, 44 | 1, 2, 3 | 1A, 1E | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 10 | K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1, C2,<br>C3, C4,<br>C5, C6, | Wr. 3,<br>7, 8, 9<br>10, 13<br>14, 16,<br>21,<br>25, 26,<br>27,<br>36, 38,<br>40,<br>44 | 1, 2,<br>3 | 1B, 1E | F, P |
| UK 11 | K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1, C2, C3, C4, | Wr. 5,<br>11,<br>15, 22,<br>33,<br>38, 45 | 1, 2 | 1E | F, P |

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

/-/

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacja zawarta w literaturze podstawowej i uzupełniającej oraz wskazanych źródłach internetowych.

| **11.** | **I. KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Język niemiecki, poziom A2-B2** |
| **Nazwa angielska:** | The German Course, level A2-B2 |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne, zakres: trener personalny |
| **Poziom studiów:** | Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |

| | |
|---|---|
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze,<br>Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | oprac. mgr Tomasz Cel |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Inne | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 3 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 4 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |
| 5 | - | - | - | 30 | - | 30 | 2 |

**II Cel przedmiotu**

**C1** - Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych.
**C2** - Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności zastosowania struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
**C3** - Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych.
**C4 –** Doskonalenie umiejętności samokształcenia nakierowanej na podnoszenie kompetencji językowych.
**C5** - Rozwijanie świadomości roli języka obcego w utrzymaniu i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.
**C6** - Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury krajów niemieckojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych.

**III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Semestr 2 - znajomość języka niemieckiego na poziomie A2;
Semestr 3 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język niemiecki* w semestrze 2.
Semestr 4 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język niemiecki* w semestrze 3.
Semestr 5 - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język niemiecki* w semestrze 4.
Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest ukończenie kursu semestralnego.

**IV Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU 1** - Ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym obszarze tematycznym i potrafi ją wkorzystać w ramach czterech sprawności językowych.
**EU 2** – Student zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych struktur gramatycznych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędu dokonać ich korekty.

**EU 3** - Student właściwie rozpoznaje, interpretuje, selekcjonuje oraz koryguje informacje pozyskane w

ramach ćwiczeń ze słuchania. Potrafi zrozumieć wybrane, określone w treściach programowych, sytuacje komunikacyjne.

**EU 4** - Student rozumienie teksty czytane w wersjach autentycznych i uproszczonych.

**EU 5** – Student potrafi wykorzystać posiadaną wiedzę leksykalną i gramatyczną do efektywnego podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówieniu) w typowych sytuacjach życia codziennego i zawodowego stosując zasady poprawnej wymowy i intonacji.

**EU 6** – Student potrafi napisać, uzupełnić i skorygować krótki i dłuższy tekst użytkowy stosując zasady ortografii i interpunkcji np. wiadomość, ogłoszenie, notatkę, list prywatny i formalny, mail, relację wydarzeń, opis, formularz informacyjny.

**EU 7** – Student ma umiejętność korzystania z różnorodnych źródeł informacji w języku niemieckim (słowniki, leksykony, internet, prasa, bazy danych) oraz ich dokumentowania.

## V Treści programowe

| Forma zajęć: warsztaty | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **wr. 1** | Informacje dotyczące danych personalnych, pochodzenia, miejsca zamieszkania, języka komunikacji, zainteresowań, itd.<br>Zdania pytające z wykorzystaniem zaimków pytajnych. Powtórzenie materiału z zakresu A1 i poszerzenie go o nowe zagadnienia - czas Perfekt | **2** |
| **wr. 2** | Charakterystyka osób, wyrażanie opinii na ich temat, przymiotniki opisujące wygląd zewnętrzny i cechy charakteru. Prezentacja wybranej postaci ze świata show biznesu. Projekt indywidualny | **4** |
| **wr. 3** | Kształcenie się i przekwalifikowywanie się; formy poszukiwanie pracy w Niemczech; forma grzecznościowa z użyciem czasownika "hätten"<br>Pisanie listu motywacyjnego i CV | **6** |
| **wr. 4** | Podsumowanie ćwiczeń 1- 3. Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny. | **2** |
| **wr. 5** | Święta i zwyczaje świąteczne w Niemczech oraz w Polsce - słownictwo; dopełnienia w III i IV przyp.; zdania podrzędnie złożone z *wenn* | **2** |
| **wr. 6** | Opis produktu; praca z tekstami specjalistycznymi; zdania celowe "um ... zu" oraz "damit" | **2** |
| **wr. 7** | Przepisy kulinarne. Zasady zdrowego żywienia. Moja ulubiona potrawa. Kuchnie świata - quizy i zabawy | **4** |
| **wr. 8** | Biografie znanych ludzi / Gerhart Hauptmann - śląski noblista | **2** |
| **wr. 9** | Czas i proces starzenia się; czas Plusquamperfekt; następstwo czasu z użyciem spójników spójniki "nachdem" i "als". Czytamy bajki | **4** |
| **wr. 10** | Podsumowanie ćwiczeń 5-9. Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny | **2** |
| | | |
| **wr. 11** | Szkolnictwo w Niemczech - prezentacja typów szkół; szanse i możliwości dla polskiego studenta i ucznia; powtórka z użycia czasu Perfekt i Präteritum | **2** |
| **wr. 12** | Dolegliwości zdrowotne, sposoby ich leczenia, wizyta u lekarza i w aptece; słownictwo i użyteczne zwroty | **2** |
| **wr. 13** | Idiomy niemieckie o wybranej tematyce. Quizy i zabawy językowe | **2** |
| **wr. 14** | Miłość i małżeństwo; akt zaślubin w różnych kulturach; zasady użycia formy "sowohl..., als auch" oraz "einerseits..., andererseits, zdrobnienia | **2** |
| **wr. 15** | Podsumowanie materiału z ćwiczeń 11-14. Test sprawdzający. Dyktando | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 16** | Wynalazki i odkrycia; dyskusja o technologicznych możliwościach człowieka - w tym zaletach i wadach rozwoju cywilizacji; użycie "obwohl", "trotzdem", "statt zu" | **2** |
| **wr. 17** | Prezentacja, omówienie i ocena prac projektowych | **4** |
| **wr. 18** | Niemcy północne, Hamburg; ukształtowanie krajobrazu, informacja o ciekawostkach i atrakcjach turystycznych, prowadzenie rozmów telefonicznych; strona bierna w czasie Präsens | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 19** | Człowiek a środowisko w ujęciu kompleksowym; przyimki z dopełniaczem | **4** |
| **wr. 20** | Historia Niemiec - zagadnienia wybrane; czytanie tekstów specjalistycznych; użycie spójnika "bevor", "während", "seitdem", "seit" | **2** |
| **wr. 21** | Mobilność, podróże, środki transportu; bezpieczeństwo w transporcie; alternatywne rozwiązania transportu osobowego; użycie trybu Konjunktiv II (wyrażanie życzeń) | **2** |
| **wr. 22** | Powtórzenie materiału z ćwiczeń 16-21. Test sprawdzający | **2** |
| | | |
| **wr. 23** | Państwa niemieckojęzyczne: Austria. Wizyta w Wiedniu: najważniejsze zabytki stolicy i opis ich lokalizacji, Kaffehäuser, Salzburger Festspiele - czytanie tekstów informacyjnych, gromadzenie słownictwa, nazwy własne | **2** |
| **wr. 24** | Hugo von Hofmannstahl, Amadeus Mozart, Gustav Klimt - klimaty epoki. Projekt | **4** |
| **wr. 25** | Przedmioty codziennego użytku - instrukcje obsługi. Gry i zabawy językowe | **2** |
| **wr. 26** | Podsumowanie ćwiczeń 23-25. Test sprawdzający leksykalno-gramatyczny | **2** |
| **wr. 27** | Historia Niemiec po roku 1945. Mały quiz historyczny | **2** |
| **wr. 28** | Mobilność - zalety i wady. Kształcenie umiejętności argumentacji. Opis wypadku samochodowego. Imiesłów czasu przeszłego w funkcji przydawki. Przypomnienie użycia trybu Konjunktiv II (wyrażanie przypuszczeń) | **2** |
| **wr. 29** | Rower - nazewnictwo części mechanicznych. "Auto czy rower?" Próba dyskusji | **2** |
| **wr. 30** | Polityka. Kraje związkowe w Niemczech. Partie polityczne i system polityczny w Niemczech - cele, próba charakterystyki. Poszerzenie słownictwa. Bezokolicznik z "zu" | **4** |
| **wr. 31** | Prawa człowieka. Przymiotnik w funkcji przydawki | **2** |
| **wr. 32** | Berlin - stolica Republiki Federalnej Niemiec. Projekt | **4** |
| **wr. 33** | Powtórzenie materiału z ćwiczeń 27-32. Test sprawdzający | **2** |
| | | |
| **wr. 34** | International bekannte deutsprachige Person. Ein Interview. Końcówki przymiotnika w liczbie poj. i mnogiej. Zasady tworzenia przymiotników | **2** |
| **wr. 35** | Zadania przydawkowe poznawane na podstawie krótkich tekstów informacyjnych.<br>Próba budowania definicji z użyciem zdań przydawkowych | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **wr. 3 6** | Unia Europejska: szanse i zagrożenia. Deklinacja słaba rzeczownika.<br>Młodzi ludzie opowiadają, co kojarzy się im ze słowem "Europa".<br>Zastosowanie łączników podwójnych: einerseits ... andererseits; zwar ... aber, nicht nur ... sondern auch, weder ... noch | **4** |
| **wr. 3 7** | Powtórzenie materiału z ćwiczeń 34-36. Test sprawdzający | **2** |
| **wr. 3 8** | Układanie historyjki obrazkowej i opowiadanie jej - praca projektowa | **2** |
| **wr. 3 9** | List półformalny. (Omówienie i stosowanie praktyczne elementów formy) | **2** |
| **wr. 4 0** | Projektowy quiz grupowy /zadania dla grup dotyczące tematycznie materiału z kursu/ | **2** |
| **wr. 4 1** | Cytaty o podróży, porzekadła i przysłowia. Reiseberichte und Mobilität | **2** |
| **wr. 4 2** | Ćwiczenia na słuchanie | **2** |
| **wr. 4 3** | Przygotowanie do dyskusji; środki językowe | **2** |
| **wr. 4 4** | Próba dyskusji na temat: Traditionelle Schule oder eine Online-Schule im Spracherwerb. | **2** |
| **wr. 4 5** | Wann ist ein Mensch nach Ihrer Meinung arm? Eine Umfrage und ihre Ergebnisse | **2** |
| **wr. 4 6** | Partizip I i II w funkcji pryzmiotnika | **2** |
| **wr. 4 7** | Końcowe podsumowanie materiału | **2** |
| **Suma godzin** | | **120** |

| **VI Narzędzia dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | diagramy, podręczniki, czasopisma |
| **2.** | foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, nagrania radiowe i telewizyjne |
| **3.** | urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny) oraz komputery z dostępem do sieci internetowej |

| **VII Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | metoda eklektyczna - elementy różnych metod zależnie od potrzeb; np. odkrywanie języka, dryl, podejście funkcjonalne, podejście komunikacyjne, kooperacja uczniów, rozmowa- U i U oraz U i N, relaksacja i słuchanie metoda bezpośrednia |
| **1A** | metoda gramatyczno-tłumaczeniowa metoda |
| **1B** | audiolingwalna metoda kognitywna |
| **1C** | podejście komunikacyjne |
| **1D** | |
| **1E** | |

| **VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1** | testy praktyczne, pisemne i ustne, oceniające przygotowanie i aktywne uczestnictwo w zajęciach |

| | |
|---|---|
| **F2** | projekty indywidualne/grupowe, sprawdzające wiedzę połączoną z umiejętnością prezentacji |
| **P1** | testy praktyczne, otwarte i zamknięte sprawdzające znajomość poszczególnych umiejętności językowych |
| **P2** | egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego przedmiotu. Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:<br>- 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.<br>- 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.<br>- 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.:<br>dialogi, komunikaty, przemówienia, audycje radiowe, wiadomości na sekretarce. Na tę część przewiduje się 10 pkt.<br>- 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.<br><br>Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:<br><br>1. ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>2. ocena dobra plus - 91% - 83%<br>3. ocena dobra - 82% - 74%<br>4. ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>5. ocena dostateczna - 62% - 52% |

| **IX Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **120** |
| godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **48** |
| przygotowanie się do zajęć | **50** |
| przygotowanie się do egzaminu | **22** |

| | |
|---|---|
| SUMA GODZIN | **240** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Ilse Sander, Birgit Braun, Margit Doubek, DaF kompakt A1-B1, Kurs- u. Übungsbuch, wyd. Klett 2011
2. Michaela Perlmann-Balme, Susanne Schwalb, em neu, Hauptkurs, wyd. Max Hueber Verlag
3. H.Funk, Ch.Kuhn, S.Demme, *studio d, Die Mittelstufe B2/2,* wyd. Cornelsen 2012
4. H.Funk, Ch.Kuhn, S.Demme, *studio d, B1,* wyd. Cornelsen 2012
5. H.Funk, Ch.Kuhn, S.Demme, *studio d, A2,* wyd. Cornelsen 2012
6. H.Funk, M.Koenig, *eurolingua Deutsch 3,* wyd. Cornelsen 2007
7. G.Motta, B.Ćwikowska, *direkt*. Podręcznik z ćwiczeniami do języka niemieckiego, wyd. LektorKlett, 2006
8. *eurolingua Deutsch 3*. Kurs und Arbeitsbuch, wyd. Cornelsen, 2007
9. *PONS* Kompaktwörterbuch Polnisch-Deutsch/Deutsch-Polnisch
10. S.Bęza, *Gramatyka niemiecka z ćwiczeniami dla początkujących*, wyd. PWN 2011
11. S.Bęza, *Nowe Repetytorium z Gramatyki Języka Niemieckiego*, wyd. Naukowe PWN, 2007

**Literatura uzupełniająca:**

1. *88 Unterrichtsrezepte DaF*, LektorKlett; ISBN 10: 3127687907
2. S.Bęza, *ABC der deutschen Phonetik*, wyd. Poltext 2008
3. M.Reimann, *Grundstufen-Grammatik für Deutsch als Fremdsprache*, wyd. Max Huber Verlag, 2004
4. Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm, wyd. Kinderbuchverlag 2003
5. M. Müller, P. Rusch, Th. Scherling, L. Wertenschlag, współpraca: Ch. Lemcke, R. Schmidt, H. Schmitz, *Optimal B1*, wyd. Langenscheidt, 2009

**Czasopisma:**

6. Deutsch aktuell
7. Deutsch perfekt
8. Deutsch

**Materiały online:**

http://bildwoerterbuch.pons.eu/
http://www.pons.de
http://synonyme.woxikon.de/synonyme/

## XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

| Efekty uczenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla | Cele | Treści programowe | Narzędzia | Metody | Sposób |
|---|---|---|---|---|---|---|
| się | całego programu | przedmiotu | | dydaktyczne | dydaktyczne | oceny |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W22, K_W37 | C1, C3, C4, C5, C6, | Wr 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 2 | K_W22, K_W37 | C2 C3, C4 | Wr. 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 3 | K_W22, K_W37 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 4 | K_W22, K_W37 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 5 | K_U3, K_U52, K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 6 | K_U3, K_U52, K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |
| EU 7 | K_U3, K_U52, K_K9, K_K14, K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1 - 47 | 1, 2, 3 | 1 | F, P |

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Na zajęciach rozpoczynających kurs studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady oceniania i zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Informacje o miejscu odbywania się zajęć (budynek/sala) oraz terminu (dzień tygodnia/godzina) – wg harmonogramu zajęć.

# KARTA PRZEDMIOTU

**NazwaJęzyk rosyjski, poziom A1-B2 przedmiotu/modułu:**

**Nazwa angielska:** The Russian Language Course, level A1-B2

**Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne, zakres: trener personalny

**Poziom studiów:** Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie

**Profil studiów** Praktyczny

**Jednostka prowadząca:** Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych

**Prowadzący przedmiot:** Oprac. mgr Olga Bebech

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | **I Formy zajęć, liczba godzin** |

| **Semestr** | **W** | **C** | **L** | **WR** | **Inne** | **Łącznie** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ECTS** | | | | | | | |
| | 2 | - | - | - 30 - 2 | 2 | | |
| 3 | - | - | - | 30 - 2 2 4 - | - | - 30 | |
| | | | | - 2 2 | | | |
| 5 | - | - | - | 30 | - | 2 2 | |

**II Cel przedmiotu**

**C1 -** Utrwalenie i rozwijanie umiejętności leksykalnych w czterech sprawnościach językowych. **C2 -** Usystematyzowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności w zakresie struktur gramatycznych zawartych w treściach programowych.
**C3 -** Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji w celu poszerzenia wiedzy językowej oraz podniesienia kompetencji komunikacyjnych w zakresie czterech sprawności językowych. **C4 -** Doskonalenie umiejętności samokształcenia, samooceny i diagnozowania potrzeb nakierowanych na podnoszenie kompetencji językowych.
**C5 -** Rozwijanie świadomości i znaczenia języka obcego dla utrzymania i rozwoju więzi społecznej na różnych poziomach życia prywatnego i zawodowego.
**C6 -** Poszerzenie wiedzy ogólnej dotyczącej elementów geografii, historii, kultury, literatury i sztuki, oraz znajomości norm i obyczajów w krajach i obszarach rosyjskojęzycznych i innych z uwzględnieniem tendencji globalistycznych.

**III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:** Semestr II – brak;

Semestr III – uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język rosyjski* w semestrze II;
Semestr IV - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język rosyjski* w semestrze III; Semestr V - uzyskanie zaliczenia z przedmiotu *Język rosyjski* w semestrze IV. Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest ukończenie kursu semestralnego.

**IV Oczekiwane efekty uczenia się**

**EU 1 -** Ma uporządkowaną wiedzę leksykalną w przewidzianym zakresie programowym i potrafi ją wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych, ma świadomość popełnianych błędów i potrafi dokonać ich korekty.
**EU 2** – Ma uporządkowana wiedzę leksykalną w przewidzianym zakresie programowym i potrafi ją

wykorzystać w ramach czterech sprawności językowych, a w przypadku wystąpienia błędu, dokonać jego korekty. Zna zasady tworzenia i stosowania wymaganych programowo struktur gramatycznych, rozumie zasadność ich stosowania, potrafi z nich poprawnie korzystać w zakresie czterech sprawności językowych, a w przypadku błędów, dokonać ich korekty.
**EU3** - Student właściwie rozpoznaje, interpretuje, selekcjonuje oraz koryguje informacje pozyskane w ramach ćwiczeń ze słuchania. Potrafi zrozumieć wybrane, określone w treściach programowych, sytuacje komunikacyjne. Rozróżnia styl formalny i nieformalny: rozpoznaje ton i nastawienie mówiącego.
**EU4** - Student rozumienie teksy czytane w wersjach autentycznych i uproszczonych. Potrafi wykorzystać uzyskane informacje w celu określenia głównej myśli tekstu, oraz ma świadomość stylu formalnego i nieformalnego.
**EU 5** – Student potrafi wykorzystać wiedzę leksykalną i gramatyczną do efektywnego podejmowania różnych ról w procesie komunikacyjnym (mówienie) w typowych sytuacjach życia codziennego. **EU6** – Student potrafi uzupełnić i skorygować krótki i dłuższy tekst użytkowy (wiadomość, ogłoszenie, notatka, list prywatny i formalny, mail, relacja wydarzeń, opis).
**EU7** – Student zna zasady prawidłowej wymowy i intonacji w języku obcym i potrafi je stosować w praktyce.
**EU 8** – Student zna zasady ortografii i interpunkcji w języku rosyjskim i potrafi je stosować w praktyce.
**EU 9** – Student posiada umiejętność pracy samodzielnej, w parach oraz w grupie, pełniąc przy tym różne role społeczne, realizując zadania przewidziane treściami programowymi oraz dokonując ich prezentacji.
**EU10** – Student ma umiejętność konstruktywnego i efektywnego korzystania oraz dokumentowania różnorodnych źródeł informacji (słowniki, leksykony, Internet, prasa, bazy danych).
**EU 11** – Ma świadomość ciągłego procesu uczenia się oraz ocenia swój poziom językowy na tle grupy.

**V Treści programowe:**

| **Forma zajęć: warsztaty** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| Wr. 1 | Вот и Россия – elementy wiedzy o Rosji, języku rosyjskim.<br>Zapoznanie z alfabetem rosyjskim. Samogłoski i spółgłoski. Wymowa. | 2 |
| Wr. 2-3 | Nauka alfabetu rosyjskiego – litery pisane i drukowane. | 4 |
| Wr. 4-5 | Imię, zawód. Кто это? Что это? Кто он/она? Rodzaj rzeczowników. Zaimki osobowe. Spółgłoski miękkie i twarde. | 4 |
| Wr. 6-8 | Poznajemy się! Как Вас зовут? Что вы делаете? Biernik zaimków osobowych. Intonacja zdań pytających i oznajmujących. Odmiana czasowników. Określanie miejsca там, здесь. | 6 |
| Wr. 9 | Ćwiczenia w pisaniu utrwalające pisownię poszczególnych liter i ich łączenie. Dyktando. | 2 |
| Wr. 10 | Praca. Nazwy zawodów. Liczba mnoga rzeczowników. Utrwalenie odmiany czasowników. Poznanie układu klawiatury z cyrylicą. Założenie konta e-mail na stronach rosyjskich. | 2 |
| Wr. 11-12 | Moja rodzina. Zaimki dzierżawcze. Wyrażenie: у меня есть…Opowiadanie „Моя семья” . Intonacja pytania i odpowiedzi. Akcent w zdaniu. | 4 |
| Wr. 13-14 | Pogoda i klimat. Nazwy państw. Odpowiedzi na pytanie: Где вы живёте? Где вы были? Liczebniki od 1 – 100. Określanie czasu. Czas przeszły czasowników. Prognoza pogody. | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Wr. 15 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas realizacji materiału . Test i ustne wypowiedzi. | 2 |
| Wr. 16-17 | Mój dzień – praca, restauracja. Określenia czynności. Przyimki в i на. Przymiotniki. Przysłówki czasu | 4 |
| Wr. 18 | Sankt-Petersburg. Miejsce zamieszkania: miasto, wieś. Rodzaje przymiotników. Przysłówki. Moja miejscowość. | 2 |
| Wr. 19 | Sklep odzieżowy. Nazwy różnych części garderoby. Dialogi w sklepie. Przymiotniki określające kolory. Czasowniki: любить, хотеть. Reklama sklepu. | 2 |
| Wr. 20-21 | Kraje i języki . Nazwy państw, mieszkańców, języków. Konstrukcje z czasownikiem писать. Formy rzeczownika w miejscowniku po przyimku o. 4 Wr.22 Miasto. Życie w mieście. Zwiedzanie zabytków. Liczebniki porządkowe | 2 |
| Wr. 23 | Pisanie listów. Miejscownik przymiotników miękko- i twardotematowych. | 2 |
| Wr. 24 | Dom i mieszkanie. Pomieszczenia, meble, wyposażenie. Zaimki dzierżawcze: мой, твой, наш, ваш… | 2 |
| Wr. 25 | Sklep spożywczy. Nazwy produktów. Zakupy. Odmiana czasowników 2 koniugacji. Dni tygodnia. Zajęcia powtarzające się w poszczególne dni tygodnia – plan zajęć. | 2 |
| Wr. 26 | Odmiana czasowników z sufiksem –ова/ева. Konstrukcja: у меня был Wr. 27 Letni wypoczynek. Formy wypoczynku letniego. Czasownik: мочь, уметь | 2 |
| Wr. 28-29 | Kultura: teatr, kino, telewizja, księgarnia. Zaimek: свой. Korzystanie z informacji w Internecie /program, zakupy, repertuar/ | 4 |
| Wr. 30 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas realizacji materiału. Test i ustne wypowiedzi. | 2 |
| Wr. 31 | Transport miejski. Czasowniki: ехать, идти. Przysłówki miejsca. | 2 |
| Wr. 32-33 | Turystyka. Где вы были? Куда вы ходили? Wypoczynek aktywny. Korzystanie z informacji biur podróży w Internecie. | 4 |
| Wr. 34 | Podróżowanie. Rodzaje transportu: autobus, pociąg, samolot. Utrwalenie odmiany czasowników. | 2 |
| Wr. 35 | У меня нет…Przyimki без, для, от, до, кроме, после + dopełniacz rzeczowników Liczebniki Два, три, четыре z rzeczownikami. | 2 |
| Wr 36 | Hotel. Czasowniki dokonane i niedokonane: летать, бегать, плыть. Słownictwo związane z hotelem, dialogi w recepcji. Reklama hotelu. Wr. 37 Kuchnia rosyjska. Restauracja. Dialogi w restauracji. | 2 |
| Wr. 38 | Historia kuchni rosyjskiej. Nazwy potraw. Przepisy. | 2 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Wr. 39 Liczba mnoga – dopełniacz rzeczowników. Połączenia rzeczowników z liczebnikami głównymi. Zdania złożone ze słowem:который 2

Wr. 40-41 Lubię ciekawe historie. Redagowanie krótkich opowiadań. Projektowanie wywiadów. Czytanie ciekawych biografii 4

Wr. 42 Czasowniki dokonane i niedokonane. Czasownik i jego znaczenie, tworzenie par czasowników, zastosowanie w zdaniach. Przyimki określające czas 2

Wr. 43-44 Plany na przyszłość. Czas przyszły czasowników. Czasowniki:звонить, писать, рассказывать – кому? 4

Wr. 45 Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji uzyskanych podczas realizacji materiału . Test i ustne wypowiedzi. 2

Wr. 46 Urodziny. Imieniny. Redagowanie życzeń z różnych okazji. Надо, нужно, хотеть w zdaniach 2

Wr. 47 Cudzoziemcy w Rosji. Zasady zachowania. Wyrażanie uprzejmości, zawieranie znajomości. Dokumenty tożsamości. 2

Wr. 48 Rozmowy przez telefon. Zwroty używane podczas rozmów telefonicznych. Tryb rozkazujący. 2

Wr. 4 49-50 Biografia. Ulubione zajęcia, zainteresowania. Plany na przyszłość osobiste i zawodowe. Określanie dat.

Wr. 51 Czasowniki: заниматься, интересоваться, увлекаться . Formy rzeczowników i przymiotników w narzędniku. 2

Wr. 52 Moja biografia – wypowiedzi ustne 2

Wr. 53 Stosowanie przyimków: под, над, перед, за, рядом, с, между. Narzędnik rzeczowników, przymiotników i zaimków. 2

Wr. 54 Stopnień wyższy i najwyższy przymiotników. Porównanie przeszłości z teraźniejszością 2

Wr. 4 55-56 Muzeum. Zwroty związane z odwiedzinami w instytucjach kultury. Czasowniki wyrażające ruch z przedrostkami. Literatura rosyjska.

Wr. 57 Sport. Rodzaje dyscyplin sportowych. Zainteresowania. 2

Wr.58 Wyższa uczelnia. Organizacja uczelni. Zdawanie egzaminów, wykłady, nauka języków. 2

Wr. 59 Prezentacje studentów na wybrane tematy. 2

Wr. 60 Powtórzenie i utrwalenie materiału. 2

**Suma godzin 120**

## VI Narzędzia dydaktyczne

Tablica szkolna, podręczniki, ćwiczenia i teksty przedmiotowo-metodyczne, fotografie,

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **1.** | rysunki i ilustracje, słowniki i leksykony. | |
| **2.** | Nagrania na płycie CD, nagrania MP3, nagrania radiowe i telewizyjne, audycje radiowe. | |
| | Urządzenia interkomunikacyjne (tablica interaktywna, rzutnik multimedialny), Internet, | |
| **3.** | Multimedialne programy komputerowe. | |
| **VII Metody dydaktyczne** | | |
| 1. | Metoda audiolingwalna (słuchanie, potem mówienie, czytanie i pisanie). | |
| 2. | Metoda eklektyczna (odkrywanie języka, dryl, podejście funkcjonalne, podejście komunikacyjne, kooperacja uczniów, rozmowa - U i U oraz U i N | |
| 3. | Metoda podająca (objaśnienie, prezentacja multimedialna) | |
| 4. | Metoda praktyczna (ćwiczenia produkcyjne, projekty, metoda przewodniego tekstu, pokaz, symulacja). | |
| 5. | Metoda problemowa (aktywizująca). | |
| **VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | | |
| **F1/sem.2 F1/sem.3** języ**kowe. F1/sem.4 F1/sem.5** | Testy pisemne sprawdzające nabyte w trakcie kursu umiejętności | |
| – projekt **P1/sem.3 P1/sem.4** | Przygotowanie przy udziale grupy lub indywidualnie prezentacji na podany temat<br>Kryteria oceny:<br>a) język, styl, kompozycja (0 - 5 punktów)<br>b) strona merytoryczna (0 – 5 punktów)<br>c) kreatywność (0 – 5 punktów)<br>d) umiejętność prezentacji ustnej (0 - 5 punktów).<br><br>Przeliczenie punktów na oceny wygląda następująco: | |
| | • ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br>• ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>• ocena dostateczna - 62% - 52% | |

| | |
|---|---|
| **P2.<br>Sem.5** | Egzamin sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje personalno – społeczne z całego przedmiotu.<br>Egzamin składa się ze sprawdzenia poziomu kompetencji następujących umiejętności:<br>• czytanie (чтение). 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 *prawda/fałsz.* Na tę cześć przewiduje się 10 pkt.<br>• zastosowanie struktur leksykalno-gramatycznych: (Грамматика. Лексика) – 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.<br>• słuchanie – (аудирование). 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.<br>• mówienie – (говорение). 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.<br><br>Ocena z egzaminu jest średnią arytmetyczną z wszystkich części egzaminu i jest obliczana w następujący sposób:<br><br>• ocena bardzo dobra - 100% -92%<br>• ocena dobra plus - 91% - 83%<br>• ocena dobra - 82% - 74%<br>• ocena dostateczna plus - 73 %- 63%<br>• ocena dostateczna - 62% - 52% |

**IX Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **120** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **48** |
| Przygotowanie się do zajęć | **50** |
| Przygotowanie się do egzaminu | **22** |
| SUMA | **240** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **8** |

**X Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Чернышов Станислав: *Поехали! Русский язык для взрослых. Начальный курс*. Златоуст, Санкт Петербург 2012.
2. Małgorzata Wiatr-Kmieciak, Sławomira Wujec: Вот и мы 1. Podręcznik. Wydawnictwo SzkolnePWN, Warszawa 2008.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Runowska Marta, Białko Ewelina: *Rosyjski. Gramatyka. Praktyczne repetytorium dla początkujących i zaawansowanych*, Edgard, Warszawa 2011.
2. Buczel Anna: *Repetytorium leksykalno-tematyczne. Rosyjski*. Edgard, Warszawa 2009.
3. *Rosyjski dla początkujących i średniozaawansowanych* (A1-B1). Rea, 2012.
4. A. Gołubiewa, W. Czeczuga, P. Węcławiak: *Słownictwo rosyjskie w ćwiczeniach*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU**

**W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych (PEK) | Cele przedmiotu oceny dla całego programu | Treści programowe | Narzędzia | Metody dydaktyczne Sposób | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 F, P | K_W22<br>K_W37 | C1, C3, C4, C5, C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9, 10,11-12, 13-14, 16-17, 18, 19, 20-21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 28-29, 31,32-33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40-41, 42, 43- 44, 46, 47, 48, 49-50, 51, 52, 54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2, 3 | 1,2,3,4,5 | |
| EU 2 | K_W22<br>K_W37 | C2 C3, C4 | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9, 10,11-12, 13-14, 16-17, 18, 19, 20-21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 28-29, 31,32-33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40-41, 42, 43- 44, 46, 47, 48, 49-50, 51, 52, 54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2, 3 | 1,2,3,4,5 F, P | |

Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9,
10,11-12, 13-14, 16-17,
K_W22 18, 19, 20-21,22, 23, 24,
C1, C2,
K_W37 25, 26, 27, 28-29, F, P
EU 3 C3, C4, 1, 2, 3 1,2,3,4,5
K_U3 31,32-33, 34, 35, 36, 37,
C5, C6,
K_U52 38, 39, 40-41, 42, 43- 44,
46, 47, 48, 49-50, 51, 52,
54, 54, 55, 56-57, 58,59
EU 4 K_W22 C1, C2, Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9, 1,
2, 3 K_W37 C3, C4, 10,11-12, 13-14, 16-17,

K_U3 C5,
K_U52 C6, 18, 19, 20-21,22, 23, 24,
25, 26, 27, 28-29,
31,32-33, 34, 35, 36, 37, 1,2,3,4,5 F, P
38, 39, 40-41, 42, 43- 44,
46, 47, 48, 49-50, 51, 52,
54, 54, 55, 56-57, 58,59

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 5 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2,<br>C3,<br>C4,<br>C5,<br>C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9,<br>10,11-12, 13-14, 16-17,<br>18, 19, 20-21,22, 23, 24,<br>25, 26, 27, 28-29,<br>31,32-33, 34, 35, 36, 37,<br>38, 39, 40-41, 42, 43- 44,<br>46, 47, 48, 49-50, 51, 52,<br>54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2,<br>3 | 1,2,3,4,5 | F, P |
| EU 6 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2,<br>C3,<br>C4,<br>C5,<br>C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9,<br>10,11-12, 13-14, 16-17,<br>18, 19, 20-21,22, 23, 24,<br>25, 26, 27, 28-29,<br>31,32-33, 34, 35, 36, 37,<br>38, 39, 40-41, 42, 43- 44,<br>46, 47, 48, 49-50, 51, 52,<br>54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2,<br>3 | 1,2,3,4,5 | F, P |
| EU 7 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2,<br>C3,<br>C4,<br>C5,<br>C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9,<br>10,11-12, 13-14, 16-17,<br>18, 19, 20-21,22, 23, 24,<br>25, 26, 27, 28-29,<br>31,32-33, 34, 35, 36, 37,<br>38, 39, 40-41, 42, 43- 44,<br>46, 47, 48, 49-50, 51, 52,<br>54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2,<br>3 | 1,2,3,4,5 | F, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 8 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2,<br>C3,<br>C4,<br>C5,<br>C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9, 10,11-12, 13-14, 16-17, 18, 19, 20-21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 28-29, 31,32-33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40-41, 42, 43- 44, 46, 47, 48, 49-50, 51, 52, 54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2, 3 | 1,2,3,4,5 | F, P |
| EU 9 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2<br>,C3,<br>C4,<br>C5,<br>C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9, 10,11-12, 13-14, 16-17, 18, 19, 20-21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 28-29, 31,32-33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40-41, 42, 43- 44, 46, 47, 48, 49-50, 51, 52, 54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2, 3 | 1,2,3,4,5 | F, P |
| EU10 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2,<br>C3,<br>C4,<br>C5,<br>C6, | Wr. 1, 2 -3, 4-5, 6 - 8, 9, 10,11-12, 13-14, 16-17, 18, 19, 20-21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 28-29, 31,32-33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40-41, 42, 43- 44, 46, 47, 48, 49-50, 51, 52, 54, 54, 55, 56-57, 58,59 | 1, 2, 3 | 1,2,3,4,5 | F, P |
| EU 11 | K_U3<br>K_U52<br>K_K9<br>K_K14<br>K_K17 | C1,<br>C2,<br>C3,<br>C4, | Wr. 15, 30, 45 | 1, 2,3 | 4 | F, P |

**XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

**XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

| 15b | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Kajakarstwo** |
| **Nazwa angielska:** | Kayaking |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Jacek Falkenberg |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | - | 30 | | | 30 | 2 |
| | | | | | | |

**II Cel przedmiotu:**

**C1 –** Poznanie zasad bezpiecznego poruszania się na wodach otwartych.
**C2** – Nabycie podstawowych kompetencji kajakarskich.
**C3 –** Zapoznanie z rodzajami sprzętu kajakowego oraz konkurencjami kajakarstwa sportowego.

**III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Umiejętność pływania na poziomie podstawowym,**

**IV Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU 1 –** Student zna zasady bezpieczeństwa podczas poruszania się kajakiem na wodach otwartych oraz zasady auto ratownictwa z wykorzystaniem kajaka.
**EU 2 –** Student posiada podstawowe umiejętności poruszania się kajakiem na wodach otwartych
**EU 3 -** Student za ogólne przepisy oraz konkurencje dotyczące sportu kajakowego

| V Treści programowe: | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| **Ćw. 1** | Poznanie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w kajakarstwie i turystyce kajakowej. | **1** |
| **Ćw. 2** | Poznanie sprzętu kajakowego: turystycznego i sportowego, konkurencji i przepisów sportu kajakowego. | **2** |
| **Ćw. 3** | Czterodniowy obóz kajakowy – Olejnica, Ośrodek AWF Wrocław<br>• Wsiadanie i wysiadanie z kajaka<br>• Transportowanie i noszenie kajaków<br>• Trzymanie wiosła<br>• Podstawowe manewry kajakarskie<br>• Samo ratownictwo i auto ratownictwo<br>• Wycieczka kajakowa | **25** |
| **Ćw. 4** | Podsumowanie spływu, przygotowanie dokumentacji końcowej ( tablo, dziennik obozowy) | **2** |
| **Suma godzin** | | **30** |

| VI Narzędzia dydaktyczne: | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy, |
| **2.** | Sprzęt do turystyki kajakowej |

| VII Metody dydaktyczne | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, pokaz |
| **2.** | Metody ćwiczeniowe aktywizujące samodzielną prace studenta (indywidualną bądź zespołową). |
| **3.** | Metody oparte na działalności praktycznej. |

| VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | |
|---|---|
| **F1.** | Korekta w poruszaniu się kajakiem |
| **F2.** | Korekta podczas transportu kajaka |
| **F3.** | Ocena zasad bezpieczeństwa podczas zajęć |
| **P1.** | Pisemny sprawdzian wiadomości |

## IX Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **12** |
| Godziny przygotowania studenta | **10** |
| **SUMA** | **52** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Starzyński J. (1998) Kajakiem bezpiecznie, ZG SZS, Warszawa 2. Drabik J. (1991) Kajakarstwo – teoria i praktyka, AWF, Gdańsk

**Literatura uzupełniająca:**

1. Bigiel W., Jasiński J. (1997) Wartości kajakarstwa rekreacyjnego. Metodyka gier i zabaw w kajakach. Materiału naukowe z konferencji „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku" Szczecin

## XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K W15<br>K_U45<br>K_K21 | C1 | Ćw.1 | 1-2 | 1-3 | F3 |
| EU 2 | K_W44<br>K_W46<br>K_U43<br>K_U44<br>K_K11 | C1, C2 | Ćw.1, ćw.3, ćw.4 | 1-2 | 1-3 | F1-F3, P |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 3 | K U02<br>K W11<br>K_U43<br>K_K11 | C3 | Ćw. 2 | 1-2 | 1-3 | P |

**XII Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

1. Bieżące przygotowanie się do zajęć
2. Indywidualny udział w dyskusj
3. Pisemny sprawdzian wiadomości
4. Frekwencja na zajęciach

**XIII Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| **33b** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **KOREKCJA WAD POSTAWY W ŚRODOWISKU WODNYM** |
| **Nazwa angielska:** | |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **III** | 30 | - | - | **30** | **2** |

## II. Cel przedmiotu

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

**C2** – Zapoznanie z metodami i zasadami prowadzenia zajęć korekcji wad postawy w wodzie.

.**C3** – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw w wodzie oraz umiejętność ich zastosowania w procesie kompensacji, korekcji i profilaktyce wad postawy.

## III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej; Brak przeciwwskazań do zajęć w wodzie;

## IV. Oczekiwane efekty uczenia się

**EU1 -** Rozumie znaczenie i wpływ środowiska wodnego na organizm ludzki oraz zna zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie.

**EU2 -** Rozumie na czym polega rola gimnastyki korekcyjnej w wodzie oraz pływania korekcyjnego. Umie poprawnie zademonstrować i właściwie zastosować różne formy aktywności ruchowej w wodzie w procesie korekcji wad postawy.

**EU3 -** Potrafi docenić i wykorzystać atrakcyjność zajęć w wodzie w profilaktyce wad postawy.

## V. Treści programowe

| Forma zajęć: ĆWICZENIA | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| 1 | Oddziaływanie środowiska wodnego na organizm. Przeciwwskazania do wykonywania aktywności fizycznej w środowisku wodnym. Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć w wodzie. | 2 |
| 2,3 | Cele i zadania gimnastyki kompensacyjno - korekcyjnej w wodzie. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych w wodzie. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych w wodzie. Przybory stosowane podczas zajęć korekcyjnych w wodzie. Organizacja zajęć gimnastyki korekcyjnej w wodzie i pływania korekcyjnego. | 4 |
| 4,5 | Rekreacyjne formy aktywności ruchowej w wodzie i ich zastosowanie w korekcji wad postawy. Wykorzystanie elementów stylów pływackich w korekcji wad postawy. | 4 |
| 6 | Ćwiczenia oddechowe statyczne. Ćwiczenia oddechowe specjalne. | 2 |
| 7,8 | Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie grzbietu. Ćwiczenia obręczy barkowej i kończyn górnych. Zastosowanie elementów stylów pływackich w korekcji pleców okrągłych .i okrągło-wklęsłych. | 4 |
| 9,10 | Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i wzmacniające mięśnie pośladkowe. Ćwiczenia obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Zastosowanie elementów stylów pływackich w korekcji pleców wklęsłych i okrągło-wklęsłych. | 4 |
| 11,12 | Przykłady ćwiczeń asymetrycznych w skoliozach. Zastosowanie elementów stylów pływackich w korekcji skolioz.<br>Ćwiczenia elongacyjne w wodzie. | 4 |
| 13,14 | Zastosowanie zabawowych form ćwiczeń w korekcji wad postawy. | 4 |
| 15 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | **Suma godzin** | **30** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Przybory do ćwiczeń w wodzie. |
| | |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Omówienie. |
| **2.** | Pokaz z objaśnieniem. |
| **3.** | Pokaz z instruktażem. |
| **4.** | Ćw. praktyczne. |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą pytań kierowanych bezpośrednio do studenta. |
| **F2** | Przygotowanie zestawu ćwiczeń w wodzie; umiejętność prawidłowego ich zademonstrowania oraz doboru pod względem zastosowania w korekcji konkretnego typu wady. |
| **F3** | Aktywny udział w zajęciach. |
| **P** | Zadanie problemowe do samodzielnej realizacji przez studenta |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Przygotowanie do zajęć | 15 |
| | |
| **SUMA GODZIN** | 45 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 2 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1.Owczarek S.: „Korekcja wad postawy. „Pływanie i ćwiczenia w wodzie.” WSiP Warszawa 1999.

2. Łubkowska W.,Szarak-Eckardt M.: „Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie" Bydgoszcz 2015

**Literatura uzupełniająca:**

1.Bartkowiak E. ,Witkowski M.: "Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie" Młodzieżowa Agencja Wydawnicza , Warszawa 1986.

2. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.:" Elementy teorii pływania" AWF Wrocław 2003.

3 Iwanowski W.: „Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Szczecin 1997

4. Karpińska M.: "Ćwiczenia korekcyjne w wodzie" WFiZ nr 3,Warszawa 2003.

6. Kołodziej J.: „Pływanie korekcyjne", AWF Kraków 1989

7. Kuzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004.

8. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, nr 8, 2000.;

9. Ostrowski A.: „Zabawy i rekreacja w wodzie", Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU1 | K_W39 | C2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | F |
| EU2 | K_U43 | C1, C3 | 2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14 | 1,2 | 3,4 | F, P |
| EU3 | K_K16 | C2,C3 | 4,5,13,14 | 1,2 | 3,4 | F, P |
| | | | | | | |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

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

Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 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

Ocena testu wiedzy:

- 100 – 90 % ocena bardzo dobra
- 89 – 85 % ocena +dobra
- 84 – 75 % ocena dobra
- 74 – 70 % ocena + dostateczny
- 69 – 60 % ocena dostateczna
- 59 – 0 % ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty

- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
| --- |
| Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW |

| 41b | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Korekcja wad postawy** |
| **Nazwa angielska:** | |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne / Niestacjonarne, I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznch, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| II | | 30 | | | 30 | 2 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Zapoznanie z podstawowymi definicjami i pojęciami z zakresu gimnastyki korekcyjnej.

**C2** – Uświadomienie roli profilaktyki w procesie powstawania wad postawy.

**C3** - Zapoznanie z charakterystyką anatomiczno-patologiczną poszczególnych wad postawy oraz ich przyczynami i skutkami oraz zapoznanie z metodami badania i zasadami oceny postawy.

**C4** – Zapoznanie z podstawowymi zasadami doboru ćwiczeń korekcyjnych, gier i zabaw oraz umiejętność ich zastosowania.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej;**

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU1** - Zna różne metody i potrafi przeprowadzić uproszczone badanie postawy ciała.

**EU2** - Rozumie na czym polega proces kształtowania się nawyku prawidłowej postawy ciała i umie określić wpływ czynników morfologicznych, fizjologicznych i środowiskowych na postawę.

**EU3** - Wie jaka jest rola ćwiczeń oddechowych w procesie korygowania wad postawy, potrafi właściwie je zastosować i docenić ich znaczenie.

**EU4** – Zna i rozumie patomechanizm powstawania wad postawy i potrafi odpowiednio dobrać i zaproponować przykłady ćwiczeń z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań w konkretnym przypadku wady .

**EU5 -** Rozumie znaczenie i docenia wpływ aktywności ruchowej na rozwój organizmu człowieka oraz jego zdrowie i kondycję fizyczną; akceptuje i docenia rolę profilaktyki w procesie rozwoju wad

postawy

| V. | Treści programowe: | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| **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** |
| 2 | Metody badania i zasady oceny postawy. Uproszczone badanie postawy ciała.. Wykrywanie przykurczu w stawach( testy funkcjonalne ). | **2** |
| 3,4 | Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych. Systematyka ćwiczeń stosowanych w postępowaniu kompensacyjno-korekcyjnym. | **4** |
| 5,6 | Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej przebiegające ze zwiększeniem kąta przodopochylenia miednicy. Cele i zasady postępowania korekcyjnego w poszczególnych rodzajach wad postawy. Gimnastyka korekcyjna – cele i zadania. | **4** |
| 7 | Skoliozy – patobiomechanika skolioz funkcjonalnych i strukturalnych. Teorie powstawania skolioz. Kryteria podziału. Choroba Scheuermanna. Test Rissera. | **2** |
| 8 | Wady kończyn dolnych. Cele i zasady postępowania korekcyjnego w poszczególnych przypadkach wad kończyn dolnych. | **2** |
| 9 | Wady klatki piersiowej. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia elongacyjne, antygrawitacyjne. | **2** |
| 10,11 | Ćwiczenia korekcyjne wolne, ze współćwiczącym, z przyborami typowymi i nietypowymi, ćwiczenia na przyrządach – stosowane w korekcji poszczególnych przypadków wad postawy. | **4** |
| 12 | Ćwiczenia równoważne, ćwiczenia w systemie Klappa, ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy. | **2** |
| 13 | Gry i zabawy w korekcji różnych typów wad postawy . | **2** |
| 14 | Ćwiczenia z oporem elastycznm z zastosowaniem taśm Thera – band, z piłkami i walcami rehabilitacyjnymi. | **2** |
| 15 | Podsumowani wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | **2** |
| **Suma godzin** | | **30** |

| VI. | Narzędzia dydaktyczne: |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy. |
| **2** | Przyrządy i przybory gimnastyczne (typowe i nietypowe). |

| VII. | Metody dydaktyczne: |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 1. | Omówienie. |
| 2. | Pokaz z objaśnieniem. |
| 3.. | Pokaz z instruktażem. |

| | |
|---|---|
| 4. | Ćw. praktyczne. |
| **VIII.** | **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** |
| **F1** | Przygotowanie do zajęć sprawdzane za pomocą krótkiego testu wielokrotnego wyboru lub w trakcie zajęć poprzez pytania bezpośrednio skierowane do studenta. Stawianie studentowi zadań problemowych |
| **F2** | Przygotowanie zestawu ćwiczeń i umiejętność prawidłowego ich wykonania oraz doboru pod względem korekcji konkretnego typu wady – sprawdzenie umiejętności nabytej przez studenta. |
| **F3** | Aktywny udział w zajęciach. |
| **P** | Test wielokrotnego wyboru podsumowujący wiedzę nabytą przez studenta. |
| | |
| | |

| **IX.** | **Obciążenie pracą studenta** |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Przygotowanie się do zajęć | **30** |
| SUMA | **60** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |
| **X.** | **Literatura podstawowa i uzupełniająca** |

**Literatura podstawowa:**

1.Kuzner-Kozińska M. Proces korygowania wad postawy. AWF Warszawa, wyd. I, 2004.

2. Owczarek S.: Atlas Ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa,2002. **Literatura uzupełniająca:**

1.Rakowski A.: Kręgosłup w stresie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.

2. Kasperczyk T.: „Metody oceny postawy ciała" AWF Kraków 2000.

3. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała - diagnostyka i leczenie . Wydawca ,Kasper**,** Kraków 2004 , wyd.V.;

4. Owczarek S., Bondarowicz M: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnejWSiP,2008.

5. Owczarek J.,: Korekcja wad postawy człowieka .Anthropos, Warszawa 2005.

6. Sastre Fernandez S .:Metoda leczenia skolioz, kifoz i lordoz. Markmed 2007.

7. Owczarek J.,: Korekcja wad postawy człowieka .Anthropos, Warszawa 2005.

8. Tuzinek S. Zarys metodyki postępowania korekcyjnego. Politechnika Radomska, nr 8, 2000.;

9. Tuzinek S. „Postawa ciała – fizjologia, patologia i korekcja". Politechnika Radomska 2004.

10.. Wilczyński J. Boczne skrzywienia kręgosłupa rozpoznanie i korekcja. Wyd. Wszechnica Świętokrzyska 2001.

11. Lizis Paweł: „Kształtowanie się wysklepienia łuku podłużnego stopy i problemy korekcji płaskostopia u dzieci i młodzieży w wieku rozwojowym" AWF Kraków 2000

12. Trzcińska Dorota: „Gimnastyka kompensacyjno-korekcyjna w przedszkolu" AWF Warszawa 2005

13.Borkowska Maria, Gelleta-Mac Izabela: „Wady postawy i stóp u dzieci" PZWL warszawa 2004

| XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji. | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Efekty uczenia się** | **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Narzędzia dydaktyczne** | **Metody dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
| EU1 | K_W41; K_U45 | C3 | Ćw. 2,5,6,7,8,9 | 1,2 | 1,2,3,4 | F |
| EU2 | K_W2 K_U46 K_K23 | C1,C2, C3 | Ćw. 1,2 | 1,2 | 1,2,3,4 | F |
| EU3 | K_K23 K_U45 K_W40 | C2,C4 | Ćw.5,6,9 | 1,2 | 1,2,3,4 | F |
| EU4 | K_W39 K_W40 K_W42 K_U43 K_U45 K_K16 | C2,C3,C4 | Ćw. 1,3,4,5,6,7,8,10,11,12, 13,14,15 | 1,2 | 1,2,3,4 | F, P |
| EU5 | K_W39 K_W40 K_W42 | C2,C3,C4 | Ćw. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15 | 1,2 | 1,2,3,4 | F,P |
| | | | | | | |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów uczenia się

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

Ocena pracy pisemnej/rozwiązania zagadnienia problemowego/prezentacji na zadany temat:

- Zawartość merytoryczna i zgodność treści z tematem (max 7 pkt)
- Sposób przedstawienia i ujęcia treści/zagadnienia (max 3 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

Ocena testu wiedzy:

- 100 – 90 % ocena bardzo dobra
- 89 – 85 % ocena +dobra
- 84 – 75 % ocena dobra
- 74 – 70 % ocena + dostateczny
- 69 – 60 % ocena dostateczna
- 59 – 0 % ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie.**

| |
|---|
| Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW. |

| 24 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Koszykówka**<br>**Moduł sprawności ruchowej** |
| **Nazwa angielska:** | Basketball |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/ niestacjonarne I-go stopnia – licencjackie |
| **Zakres:** | Trener personalny/ Animator czasu wolnego |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedrą Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu, Kierunek Studiów: Wychowanie Fizyczne |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Andrzej Radziwanowski |

**II.Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | - | 20 | | | 20 | 2 |

**III. Cel przedmiotu:**

**C1** - Przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia lekcji z wykorzystaniem gry w piłkę koszykową na wszystkich etapach nauczania.

**C2** - Wyposażenie studentów w umiejętność do samodzielnej realizacji jednostki lekcyjnej wykorzystującej nauczanie i doskonalenie wybranych elementów gry w koszykówkę do kształtowania zdolności psychomotorycznych ucznia

**C3** - przygotowanie studentów do organizacji i sędziowania i rozgrywek szkolnych.

**IV. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Brak**

**V. Oczekiwane efekty kształcenia:**

**W zakresie wiedzy zna i rozumie:**

EU 1 zagadnienia lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę i sztukę jej prowadzenia

EU 2 metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia **W**

**zakresie umiejętności potrafi:**

EU 3 posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów zespołowych.

**W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:**

EU 4 dbania o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego ze świadomości znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowy autorytetu.

## VI. Treści programowe:

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Organizacja zajęć, charakterystyka dyscypliny, podział ruchowych środków walki sportowej, ćwiczenia oswajające z piłką, omówienie postawy koszykarskiej w ataku i obronie. | **2** |
| **Ćw. 2** | Chwyty, podania, kozłowanie piłki – rodzaje chwytów i podań, opis wybranych struktur ruchowych, systematyka ćwiczeń do nauczania chwytu i podania oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy. Rzuty podstawowe do kosza, metodyka nauczania rzutu podstawowego do kosza z miejsca, doskonalenie poznanych oraz nauka nowych rodzajów chwytów i podań piłki | **2** |
| **Ćw. 3** | . Metodyka nauczania kozłowania, rzut do kosza w wyskoku, doskonalenie chwytów i podań, doskonalenie poruszani się z piłką i bez piłki w ataku. Rzuty do kosza w biegu, opis struktury ruchu, systematyka ćwiczeń do nauczania rzutów do kosza w biegu, po chwycie piłki oraz w biegu po kozłowaniu | **2** |
| **Ćw. 4** | . Doskonalenie rzutów do kosza z miejsca i w biegu, gry i zabawy pomocnicze poprzedzające grę właściwą. Obroty z piłką i bez piłki, metodyka nauczania zwodów z piłką, doskonalenie poznanych czynności ruchowych | **2** |
| **Ćw. 5** | Sposoby prowadzenia walki sportowej – systemy atakowania, doskonalenie poznanych czynności ruchowych w ćwiczeniach przygotowawczych do atakowania szybkiego. Istota, rodzaje i forma atakowania szybkiego w wybranych fragmentach gry. Sprawdzian ze znajomości przepisów gry. | **2** |
| **Ćw. 6** | . Dwójkowe formy współpracy w ataku – wyjście do piłki, odejście, ścięcie, obiegnięcie, zasłony. Gra szkolna – sędziują studenci. | **2** |
| **Ćw. 7** | Systemy gry w obronie – metodyka nauczania krycia „każdy swego”, doskonalenie zespołowej obrony w grze 2x2, 3x3, 4x4 .Gra szkolna – sędziują studenci. | **2** |
| **Ćw. 8** | System atakowania pozycyjnego, w ustawieniu 5:0 – teoretyczna analiza ustawienia, ćwiczenia przygotowawcze do „dużej ósemki” w formie ścisłej, doskonalenie obrony „każdy swego”, gra właściwa – sędziują studenci. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 9** | System obrony stref i system kombinowany w grze obronnej, gra właściwa z uwzględnieniem poznanych systemów obrony – sędziują studenci. | **2** |
| **Ćw. 10** | Sprawdzian praktyczny w formie testu, ocena umiejętności wybranych czynności ruchowych, zaliczenie przedmiotu | **2** |
| **Suma godzin** | | **20** |

| **VII. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Plansze, fragmenty filmów, tablice. |
| **2.** | Piłki do gry w koszykówkę, szarfy, stojaki, gwizdek |

| **VIII. Narzędzia dydaktyczne** |
|---|
| 1.dyskusja |
| 2.film |
| |

| **IX .Sposoby oceny (F -formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **P** | Test znajomości przepisów gry w koszykówkę. Sprawdzian praktyczny w formie testu obejmującego wybrane czynności ruchowe. |
| **F** | Bezpośrednia obserwacja |

| **X. Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć). | **20** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta). | **12** |
| Przygotowanie się do zajęć | **8** |
| SUMA | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

| **XI. Literatura podstawowa i uzupełniająca** |
|---|

**Literatura podstawowa:**

1. Kuciński T., Kisiel E., *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Teoria i praktyka*, COS, Warszawa 2008.
2. Ljach W., *Koszykówka – podręcznik dla studentów AWF*, AWF, Kraków 2007.
3. Dembiński J., *Koszykówka*, Wyższa Szkoła – Edukacja w Sporcie, Wrocław 2009.
4. Przepisy gry w koszykówkę – PZKosz.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Huciński T., Jakubiak R., *Koszykówka – metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*, Wydawnictwo B/Z, Wrocław 2005.
2. Huciński T., Lekner I., *Nauczanie i doskonalenie techniki gry w koszykówce przy zastosowaniu obwodów stacyjnych*, AWF, Gdańsk 2008.
3. Lidkowicz R., Zarychta – Olex D., *Uczymy grać w koszykówkę*, AWF, Katowice 2009.

## XII. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU1-EU 4 | K_W19, K_W28, K_U 51, K_K25 | C1,C2,C3 | Ćw.1 -10 | 1,2 | F |
| EU3 | K_U51 | C1 | Ćw.10 | 1,2 | P |

## XIII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Ocena formująca **Bardzo dobra**

Wykazuję się znakomitymi zdolnościami organizacyjnymi.. We właściwej kolejności prowadzi ćwiczenia w części wstępnej, głównej i końcowej zajęć. Zrozumiale zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności. Nauczanie ćwiczeń prowadzi zgodnie z poznaną metodyką .Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

**Dobry plus**

Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi.. We właściwej kolejności prowadzi ćwiczenia w części wstępnej, głównej i końcowej zajęć popełniając czasami błedy. Zrozumiale zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności. Nauczanie ćwiczeń prowadzi zgodnie z poznaną metodyką .Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń.

Dobry

Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi.. We właściwej kolejności prowadzi ćwiczenia w części wstępnej, głównej i końcowej zajęć. Zrozumiale zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczane czynności. Nauczanie ćwiczeń prowadzi zgodnie z poznaną metodyką Popełnia nieznaczne błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Dostateczny plus

Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi.. We właściwej kolejności prowadzi ćwiczenia w części wstępnej, głównej i końcowej zajęć. Ma podstawową wiedzę metodyczną Zrozumiale omawia nauczane czynności Poprawnie demonstruje nauczane czynności popełniając nieznaczne błędy. Nauczanie ćwiczeń prowadzi zgodnie z poznaną metodyką Popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

**Dostateczny**

Ma podstawową wiedzę metodyczną, słabe umiejętności i kompetencje , brak samodzielności.

Niedostateczny

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

Ocena podsumowująca

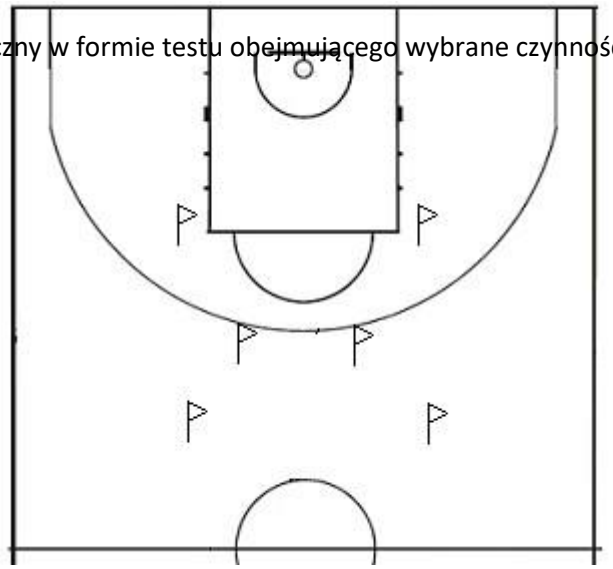
Test znajomości przepisów gry w koszykówkę składa się z 20 pytań jednokrotnego wyboru. Każda poprawna odpowiedź-1 punkt. Skala ocen testu:

15 - 16 poprawnych odpowiedzi – ocena dostateczna,

17 -18 poprawnych odpowiedzi – ocena dobra,

19 – 20 poprawnych odpowiedzi – ocena bardzo dobra.

1. Sprawdzian praktyczny w formie testu obejmującego wybrane czynności ruchowe.



Opis sprawdzianu:

Student po otrzymaniu podania rozpoczyna kozłowanie prawa ręką zgodnie z przedstawionym rysunkiem, kończy ruch rzutem do kosza w biegu po kozłowaniu. Następnie wykonuje cztery rzuty z linii rzutów wolnych/dwa rzuty jednorącz oraz dwa rzuty oburącz/ po czwartym rzucie zbiera piłkę i kozłując ją ustawia się na slalomie z lewej strony. Slalom kończy rzutem do kosza w biegu po

kozłowaniu lewą ręką, następnie zbiera piłkę kozłuje poza obszar ograniczony/pole 3sekund/i wykonuje rzut w wyskoku.

OCENIANIE CZYNNOSCI RUCHOWYCH

1.Postawa,poruszanie się bez piłki

2.Chwyt piłki, rozpoczęcie kozłowania

3.Kozłowanie zakończone rzutem do kosza w biegu

4.Rzuty do kosza z miejsca

5.Kozłowanie zakończone rzutem do kosza w biegu z lewej strony

6.Rzut w wyskoku

Każda czynność ruchowa oceniana jest w skali od 1do 10,każdy element musi być zaliczony pozytywne Maksymalna ilość punktów 60.

Ocena- 30 punktów oznacza ocenę dostateczną, 40 punktów ocena dobra,50 punktów ocena bardzo dobra

## XIV. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1.Informacja gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć – hala sportowa KPSW.

2.Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – hala sportowa KPSW.

3.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć.

4.Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)-informacja na tablicy ogłoszeń

# **KARTA** PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu: Krajoznawstwo z elementami edukacji regionalnej

**Nazwa angielska:** Touring with regional education

**Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne

**Zakres:** Trener personalny/Animator czasu wolnego

**Tryb/Poziom studiów:** Pierwszy stopień

**Profil studiów** praktyczny

**Jednostka prowadząca:** Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu

**Prowadzący przedmiot:** mgr Monika Stanaszek

**I.Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | 30 | | | 30 | 2 |

**II. Cel przedmiotu:**

C1- Poznanie pojęć i terminów w krajoznawstwie i turystyce, społecznej roli oraz wartości i funkcji krajoznawstwa.

C2- Uzyskanie podstawowej wiedzy z zakresu historii krajoznawstwa w Polsce.

C3- Zaznajomienie z ogólną wiedzą geografii turystycznej Polski oraz najważniejszymi walorami kulturowymi i przyrodniczymi naszego kraju.

C4- Poznanie tradycji i kultury swojego regionu (regionalizm).

C5- Zdobycie umiejętności stworzenia narzędzi dydaktycznych pomocnych do efektywniejszego przeprowadzenia wycieczki krajoznawczej z dziećmi.

C6- Zdobycie umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami topograficznymi.

## III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

**brak**

## IV. Oczekiwane efekty uczenia się:

EU1- Student zna pojęcie krajoznawstwa oraz inne związane z dyscypliną. Zna rolę, funkcje i wartości krajoznawstwa w edukacji szkolnej.

EU2- Student posiada podstawową wiedzę w zakresie historii polskiego krajoznawstwa, potrafi wymienić prekursorów turystyki i krajoznawstwa w Polsce.

EU3- Student dysponuje podstawowymi informacjami z zakresu geografii turystycznej Polski. Zna i rozróżnia walory turystyczne, w tym swojego regionu.

EU4- Student posiada podstawową wiedzę na temat historii, tradycji i spuścizny kulturowej Ziemi Jeleniogórskiej na tle historii Dolnego Śląska.

EU5- Student zna Parki Narodowe w Polsce oraz polskie obiekty wpisane na Światową Listę Dziedzictwa Kultury i Natury UNESCO, zna i rozumie etiologię podniesienia tych miejsc do tak wysokiej rangi.

EU6- Student potrafi stworzyć „kartę pracy” do wybranej wycieczki szkolnej.

EU7- Student posiada umiejętność posługiwania się przyrządami topograficznymi oraz orientacji w terenie.

## V. Treści programowe:

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| Ćw. 1 | Organizacja ćwiczeń, zakres ćwiczeń w układzie tematycznym i treściowym, wykaz literatury, zakres zajęć terenowych. Test sprawdzający ogólną wiedzę geograficzną z zakresu geografii Polski i regionu dolnośląskiego. Sposoby popularyzacji krajoznawstwa i wiedzy krajoznawczej. Rys historyczny rozwoju krajoznawstwa w Polsce od czasów prekursorskich i powstania Galicyjskiego Towarzystwa Tatrzańskiego po czasy współczesne. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Ćw.2 | Zapoznanie studenta z pojęciem turystyki, krajoznawstwa oraz innymi związanymi z dyscypliną. Poznanie czynników rozwoju turystyki. Przedstawienie społecznej roli oraz wartości i funkcji krajoznawstwa. Poznanie czynników motywujących do podejmowania penetracji turystycznej. | 2 |
| Ćw.3 | Poznanie walorów turystycznych z podziałem na: krajoznawcze, wypoczynkowe i specjalistyczne, jako elementarnych składowych produktu turystycznego. Parki Narodowe Polski jako przykład walorów przyrodniczych o znaczeniu ogólnopolskim i ogólnoświatowym. Prawne formy ochrony przyrody w Polsce | 4 |
| Ćw.4 | Podział Polski na regiony turystyczne, poznanie makroregionów turystycznych z wybranymi walorami turystycznymi. | 4 |
| Ćw.5 | Omówienie wartości krajoznawczych regionu jeleniogórskiego. Przedstawienie szczegółowe wybranych walorów krajoznawczych na potrzeby wycieczki szkolnej, dostosowując zakres i sposób przekazywania wiedzy do możliwości percepcyjnych dzieci I i II etapu nauczania. | 2 |
| Ćw.6 | Przygotowanie kart pracy do wybranej wycieczki szkolnej. | 2 |
| Ćw.7-8 | Zdobycie umiejętności czytania map turystycznych, ich skali, siatek kartograficznych, legend oraz innych znaków kartograficznych. Znakowanie szlaków turystycznych, rowerowych, narciarskich Przygotowanie projektu jednodniowej wycieczki szkolnej na podstawie informacji zawartych na mapie turystycznej. | 4 |
| Ćw. 9 | Zajęcia z kartografii w terenie, umiejętność czytania mapy turystycznej oraz posługiwania się kompasem. Sposoby orientacji w terenie. Zdobycie umiejętności odczytania w terenie informacji zapisanych na mapie. | 6 |
| Ćw. 10 | Poznanie historii, tradycji swojego regionu (regionalizm). Wycieczka do Muzeum Karkonoskiego. Zgłębienie bogatych tradycji, kultury oraz wielowiekowej historii regionu zachodniosudeckiego. | 4 |
| Ćw.11 | Podsumowanie, usystematyzowanie posiadanej wiedzy z zakresu tematu w formie testów z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. | 1 |
| | **Suma godzin** | **30** |

## VI.Narzędzia dydaktyczne:

| | |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2** | Eksponaty, prezentacje i narzędzia multimedialne przedstawione w Muzeum Karkonoskim w Jeleniej Górze |
| **3** | Przygotowane testy, scenariusze sytuacji zadaniowych |
| **4** | Pozycje książkowe: przewodniki, wydawnictwa popularnonaukowe, opracowania geograficzno- turystyczne |
| **5** | Mapy turystyczne, kompasy |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | **VII. Metody dydaktyczne:** |
| **1** | Metody ćwiczeniowe aktywizujące samodzielną prace studenta (indywidualną bądź zespołową). |
| **2.** | Metody oparte na działalności praktycznej. |
| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| F1 | Test wstępny zamknięty jednokrotnego wyboru. |
| F2 | Testy zamknięte jednokrotnego wyboru. |
| F3 | Przedstawienie ustne przygotowanych wystąpień,. |
| F4 | Przedłożenie przygotowanych kart pracy do wybranej wycieczki szkolnej dzieci I i II etapu nauczania. |
| P1 | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |
| P2 | Przedstawienie prezentacji multimedialnej prezentującej wybrany produkt turystyczny. |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **4** |
| SUMA | **40** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

Lijewski T. Mikułowski B., Geografia turystyki Polski, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne,2008

Toczek- Werner S. (red.),*Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2008,

**Literatura uzupełniająca:**

1. W. Alejziak, Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku., „Albis”, Kraków 2000
2. W. Gaworecki, Turystyka, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, W-wa 2010

3. Z . Kruczek, Polska . Geografia atrakcji turystycznych., Proksenia, Kraków 2010
4. K.M. Mazurski, Historia turystyki sudeckiej, oficyna Wydawnicza „Wierch", Kraków 2012 5. Nowacki M, Kruczek Z, Artur Kurek, Krajoznawstwo. Teoria i metodyka., Proksenia, Kraków 2010
6. red. M. Staffa, Słownik geografii turystycznej Sudetów, tomy 1- 21
7. U.iA. Wiąckowie, Legendy Karkonoszy i okolic, Wojewódzki Dom Kultury w Jeleniej Górze,Jelenia Góra 1984
8. Wydawnictwa Karkonoskiego Parku Narodowego

## XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU1 | K_W44 | .C1 | ćw.1, ćw.2 | 1 | 1,2 | F |
| EU2 | K_W44 | C2 | ćw.1 | 1 | 1,2 | F |
| EU3 | K_W44 | C3 | ćw.3, ćw.4 | 1,3 | 1,2 | F |
| EU4 | K_W44 | C3, C4 | ćw.3, ćw.4,ćw.5 | 1,3,4,5 | 1,2 | F |
| EU5 | K_W44 | C4, C5 | ćw. 6 | 1,4 | 1,2 | F |
| EU6 | K_W44<br>K_U23<br>K_U50<br>K_K21,<br>K_K24 | C6 | ćw.5, ćw.6, ćw7, ćw8, ćw.9 | 5 | 1,2 | F |
| EU7 | K_W44<br>K_U50<br>K_K21,<br>K_K24 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw10, ćw11 | 4,5 | 1,2 | P1, P2 |

## XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|
| Efekt 1 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska powyżej 80% maksymalnej ilości punktów |

| Efekt 2 | W teście student uzyska poniżej 50% | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilości | W teście student uzyska powyżej 80% maksymalnej |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | maksymalnej ilości punktów | ilości punktów | punktów | ilości punktów |
| Efekt 3 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska powyżej 80% maksymalnej ilości punktów |
| Efekt 4 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska powyżej 80% maksymalnej ilości punktów |
| Efekt 5 | Student nie zna wszystkich Parków Narodowych w Polsce oraz obiektów wpisanych na Listę UNESCO | Student zna Parki Narodowe w Polsce oraz obiekty wpisane na Listę UNESCO | Student zna Parki Narodowe w Polsce wraz z podziałem ze względu na położenie, potrafi dokładnie wskazać ich lokalizację. Zna obiekty wpisane na Listę UNESCO wraz z ich lokalizacją. | Student zna Parki Narodowe w Polsce wraz z podziałem ze względu na położenie, potrafi dokładnie wskazać ich lokalizację. Potrafi podać uzasadnienie celowości powołania Parków Narodowych. Zna obiekty wpisane na Listę UNESCO wraz z ich lokalizacją. Potrafi wytłumaczyć i uzasadnić |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | wybór obiektu do dokonania wpisu na Listę. |
| Efekt 6 | Student nie przygotuje „karty pracy” lub wykona niezgodnie z zadanym tematem. | „Karta pracy” dotyczy terenu, gdzie odbywa się wycieczka. Zawarte pytania ogólnie odzwierciedlają tematykę poruszaną podczas wycieczki. Karta przygotowana jest w sposób estetyczny. | „Karta pracy” dotyczy ściśle zaplanowanej wycieczki. Zawarte pytania odzwierciedlają tematykę poruszaną podczas wycieczki Karta przygotowana jest w sposób estetyczny i atrakcyjny | „Karta pracy” dotyczy ściśle zaplanowanej wycieczki. Zawarte pytania odzwierciedlają tematykę poruszaną podczas wycieczki oraz ich stopień trudności dostosowany jest do wieku odbiorów (uczniów). Karta |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | przygotowana jest w sposób estetyczny i atrakcyjny. Pytania wykorzystują pomoce dydaktyczne umieszczone przy trasie wycieczki (piktogramy, mapy, plansze, pulpity edukacyjne, pamiątkowe pieczątki) |
| Efekt 7 | Student nie potrafi odczytać kierunków na mapie oraz zorientować jej w terenie przy pomocy kompasu. | Student potrafi odczytać kierunki na mapie oraz zorientować ją w terenie przy pomocy kompasu. Zna inne sposoby orientacji w terenie, wie czy i kiedy są one skuteczne. Potrafi odczytać skalę mapy w postaci podziałki liniowej. Potrafi ogólnie odczytać umowne znaki kartograficzne. | Student potrafi odczytać kierunki na mapie oraz zorientować ją w terenie przy pomocy kompasu. Zna inne sposoby orientacji w terenie, wie czy i kiedy są one skuteczne. Potrafi odczytać skalę mapy w postaci skali mianowanej i podziałki liniowej. Potrafi odczytać umowne znaki kartograficzne, łącznie z poziomicami. | Student potrafi odczytać kierunki na mapie oraz zorientować ją w terenie przy pomocy kompasu. Zna inne sposoby orientacji w terenie, wie czy i kiedy są one skuteczne. Potrafi odczytać skalę mapy w postaci skali mianowanej, liczbowej i podziałki liniowej. Potrafi odczytać umowne znaki kartograficzne, łącznie z poziomicami, przestrzenią zieloną i wodną. Na |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | podstawie układu poziomic potrafi odczytać dokładnie ukształtowanie terenu. |

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 67 | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Kształtowanie i kontrola zdolności motorycznych** |

| | |
|---|---|
| **Nazwa angielska:** | **Shaping and controlling motor skills** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Tomasz Jonak |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **5** | | 15 | - | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

C 1 – Umiejętność samodzielnego kształtowania zdolności motorycznych u podopiecznych w różnym wieku
C 2 – Umiejętność dokonania kontroli i oceny kształtowanych zdolności motorycznych

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**KW1**. Ma wiedzę w zakresie kształtowania zdolności motorycznych
**KW2**. Zna i rozumie sposoby kształtowania i kontroli poszczególnych zdolności motorycznych
**KU1.** Potrafi samodzielnie poprowadzić zajęcia treningowe o charakterze kształtowania wybranych zdolności motorycznych
**KU2.** Potrafi dokonać oceny i kontroli wybranych zdolności motorycznych
**KK1**. Docenia znaczenie aktywności fizycznej

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: Ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Szybkość – sposoby kształtowania, pomiar | 2 |
| **Ćw. 2** | Skoczność – pomiar, sposoby kształtowania, ćw. playometryczne | 2 |
| **Ćw. 3** | Wytrzymałość – sposoby kształtowania, kontrola | 2 |
| **Ćw. 4** | Koordynacja, gibkość – sposoby kształtowania, pomiar | 2 |
| **Ćw. 5** | Wytrzymałość – sposoby kształtowania | 2 |
| **Ćw. 6** | Siła eksplozywna, siła dynamiczna, siła ogólna - sposoby kształtowania, pomiar | 2 |
| **Ćw. 7** | Wytrzymałość siłowa, siła maksymalna - sposoby kształtowania, pomiar | 2 |
| **Ćw. 8** | Kolokwium, zaliczenie przedmiotu | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

**VI. Narzędzia dydaktyczne**

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Stopery, fotokomórki, sport-testery, aku-sport. |
| **3.** | Przygotowane testy |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Test zamknięty jednokrotnego wyboru. |
| **P1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Przygotowanie do zajęć | 10 |
| Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu | 6 |
| **SUMA GODZIN** | 31 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

**1.**Podstawy treningu szybkości – Sozański H., Witczak T., Starzyński T., Biblioteka trenera, Warszawa 199
**2.**Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców – Trzaaskoma Z., Trzaskoma Ł., Biblioteka trenera, Warszawa 2001
**3.**Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania; Monografie, Podręczniki, Skrypty AWF w Poznaniu, Nr 310, 1994
**4.**Motoryczne zdolności koordynacyjne – znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa 2003

**Literatura uzupełniająca:**

**1.**Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J., Warszawa, Biała Podlaska 2013.
**2.**Bompa T.O., Haff G., Periodyzacja, teoria i metodyka treningu. Warszawa, COS, 2010

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Narzędzia dydaktyczne** | **Metody dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
|---|---|---|---|---|---|
| K_W_42<br>K_U_44<br>K_U_46<br>K_K_12 | C1, C2 | Ćwiczenie 1-7 | 1,2 | 1,2,3,4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| K_W_42<br>K_U_44 | C1, C2 | Ćwiczenie 8 | 3 | 3 | P1 |

K_U_46

K_K_12

| XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia |
|---|
| Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:<br>6- dostateczny<br>7- dostateczny plus<br>8- dobry<br>9- dobry plus<br>10- bardzo dobry |
| **XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie** |
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć<br>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.<br>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) |

| 17 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Lekka Atletyka** |
| **Nazwa angielska:** | Athletics |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Zakres** | Trener personalny/ Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Tomasz Jonak |
| **Status przedmiotu:** | |

| I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Semestr** | **Wykład** | **Ćwiczenia** | **Laboratorium** | **Łącznie** | **ECTS** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **4** | | 30 | - | **30** | **2** |
| **5** | 15 | 15 | | **30** | **3** |

## II. Cel przedmiotu

**C1** – Zdobycie umiejętności praktycznych w zakresie techniki i metodyki nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych

**C2** –Poznanie przepisów i sędziowania w lekkiej atletyce

**C3** – Przygotowanie absolwenta do realizowania założeń programowych w zakresie lekkiej atletyki w szkole podstawowej.

## III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

brak

## IV. Oczekiwane efekty kształcenia

**KW1**. Zna technikę i metodykę nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych
**KW2**. Zna i rozumie podstawowe przepisy w lekkiej atletyce oraz podstawy sędziowania
**KU1.** Potrafi efektywnie komunikować się w zakresie przedmiotu z wykorzystaniem specjalistycznej terminologii lekkoatletycznej.
**KU2.** Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe i metodyczne w zakresie wykonywania i nauczania sportów indywidualnych, dostosowuje metody nauczania do indywidualnych możliwości ucznia.
**KK1**. Zachęca uczniów do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej.

## V. Treści programowe

| Forma zajęć: Ćwiczenia, wykłady | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Zajęcia organizacyjne, BHP, piśmiennictwo, program nauczania, ćwiczenia ogólnorozwojowe. | 2 |
| **Ćw. 2** | Technika i metodyka nauczania startu niskiego, technika biegu na dystansie, technika ataku mety, przepisy biegów krótkich | 2 |
| **Ćw. 3** | Nauczanie techniki przekazywania pałeczki sztafetowej sposobem „od góry" ; taktyka i przepisy biegów sztafetowych 4x100m. | 2 |
| **Ćw. 4** | Taktyka biegów rozstawnych 4x400m. Przepisy biegów sztafetowych 4x400m | 2 |
| **Ćw. 5** | Gry i zabawy z wykorzystaniem elementów biegów rozstawnych | 2 |
| **Ćw. 6** | Biegi przez płotki – nauka rytmu, gry i zabawy. | 2 |
| **Ćw. 7** | Biegi przez płotki – nauka techniki biegu. | 2 |
| **Ćw. 8** | Biegi przez płotki – doskonalenie techniki biegu, przepisy | 2 |
| **Ćw. 9** | Gry i zabawy skocznościowe | 2 |
| **Ćw. 10** | Skok w dal – nauka techniki naturalnej, metodyka nauczania. | 2 |
| **Ćw. 11** | Skok w dal - doskonalenie techniki naturalnej, przepisy. | 2 |
| **Ćw. 12** | Skok w dal – nauka techniki piersiowej, metodyka nauczania | 2 |
| **Ćw. 13** | Gry i zabawy z wykorzystaniem zeskoku do skoku wzwyż. | 2 |
| **Ćw. 14** | Skok wzwyż - nauka techniki: naturalnej, nożycowej, przerzutowej, kalifornijskiej. | 2 |
| **Ćw. 15** | Skok wzwyż - nauka techniki flop, metodyka nauczania. | 2 |
| **Ćw. 16** | Skok wzwyż – doskonalenie techniki flop, przepisy | 2 |
| **Ćw. 17** | Kształtowanie siły dynamicznej z wykorzystaniem piłek lekarskich. | 2 |
| **Ćw. 18** | Gry i zabawy rzutne w nauczaniu pchnięcia kulą, ćwiczenia oswajające ze sprzętem. | 2 |
| **Ćw. 19** | Pchnięcie kulą –metodyka nauczania oraz nauka techniki szkolnej, klasycznej, obrotowej; przepisy | 2 |
| **Ćw. 20** | Gry i zabawy rzutne w nauczaniu rzutu oszczepem, ćwiczenia oswajające ze sprzętem. | 2 |
| **Ćw. 21** | Rzut oszczepem - metodyka nauczania oraz nauka techniki, przepisy. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 22** | Rzut dyskiem – nauka techniki, metodyka nauczania, przepisy | 2 |
| **Ćw. 23** | Kolokwium, ocena wiadomości studenta, zaliczenie przedmiotu | 1 |
| | **Suma godzin** | **45** |
| | | |
| **W. 1** | Przepisy dotyczące sędziowania bloku biegów. | 2 |
| **W. 2** | Przepisy dotyczące sędziowania bloku skoków. | 2 |
| **W. 3** | BHP w rzutach lekkoatletycznych. | 2 |
| **W. 4** | Przepisy dotyczące sędziowania bloku rzutów | 2 |
| **W. 5** | Przepisy dotyczące sędziowania wieloboju LA | 2 |
| **W. 6** | Rekreacyjne formy LA | 2 |
| **W. 7** | Organizacja zawodów LA | 2 |
| **W. 8** | Kolokwium, ocena wiadomości studenta, zaliczenie przedmiotu | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, fragmenty filmów |
| **2.** | Bloki startowe, płotki LA, zeskok do skoku wzwyż, materace gimnastyczne, kule, oszczepy, dyski, pałeczki sztafetowe, sport tester, szarfy, stojaki, piłki lekarskie, skrzynie |
| **3.** | Przygotowane testy |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |
| **P1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 60 |
| Przygotowanie do zajęć | 30 |
| Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu | 15 |
| **SUMA GODZIN** | 105 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 5 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Iskra J. Lekkoatletyka – podręcznik dla studentów. AWF Katowice, 2004.
2. Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. – Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice. 2005.
3. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B.: Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. AWF Katowice, 2009.
4. Iskra J., Wojnar J.: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży. Politechnika Opolska. 2008.
5. Migasiewicz J., Stodółka J. Lekkoatletyka COS – Biblioteka trenera. Warszawa 2007.
6. Mleczko E. Lekkoatletyka. Kraków 2007
7. Przepisy zawodów lekkoatletycznych. PZLA 2010-2011.
8. Socha S. Lekkoatletyka – technika, metodyka nauczania, trening. Biblioteka trenera. Warszawa. 1997.
9. Stawczyk Z. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań 1998.
10. Stawczyk Z. Zarys Lekkoatletyki. Poznań 1999.
11. Żukowski R. Lekka atletyka. AWF Warszawa. 2001.


**Literatura uzupełniająca:**


1. Borek Z., Gabryś T. Lekkoatletyka – podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Skoki, rzuty,wieloboje. AWF Katowice 2007.
2. Borek Z., Gabryś T. Lekkoatletyka – podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Biegi i chód sportowy. AWF Katowice 2007.
3. Maćkała K., Kowalski P. Trening biegów krótkich, AWF Wrocław 2007.
4. Mroczyński Z. Lekkoatletyka – biegi. AWF Gdańsk. 1997.
5. Mroczyński Z. Lekkoatletyka – skoki, rzuty, wieloboje. AWF Gdańsk. 1997.
6. Socha S. Lekkoatletyka – technika, metodyka nauczania, trening. Biblioteka trenera. Warszawa. 1997.


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1 | Ćwiczenie 1-4 | 1,2 | 1,2,3,4 | F1 |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 5 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 6-8 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 9 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 10-17 | 1,2 | 1,2,3,4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 13,18,20 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 20-22 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Ćwiczenie 23 | 3 | 1,2,3,4 | P1 |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Wykład 1-7 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_W_42<br>K_U_49<br>K_K_12 | C 1, C 2, C 3 | Wykład 8 | 3 | 3 | P1 |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:
6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry
Zaliczenie na ocenę wykładów na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:
6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 38 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Metodologia przygotowania pracy dyplomowej** |
| **Nazwa angielska:** | **Methodology the preparation of diploma thesis** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne /I stopnia licencjackie |
| **Zakres:** | Trener personalny |
| **Profil studiów** | Praktyczne |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Irena Bartusiak |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 10 | - | - | - | 10 | 1 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Zapoznanie z etapami badań pedagogicznych oraz redakcją tematów i tekstu pracy.
**C2** – Zapoznanie ze strukturami pracy dyplomowej – licencjackiej oraz ich stosowaniem w zależności od tematyki prac.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**brak**

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się**

**W zakresie wiedzy zna i rozumienie:**
**K_W11** Techniki diagnostyczne w pedagogice
**K_W41** Ma uporządkowaną podstawową wiedzę zorientowaną na zastosowanie praktyczne w zakresie nauk o kulturze fizycznej **W zakresie umiejętności potrafi:**
**K_U47** Opracować diagnozy osób uczących się kultury fizycznej, w oparciu o przeprowadzone przez siebie badania diagnostyczne i statystyczne, uwzględniając dane liczbowe. Na podstawie przeprowadzonej diagnozy umie prognozować potrzeby w zakresie działań profilaktycznych, terapeutycznych i edukacyjnych.
**W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:**
**K_K13** Promowania odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej.

**V. Treści programowe:**

| Forma zajęć: wykłady | Liczba godzin |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **W.1** | Badania pedagogiczne jako integralna część metodologii nauk, a pośrednio dziedziny zwanej metodologią pedagogiczną. | **2** |
| **W. 2** | Etapy badań pedagogicznych, redakcje tematów i dobór właściwej literatury do obranego tematu pracy. | **2** |
| **W. 3** | Struktury prac dyplomowych, treści ich poszczególnych części (rozdziałów i podrozdziałów). | **2** |
| **W.4** | Problemy badawcze, ich podział oraz wielorakość ich określania w redagowaniu części metodologicznej pracy. | **2** |
| **W.5** | Statystyka i jej znaczenie w dokonywaniu analizy interpretacji oraz weryfikacji wyników badań pedagogicznych. Omówienie sposobów korzystania ze wskaźników podstawowych wzorów statystycznych. | **2** |
| | **Suma godzin** | **10** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1** | Foliogramy |
| **2** | Prezentacje multimedialne |
| **3** | Zestawienia tabelaryczne (plansze) |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1** | Wykład z zastosowaniem środków wizualnych |
| **2** | Dyskusja |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1** | Aktywne uczestnictwo w zajęciach |
| **P1** | Rozmowa - ustne sprawdzenie wiedzy i umiejętności w zakresie korzystania z pomiarów ilościowo – jakościowych w przeprowadzonych badaniach. |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem | **10** |
| Godziny kontaktowe w trakcie konsultacji | **4** |
| Przygotowanie się do zajęć | **11** |
| Suma | **25** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

| XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Metody dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
| **K_W11, K_W41, K_U47, K_K13** | C1, C2 | W1-5 | 1,2 | F1 |
| **K_W11, K_U47, K_K13** | C1, C2 | W2- 4 | 1,2 | P1 |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

**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. Wydaw. FOSZE, Rzeszów 1998.


**Literatura uzupełniająca:**


1. Jankowski W.K., Lenartowicz M., Metodologia badań 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.


**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu**

Przedmiot kończy się w semestrze 5 zaliczeniem na ocenę.

Warunki zaliczenia przedmiotu przez studenta :

1. Frekwencja na zajęciach
2. Indywidualny udział w dyskusji
3. Ustne sprawdzenie wiadomości

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Termin i miejsce zajęć – zgodnie z planem umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT
2. Informacje na temat konsultacji (godziny + miejsce) podane na pierwszych zajęciach programowych

| 43 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Metodyka nauczania pływania** |
| **Nazwa angielska:** | Methods of teaching swimming |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Jacek Falkenberg |

**I Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | - | 30 | | | 30 | 3 |
| | | | | | | |

**II Cel przedmiotu:**

**C1 –** Ogólne zasady bezpieczeństwa podczas lekcji pływania
**C2 –**. Zna etapy nauczania pływania
**C3 –** Potrafi poprowadzić zajęcia na etapie oswajania z wodą, pływania elementarnego i nauki techniki standardowej
**C4 –** Zna metody stosowane w procesie nauczania pływania

**III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**Umiejętność pływania na poziomie techniki standardowej**

**IV Oczekiwane efekty uczenia się :**

**EU 1 –** Student potrafi zaplanować lekcję pływania uwzględniając zasady bezpieczeństwa

**EU 2 –** Student zna metody stosowane w procesie nauki pływania

**EU 3 –** Student potrafi przeprowadzić lekcje na wszystkich trzech etapach nauczania pływania

## V Treści programowe:

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Regulamin pływalni. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z pływania | **2** |
| **Ćw. 2** | Diagnoza uczniów kl. III | **2** |
| **Ćw. 3** | Układanie programu zajęć dla uczniów | **2** |
| **Ćw. 4** | Pierwszy etap nauczania pływania | **8** |
| **Ćw. 5** | Drugi etap nauczania pływania | **8** |
| **Ćw. 6** | Trzeci etap nauczania pływania | **8** |
| **Suma godzin** | | **30** |

## VI Narzędzia dydaktyczne:

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy, foliogramy. |
| **2.** | Plansze poglądowe |
| **3.** | Deski do pływania, rury wypornościowe, płetwy, zabawki do wyławiania |

## VII Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Dyskusja |
| **2.** | Prezentacje multimedialne, pokaz |

## VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1.** | Korekta błędów na etapie oswajanie z wodą |
| **F2.** | Korekta błędów podczas planowania programu nauki pływania |
| **F3.** | Przygotowanie diagnozy ucznia |
| **F4** | Sformułowanie celu dydaktycznego konkretnego ucznia |
| **P1.** | Ocena prowadzenia zajęć przez studenta |
| **P2.** | Sprawdzian wiedzy teoretycznej |

| **IX Obciążenie pracą studenta** | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **12** |
| Godziny przygotowania studenta | **8** |
| SUMA | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **3** |

## X Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Wiesner W. (1998) *Nauczanie – uczenie się pływania*, ASTRUM, Wrocław 2. Wiesner W. (1999) Nauczanie – uczenie się pływania, AWF Wrocław **Literatura uzupełniająca:**
3. Dybińska E. (2009) *Uczenie się i nauczanie pływania – wybrane zagadnienia*, AWF, Kraków
4. Ostrowski A. (2005) *Zabawy i rekreacja w wodzie*, WSiP, Warszawa
5. Karpiński R. (2008) *Pływanie sport, zdrowie, rekreacja,* AWF, Katowice


## XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_W41<br>K _W44<br>K_U12<br>K_K3 | C1 | Ćw.1 W1 | 1 | 1,2 | F |
| EU 2 | K W41<br>K W44<br>K_U43<br>K_K25 | C2 | Ćw.2 W2 | 1 | 1,2 | F |
| EU 3 | K U02<br>K W44<br>K_U43<br>K_K25 | C3 | Ćw. 2 Ćw.3<br>Ćw. 4 Ćw. 5<br>Ćw. 6 Ćw. 7 | 1, 2,3 | 1,2 | F |
| EU 4 | K W41<br>K W44<br>K _U43<br>K K25 | C4, C5 | Ćw.8 Ćw. 9 | 2, 3 | 1,2 | F |
| EU 5 | K W41<br>K W44<br>K U43<br>K K8<br>K_K17 | C1, C2, C3, C4, C5 | Ćw. 8, Ćw. 9 | 2, 3 | 1,2 | P |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

**Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

1. Bieżące przygotowanie się do zajęć
2. Indywidualny udział w dyskusji
3. Grupowa aktywność na zajęciac
4. Pisemny sprawdzian wiadomości
5. Frekwencja na zajęciach

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1.Zajęcia odbywają się w pływalni KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć
2.Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.
3.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT

| 9 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | Metodyka nauczania ruchu |
| **Nazwa angielska:** | Teaching methods of movement |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres** | Trener personalny/ Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Tomasz Jonak |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **4** | | 15 | - | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

C1 – wyposażenie studentów w zasób wiedzy i umiejętności w celu dokładnego wykonywania ćwiczeń ruchowych i ich egzekwowania w praktyce szkolnej.
C2 – ukazanie ruchu jako remedium przeciwko wadom postawy

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**KW1** – Ma wiedzę o rozwoju, sprawności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów klas I-VIII szkoły podstawowej.
**KW2** – Rozumie potrzebę wykorzystania ćwiczeń ruchowych w różnych tokach zajęć z elementami gimnastyki kompensacyjno – korekcyjnej.
**KU 1** - Potrafi poprowadzić wybrane ćwiczenia, nazwać pozycje wyjściowe.
**KU 2** - Potrafi demonstrować ćwiczenia ruchowe oraz egzekwować dokładności ich wykonywania przez uczniów
**KK1**. Zachęca uczniów do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej.

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: Ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Rozwój psychofizyczny i motoryczny dzieci w wieku 3 – 13,5 roku życia. | 2 |
| **Ćw. 2** | Ćwiczenia gimnastyki podstawowej wraz z opracowaniem toku zajęć o charakterze ogólnokondycyjnym. | 2 |
| **Ćw. 3** | Demonstrowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń statycznych i dynamicznych na podstawie opracowanych osnów lekcyjnych. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 4** | Przykładowe zajęcia lekcyjne ukierunkowane na likwidowanie wady postawy (okrągłe plecy oraz wklęsłe) | 2 |
| **Ćw. 5** | Przykładowe zajęcia na otwartej przestrzeni (z elementami chodu oddechowego i chodu z kijami). | 2 |
| **Ćw. 6** | Gry i zabawy korekcyjne, usprawniające i likwidujące wady u dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów klas I-III szkoły podstawowej. | 2 |
| **Ćw. 7** | Przykładowe zajęcia praktyczne z użyciem środków dydaktycznych o charakterze gimnastyki wyrównawczej. | 2 |
| **Ćw. 8** | Kolokwium, zaliczenie przedmiotu. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Przygotowane testy |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Test zamknięty jednokrotnego wyboru. |
| **P1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Przygotowanie do zajęć | 10 |
| Przygotowanie do testu sprawdzającego zdobytą wiedzę w trakcie odbywania kursu. | 6 |
| **SUMA GODZIN** | 31 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Czesław Sieniek, Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna. Poradnik metodyczny. Cz. I,II i III. Starachowice 2002, 2003, 2004.
2. Sławomir Owczarek, Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydaw. SiP, 1990.
3. L. Mazurek, Gimnastyka podstawowa. Systematyka. Metodyka. SiP, Warszawa 1980.
4. T.Kasperczak, Wady postawy ciała – diagnostyka – leczenie. Kraków 1994.
5. Kazimiera Milanowska, Kinezyterapia. PZWL, Warszawa 1985.

**Literatura uzupełniająca:**

1.Z. Bielski, Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. „Impuls", Kraków 2000.
2. J. Nowotny, Edukacja i reedukacja ruchowa. Wydaw. „Kasper", Kraków 2003.
3. Z. Kasperczyk, Metody oceny wady postawy ciała. AWF Kraków 2000.
4. Korektywa i kompensacja w rozwoju młodzieży szkolnej. PKNKT SiT, Warszawa 1977.
5. H. Wieczorek, Gimnastyka dla najmłodszych. PZWL, Warszawa 1984.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| K_W_28<br>K_U_46<br>K_K_25 | C1, C2 | Ćwiczenie 1-7 | 1 | 1,2,3,4 | F1 |
| K_W_28<br>K_U_46<br>K_K_25 | C1, C2 | Ćwiczenie 8 | 2 | 3 | P1 |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:

6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 9 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | Metodyka nauczania ruchu |
| **Nazwa angielska:** | Teaching methods of movement |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Tomasz Jonak |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **4** | | 15 | **-** | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

C1 – wyposażenie studentów w zasób wiedzy i umiejętności w celu dokładnego wykonywania ćwiczeń ruchowych i ich egzekwowania w praktyce szkolnej.
C2 – ukazanie ruchu jako remedium przeciwko wadom postawy

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**W zakresie wiedzy:**

**W1** – Ma wiedzę o rozwoju, sprawności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów klas I-VIII szkoły podstawowej.

**W2** – Rozumie potrzebę wykorzystania ćwiczeń ruchowych w różnych tokach zajęć z elementami gimnastyki kompensacyjno – korekcyjnej.

**W zakresie umiejętności:**

**U 1** - Potrafi poprowadzić wybrane ćwiczenia, nazwać pozycje wyjściowe.

**U 2** - Potrafi demonstrować ćwiczenia ruchowe oraz egzekwować dokładności ich wykonywania przez uczniów

**W zakresie kompetencji społecznych:**

**K1**. Zachęca uczniów do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej.

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: Ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Rozwój psychofizyczny i motoryczny dzieci w wieku 3 – 13,5 roku życia. | 2 |
| **Ćw. 2** | Ćwiczenia gimnastyki podstawowej wraz z opracowaniem toku zajęć o charakterze ogólnokondycyjnym. | 2 |
| **Ćw. 3** | Demonstrowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń statycznych i dynamicznych na podstawie opracowanych osnów lekcyjnych. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 4** | Przykładowe zajęcia lekcyjne ukierunkowane na likwidowanie wady postawy (okrągłe plecy oraz wklęsłe) | 2 |
| **Ćw. 5** | Przykładowe zajęcia na otwartej przestrzeni (z elementami chodu oddechowego i chodu z kijami). | 2 |
| **Ćw. 6** | Gry i zabawy korekcyjne, usprawniające i likwidujące wady u dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów klas I-III szkoły podstawowej. | 2 |
| **Ćw. 7** | Przykładowe zajęcia praktyczne z użyciem środków dydaktycznych o charakterze gimnastyki wyrównawczej. | 2 |
| **Ćw. 8** | Kolokwium, zaliczenie przedmiotu. | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Przygotowane testy |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Test zamknięty jednokrotnego wyboru. |
| **P1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Przygotowanie do zajęć | 10 |
| Przygotowanie do testu sprawdzającego zdobytą wiedzę w trakcie odbywania kursu. | 6 |
| **SUMA GODZIN** | 31 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Czesław Sieniek, Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna. Poradnik metodyczny. Cz. I,II i III. Starachowice 2002, 2003, 2004.
2. Sławomir Owczarek, Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Wydaw. SiP, 1990.
3. L. Mazurek, Gimnastyka podstawowa. Systematyka. Metodyka. SiP, Warszawa 1980.
4. T.Kasperczak, Wady postawy ciała – diagnostyka – leczenie. Kraków 1994.
5. Kazimiera Milanowska, Kinezyterapia. PZWL, Warszawa 1985.

**Literatura uzupełniająca:**

1.Z. Bielski, Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. „Impuls", Kraków 2000.
2. J. Nowotny, Edukacja i reedukacja ruchowa. Wydaw. „Kasper", Kraków 2003.
3. Z. Kasperczyk, Metody oceny wady postawy ciała. AWF Kraków 2000.
4. Korektywa i kompensacja w rozwoju młodzieży szkolnej. PKNKT SiT, Warszawa 1977.
5. H. Wieczorek, Gimnastyka dla najmłodszych. PZWL, Warszawa 1984.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU K_W_26 K_U_45 K_K_25 | C1, C2 | Ćwiczenie 1-7 | 1 | 1,2,3,4 | F1 |
| EU K_W_26 K_U_45 K_K_25 | C1, C2 | Ćwiczenie 8 | 2 | 3 | P1 |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:

6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

# **KARTA** PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu/modułu: Metodyka turystyki kwalifikowanej z elementami prawa turystycznego

| | |
|---|---|
| [redacted]a: | Active tourism |
| [redacted]w: | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Pierwszy stopień |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Monika Stanaszek |

**I.Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | 30 | | | 30 | 3 |

## II. Cel przedmiotu:

C1- Poznanie pojęć i terminów w turystyce kwalifikowanej , społecznej roli oraz wartości i funkcji turyzmu.

C2- Uzyskanie podstawowej wiedzy z zakresu prawa turystycznego obowiązującego w Polsce.

C3- Zaznajomienie z ogólną wiedzą geografii turystycznej Polski oraz najważniejszymi walorami specjalistycznymi naszego kraju.

C4- Przekazanie podstawowych wiadomości o najważniejszych dyscyplinach turystyki aktywnej uprawianych przez polskich turystów.

C5- Zdobycie umiejętności stworzenia narzędzi dydaktycznych pomocnych do efektywniejszego przeprowadzenia imprezy turystyki kwalifikowanej.

C6- Zdobycie umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami topograficznymi.

## III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

**brak**

## IV. Oczekiwane efekty uczenia się:

EU1- Student zna pojęcia z zakresu turystyki aktywnej i kwalifikowanej oraz inne związane z dyscypliną. Zna rolę, funkcje i wartości turyzmu.

EU2- Student posiada podstawową wiedzę w zakresie prawa turystycznego obowiązującego w Polsce, potrafi poruszać się w obrębie zagadnień prawnych w turystyce kwalifikowanej.

EU3- Student dysponuje podstawowymi informacjami z zakresu geografii turystycznej Polski. Zna i rozróżnia walory turystyczne, w tym walory specjalistyczne.

EU4- Student posiada podstawową z zakresu terenoznawstwa.

EU5- Student zna specyfikę zagospodarowania turystycznego charakterystycznego dla turystyki aktywnej.

EU6- Student potrafi zaplanować, zorganizować i ewaluować imprezę z zakresu turystyki aktywnej adekwatną do możliwości i potrzeb klientów.

EU7- Student posiada umiejętność posługiwania się przyrządami topograficznymi oraz orientacji w terenie.

| V. Treści programowe: | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| Ćw. 1 | Organizacja ćwiczeń, zakres ćwiczeń w układzie tematycznym i treściowym, wykaz literatury, zakres zajęć terenowych. Test sprawdzający ogólną wiedzę geograficzną z zakresu geografii Polski i regionu dolnośląskiego. Sposoby popularyzacji turystyki i aktywnych zachowań wolnoczasowych. | 2 |
| Ćw.2 | Zapoznanie studenta z pojęciem turystyki, turyzmu oraz innymi związanymi z dyscypliną. Poznanie czynników rozwoju turystyki.<br>Turystyka kwalifikowana – aspekty prawne obowiązujące w turystyce. | 2 |
| Ćw.3 | Poznanie walorów turystycznych z podziałem na: krajoznawcze, wypoczynkowe i specjalistyczne, jako elementarnych składowych produktu turystycznego. | 4 |
| Ćw.4 | Podział Polski na regiony turystyczne, poznanie makroregionów turystycznych z wybranymi walorami turystycznymi. | 4 |
| Ćw.5 | Poznanie walorów specjalistycznych naszego kraju, zestawienie możliwości uprawiania turystyki aktywnej. | 2 |
| Ćw.6 | Zagospodarowanie turystyczne specyficzne dla turystyki aktywnej. Wybrane aspekty z terenoznawstwa. | 2 |
| Ćw.7-8 | Zdobycie umiejętności czytania map turystycznych, ich skali, siatek kartograficznych, legend oraz innych znaków kartograficznych. Znakowanie szlaków turystycznych, rowerowych, narciarskich Przygotowanie projektu jednodniowej wycieczki szkolnej na podstawie informacji zawartych na mapie turystycznej. | 4 |
| Ćw. 9 | Zajęcia z kartografii w terenie, umiejętność czytania mapy turystycznej oraz posługiwania się kompasem. Sposoby orientacji w terenie. Zdobycie umiejętności odczytania w terenie informacji zapisanych na mapie. | 6 |
| Ćw. 10 | Przygotowanie scenariusza imprezy turystyki aktywnej. | 4 |
| Ćw.11 | Podsumowanie, usystematyzowanie posiadanej wiedzy z zakresu tematu w formie testów z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. | 1 |
| **Suma godzin** | | **30** |

| VI.Narzędzia dydaktyczne: | |
|---|---|
| **1** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2** | Przygotowane testy, scenariusze sytuacji zadaniowych |
| **3** | Pozycje książkowe: przewodniki, wydawnictwa popularnonaukowe, opracowania geograficzno-turystyczne |
| **4** | Mapy turystyczne, kompasy |

**VII. Metody dydaktyczne:**

| | |
|---|---|
| **1** | Metody ćwiczeniowe aktywizujące samodzielną prace studenta (indywidualną bądź zespołową). |
| **2.** | Metody oparte na działalności praktycznej. |
| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |

| | |
|---|---|
| F1 | Test wstępny zamknięty jednokrotnego wyboru. |
| F2 | Testy zamknięte jednokrotnego wyboru. |
| F3 | Przedstawienie ustne przygotowanych wystąpień,. |
| | Przedłożenie przygotowanych kart pracy do wybranej wycieczki szkolnej dzieci I i II |
| etapu F4 | |
| | nauczania. |
| P1 | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |
| P2 | Przedstawienie prezentacji multimedialnej prezentującej wybrany produkt turystyczny. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **4** |
| SUMA | **40** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

Lijewski T. Mikułowski B., Geografia turystyki Polski, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne,2008

Toczek- Werner S. (red.),*Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2008,

**Literatura uzupełniająca:**

1. W. Alejziak, Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku., „Albis", Kraków 2000
2. W. Gaworecki, Turystyka, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, W-wa 2010
3. Z . Kruczek, Polska . Geografia atrakcji turystycznych., Proksenia, Kraków 2010
4. K.M. Mazurski, Historia turystyki sudeckiej, oficyna Wydawnicza „Wierch", Kraków 2012 5. Nowacki M, Kruczek Z, Artur Kurek, Krajoznawstwo. Teoria i metodyka., Proksenia, Kraków 2010
6. red. M. Staffa, Słownik geografii turystycznej Sudetów, tomy 1- 21
7. U.iA. Wiąckowie, Legendy Karkonoszy i okolic, Wojewódzki Dom Kultury w Jeleniej Górze, JeleniaGóra 1984
8. Wydawnictwa Karkonoskiego Parku Narodowego

## XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

| | Odniesienie danego | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Efekty zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | efektu do efektów przedmiotu | Cele dydaktyczne | Treści programowe kształcenia dydaktyczne | Narzędzia oceny | Metody | Sp osób |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | K_W44 | | | | | |
| EU1 | | .C1 | ćw.1, ćw.2 | 1 | 1,2 | F |
| EU2 | K_W44 | C2 | ćw.1 | 1 | 1,2 | F |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EU3 | K_W44 | C3 | ćw.3, ćw.4 | 1,2 | 1, |
| EU4 | K_W44 | C3, C4 | ćw.3, ćw.4,ćw.5 | 1-4 | 1, |
| EU5 | K_W44 | C4, C5 | ćw. 6 | 1,3 | 1, |
| EU6 | K_W44 K_U23 K_U50 K_K21, K_K24 | C6 | ćw.5, ćw.6, ćw7, ćw8, ćw.9 | 4 | 1, |
| EU7 | K_W44 K_U50 K_K21, K_K24 | C1, C2, C3, C4, C5, C6, | Ćw10, ćw11 | 3,4 | 1, |

## XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | |
|---|---|---|---|---|
| Efekt 1 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilo punktów ci | W uzy ma pu |
| Efekt 2 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilo punktów ci | W uzy ma pu |
| Efekt 3 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilo punktów ci | W uzy ma pu |
| Efekt 4 | W teście student uzyska poniżej 50% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 50 75% maksymalnej ilości punktów | W teście student uzyska 75-80% maksymalnej ilo punktów ci | W uzy ma pu |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Efekt 5 | Student nie zna specyfiki zagospodarowania turystycznego charakterystycznego dla turystyki aktywnej. | Student zna specyfikę zagospodarowania turystycznego charakterystycznego dla turystyki aktywnej | Student zna a specyfikę zagospodarowan ego turystycznego charakterystyczn dla turystyki aktywnej wraz z ą podziałem ze względu na form aktywności. | Stu spe zag tur cha dla akt po wz akt uza i wy |
| Efekt 6 | Student nie potrafi | Student potrafi | Student potrafi | Stu |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | zaplanować, zorganizować i ewaluować imprezy turystyki aktywnej. | zaplanować, zorganizować i ewaluować zarys imprezy z zakresu turystyki | zaplanować, zorganizować i ewaluować imprezę z zakresu turystyki aktywnej. | zaplanować, zorganizować i ewaluować imprezę z zakresu turystyki aktywnej adekwatną do możliwości i potrzeb klientów. |
| Efekt 7 | Student nie potrafi odczytać kierunków na mapie oraz zorientować jej w terenie przy pomocy kompasu. | Student potrafi odczytać kierunki na mapie oraz zorientować ją w terenie przy pomocy kompasu. Zna inne sposoby orientacji w terenie, wie czy i kiedy są one skuteczne. Potrafi odczytać skalę mapy w postaci podziałki liniowej. Potrafi ogólnie odczytać umowne znaki kartograficzne. | Student potrafi odczytać kierunki na mapie oraz zorientować ją w terenie przy pomocy kompasu. Zna inne sposoby orientacji w terenie, wie czy i kiedy są one skuteczne. Potrafi odczytać skalę mapy w postaci skali mianowanej i podziałki liniowej. Potrafi odczytać umowne znaki kartograficzne, łącznie z poziomicami. | Student potrafi odczytać kierunki na mapie oraz zorientować ją w terenie przy pomocy kompasu. Zna inne sposoby orientacji w terenie, wie czy i kiedy są one skuteczne. Potrafi odczytać skalę mapy w postaci skali mianowanej, liczbowej i podziałki liniowej. Potrafi odczytać umowne znaki kartograficzne, łącznie z poziomicami, przestrzenią zieloną i wodną. Na podstawie układu poziomic potrafi odczytać dokładnie ukształtowanie terenu. |
| **XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie** | | | | |

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 53 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Metodyka turystyki szkolnej.** |
| **Nazwa angielska:** | Methodology tourism school |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Pierwszy stopień |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Monika Stanaszek |

**I.Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | 15 | | | 15 | 1 |

**II. Cel przedmiotu:**

C1- Poznanie zasad organizacji i obsługi turystyki szkolnej.
C2- Sporządzanie dokumentacji wycieczki szkolnej.
C3- Zdobycie umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych w turystyce dzieci i młodzieży.
C4- Poznanie zasad bezpieczeństwa w turystyce i rekreacji szkolnej.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Student powinien posiadać podstawowe wiadomości z zakresu geografii Polski i Dolnego Śląska, jak też wyrobiony – pozytywny stosunek do turystyki jako formy aktywności wolnoczasowej.
Wymagania wstępne ocenione będą na pierwszych zajęciach przy wykorzystaniu „testu wstępnego”.

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

EU1- Student zna zasady organizacji i obsługi różnych form turystyki szkolnej.
EU2- Student potrafi sporządzić prawidłową teczkę wycieczki szkolnej wraz z niezbędnymi załącznikami.
EU3- Student potrafi dokonać analizy sytuacji trudnej podczas wycieczki szkolnej oraz podjąć odpowiednie działania z pozycji opiekuna i kierownika wycieczki, zna i stosuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące w turystyce i rekreacji szkolnej.
EU4- Student potrafi przygotować i przeprowadzić wycieczkę przedmiotową.

**V. Treści programowe:**

| Forma zajęć: ćwiczenia | Liczba godzin |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Ćw1 | Poznanie zasad organizacji turystyki szkolnej.<br>Akty prawne warunkujące organizację szkolnej turystyki i krajoznawstwa.<br>Odpowiedzialność karna wychowawców i organizatorów turystyki szkolnej. | 2 |
| Ćw2 | Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi podczas | 2 |

turystyki szkolnej.
Wyposażenie apteczki i zasady udzielania pierwszej pomocy w trakcie wycieczki. Poznanie postępowania w trakcie zdarzenia w terenie górskim oraz wzywania pomocy w górach.

| | | |
|---|---|---|
| Ćw3 | Organizacja imprezy turystyki krajoznawczej na przykładzie wycieczki szkolnej. Podział prac organizacyjnych na 3 okresy (przygotowawczy, główny, końcowy).<br>Określenie celów i zadań wycieczki.<br>Wybór terenu, środowiska i trasy.<br>Organizacja kadry.<br>Przygotowanie dokumentacji.<br>Przeprowadzenie reklamy i informacji o imprezie.<br>Przeprowadzenie naboru uczestników.<br>Przygotowanie sprzętu.<br>Realizacja wycieczki szkolnej.<br>Zakończenie i rozliczenie wycieczki szkolnej. | 3 |
| Ćw4 | Zapoznanie z zasadami obsługi wycieczek różnego typu. Sytuacje trudne w trakcie realizacji turystyki i krajoznawstwa. | 3 |
| Ćw5 | Sprawdzenie wiadomości, umiejętności oraz kompetencji w organizacji i przeprowadzeniu wycieczki przedmiotowej w grupach ćwiczeniowych z pełnieniem określonych funkcji, w tym kierownika. | 4 |
| Ćw6 | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas kursu | 1 |
| **Suma godzin** | | **15** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| 1 | Prezentacje multimedialne, filmy |
| 2 | Pozycje książkowe: przewodniki, wydawnictwa popularnonaukowe, opracowania geograficzno- turystyczne |
| 3 | Wzory dokumentów MEN w sprawie turystyki i krajoznawstwa |
| 4 | Mapy turystyczne |
| 5 | Testy otwarte i zamknięte, scenariusze sytuacji zadaniowych |
| 6 | Turystyczna apteczka pierwszej pomocy, pocket mask, okulary ochronne, latarka czołowa, kije trekkingowe, ochraniacze- stuptuty |

| **VII. Metody dydaktyczne:** | |
|---|---|
| 1. | Wykład informacyjny |
| 2. | Dyskusja dydaktyczna |
| 3. | Objaśnienie |
| 4. | Metody ćwiczeniowe aktywizujące samodzielną prace studenta (indywidualną bądź zespołową). |
| 5. | Metody oparte na działalności praktycznej. |

**VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)**

| | |
|---|---|
| F1 | Obserwacja |
| F2 | Przygotowanie Teczki wycieczki szkolnej |

Decyzyjne gry dydaktyczne z zakresu bezpieczeństwa w turystyce szkolnej oraz zachowań F3 kierownika i opiekunów wycieczki w sytuacji trudnej.

P1 Zorganizowanie i przeprowadzenie wycieczki przedmiotowej w ramach grup ćwiczeniowych.

| | |
|---|---|
| **IX. Obciążenie pracą studenta** | |
| **Forma aktywności aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **15** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **4** |
| **SUMA** | **25** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

Toczek- Werner S. (red.),*Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2005,
J. Czerwiński, „Turystyka. Wybrane zagadnienia.", Wyd. PWSZ w Wałbrzychu, Wałbrzych 2006

**Literatura uzupełniająca:**

1. 3. K. Denek, „Edukacja dziś- jutro.", ŁWSH, WSE, UAM w Poznaniu, Leszno- P-ń, Żary 2006.
4. W. Gaworecki, „Turystyka", PWE, Warszawa 2010
5. J. Gołaszewski, „Organizacja wycieczek szkolnych", AWF Poznań, Poznań 2000
6. red. J. Grobelny, „Obozy wędrowne.", AWF Wrocław, W-w 2007
7. red. H. Guła- Kubiszewska, Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, AWF Wrocław, Wroclaw 2007
8. red. J. Klawender, „Wybrane zagadnienia z zakresu prowadzenia wycieczek", AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie, W-wa 2007r.
9. Z. Kruczek, „Kompendium pilota wycieczek." Proksenia Kraków 2011
10. H. Nawara, „Wypoczynek dzieci i młodzieży na obozach i koloniach.", AWF Wrocław, Wrocław 2007

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| **Efekty posób** | **Odniesienie danego arzędzi efektu do efektów** | **Cele** | | **N a** | **Metody S** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| kształcenia | zdefiniowanych dla całego programu czne (PEK) | przedmiotu oceny | Treści programowe | dydakty | dydaktyczne |
|---|---|---|---|---|---|
| EU1 | K_W29<br>K_U43<br>K_K12 | C1, | ćw.1 | 1, 2 | 1, 2 F1 |
| EU2 | K_W29<br>K_U43<br>K_K12<br>K_W15<br>K_W29 | C1, C2 | ćw.1, ćw.3 | 1, 2, 3, 1,2,3,4 | F1, F2 K_W40 4 |
| EU3 | K_U43<br>K_K12<br>K_W15<br>K_W29<br>K_U22 | C3, C4 | ćw.2,ćw.4, ćw.5 | 1,5 | 1-5F1, F3 |
| EU4 | K_U43<br>K_K3<br>K_K12 | C1-C4 | ćw.5, ćw.6 | 4, 6 | 4, 5 P |

## XII. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|
| Efekt 1 | Student nie uczestniczy w pracach ćwiczeniowych. Nie Przygotowuje materiały ale rzadko dokumentów ćwiczeniowych., | Biernie uczestniczy w ćwiczeniach. Przygotowuje materiały i je prezentuje | Czynnie uczestniczy w ćwiczeniach. Przygotowuje | Czynnie uczestniczy w pracach ćwiczeniowych. Potrafi przygotować oryginalne rozwiązania i je prezentuje |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | t u j e . |
| Efekt 2 | Student nie przygotowuje wymaganej dokumentacji lub przygotowana dokumentacja zawiera wiele błędów merytorycznych, ortograficznych. Dokumentacja jest niekompletna. | Student przygotuje wymaganą dokumentację. Dokumentacja zawiera błędy, ale brak w niej merytorycznych oraz ortograficznych. Dokumentacja jest niekompletna, wykonana w sposób niestaranny. | Student przygotuje wymaganą dokumentację. Dokumentacja zawiera błędy, ale brak w niej podstawowych błędów merytorycznych, ortograficznych. Dokumentacja jest czytelna, wykonana w sposób czytelny, poprawności językowej, ortograficznych. Poprawności | Student przygotuje pełną, prawidłową dokumentację wykonaną zgodnie z wytycznymi podanymi na ćwiczeniach. Dokumentacja zawiera wszystkie wymagane załączniki. Dokumentacja nie zawiera błędów merytorycznych, poprawności językowej, podstawowych : błędów podstawowych ortograficznych. Praca wykonana jest w sposób czytelny, poprawności estetyczny. |
| | | | | D o k u m e n t a c j a j e s t k o m p l e t n a , c z y t e l n a , |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | wykonana w sposób staranny. | |
| | | | | |
| Efekt 3 | Student potrafi przeanalizować i prawidłowo rozwiązać 1 z 3 zadań spośród decyzyjnych gier dydaktycznych, stosując wszystkie zasady organizacji turystyki szkolnej oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego. | Student potrafi przeanalizować i prawidłowo rozwiązać 2 z 3 zadań spośród decyzyjnych gier dydaktycznych, stosując wszystkie zasady organizacji turystyki szkolnej oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego. | Student potrafi przeanalizować i prawidłowo rozwiązać wszystkie zadania spośród decyzyjnych gier dydaktycznych, stosując wszystkie zasady organizacji turystyki szkolnej oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego. | Student potrafi przeanalizować i prawidłowo rozwiązać wszystkie zadania spośród decyzyjnych gier dydaktycznych, stosując wszystkie zasady organizacji turystyki szkolnej oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego. Nie potrafi rozwiązać Pozostałe 2 zadania | - 3 prawidłowo rozwiązać 1 z 3 zadań spośród decyzyjnych gier dydaktycznych, stosując wszystkie zasady organizacji turystyki szkolnej oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | pozostałych 2 zadań nawet częściowo. | rozwiąże częściowo. | obowiązujące przepisy prawa oświatowego. Pozostałe 1 zadanie rozwiąże częściowo. | |
| Efekt 4 | Student nie jest zaangażowany w organizację wycieczki szkolnej. Nie pełni powierzonej mu funkcji organizatora. | Student w czasie trwania wycieczki szkolnej pełni powierzoną mu funkcję organizatora. Zadanie wykonuje z wykorzystaniem potrzebnych pomocy dydaktycznych. | Student jest zaangażowany w organizację wycieczki szkolnej. W czasie jego trwania pełni powierzoną mu funkcję organizatora. Zadanie wykonuje dobrze, z wykorzystaniem wszystkich potrzebnych pomocy dydaktycznych. | Student je pełni zaangażov organizacj wycieczki szkolnej. Wywiązuj zadania wszystkic etapach organizacy W czasie trwania wycieczki szkolnej p powierzon funkcję organizato Zadanie wykonuje kompleks profesjona wykorzyst wszystkic potrzebny pomocy dydaktycz |

## XIII. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. rmacje na temat miejsca odbywania się zajęć
Inf
2. rmacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
Inf
3. rmacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)
Inf

# 32. KARTA PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Narciarstwo biegowe** |
| **Nazwa angielska:** | **Cross country skiing** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |

| | |
|---|---|
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Monika Stanaszek, dr Tomasz Jonak |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **5** | - | 30 | - | **30** | **2** |

**II. Cel przedmiotu**

C1 – Poznanie zarysu historii narciarstwa biegowego, w tym specyfiki tras biegowych Stowarzyszenia Bieg Piastów oraz tradycji biegów narciarskich w Jakuszycach.

C2 - Wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu prawidłowego doboru sprzętu narciarskiego, ubioru oraz techniki smarowania i konserwacji nart.

C3 - Nauka biegu narciarskiego techniką klasyczną oraz podstawowych ewolucji w narciarstwie biegowym. Prawidłowe przeprowadzenie rozgrzewki narciarskiej.

C4 - Przedstawienie studentom projektu organizacji wycieczki narciarskiej oraz jej przeprowadzenie.

C5 - Zapoznanie z zasadami bezpiecznej dla zdrowia organizacji i realizacji treningu narciarskiego ze szczególnym uwzględnieniem regulujących go aktów prawnych.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się**

**W zakresie wiedzy:**
**W1**. Zna i rozumie znaczenie aktywnego spędzania czasu wolnego w środowisku naturalnym, wpływ narciarstwa biegowego na organizm.
**W2**. Zna i rozumie przepisy i zasady bezpieczeństwa obowiązujące w narciarstwie biegowym, zna Kodeks Narciarski i Regulamin Narciarskich Tras Biegowych.
**W zakresie umiejętności:**
**U1.** Potrafi przeprowadzić ćwiczenia wprowadzające do specjalistycznych zajęć narciarskich.
**U2.** Potrafi objaśnić i zademonstrować poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki biegowej klasycznej oraz ewolucji w narciarstwie biegowym.

**U3.** Stosuje zasady, formy i metody prowadzenia zajęć narciarstwa biegowego. Posługuje się terminologią fachową.
**W zakresie kompetencji społecznych:**
**K1**. Docenia znaczenie narciarstwa biegowego w profilaktyce zdrowia.

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **C.1** | Teoretyczne podstawy narciarstwa biegowego. | 2 |
| **C.2** | Wpływ narciarstwa biegowego na organizm człowieka. | 2 |
| **C.3** | Bezpieczeństwo podczas uprawiania narciarstwa biegowego. Zasady poruszania się po trasach biegowych. | 2 |
| **C.4** | Podstawowe wiadomości o sprzęcie narciarskim. Dobór sprzętu, odpowiedniego stroju i ekwipunku narciarskiego. | 2 |
| **C.5** | Nauka techniki smarowania i konserwacji nart. | 3 |
| **C.6** | Nauka przeprowadzenia ćwiczeń wprowadzających do specjalistycznych zajęć narciarskich. | 2 |
| **C.7** | Nauczanie techniki klasycznej biegu narciarskiego.<br>Kroki z naprzemianstronną pracą ramion: krok z odbicia, krok rozkroczny.<br>Kroki z równoczesną pracą ramion: bezkrok, jednokrok. | 5 |
| **C.8** | Ewolucje w narciarstwie biegowym: Zjazd na wprost, Pług, łuki płużne, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem, hamowanie oporem, hamowanie ześlizgiem. | 5 |
| **C.9** | Wycieczka narciarska. | 5 |
| **C.10** | Sprawdzian umiejętności technicznych. | 2 |
| | **Suma godzin** | **30** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Narty biegowe, buty biegowe, kije biegowe, znaczniki |
| **3.** | Kodeks Narciarski. Regulaminy tras biegowych. |
| **4.** | Serwis smarowania nart |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie, prezentacja |
| **4.** | Film dydaktyczny |
| **5.** | Praktyczne wykonanie zadania |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Ocena postaw prozdrowotnych, kreatywności, zachowań społecznych, przestrzegania przepisów. |
| **F2** | Ocena i korekta poziomu i postępu w przyswajaniu umiejętności. |
| **F3** | Obserwacja |
| **P1** | Ocena wykonania C10. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Przygotowanie do zajęć | 2 |

| | |
|---|---|
| Przeprowadzenie serwisu narciarskiego | 4 |
| **SUMA GODZIN** | 34 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 2 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Krasicki Sz.- Narciarstwo biegowe. Skrypt nr 132, AWF Kraków 1994.
2. Sadowski G.- Na nartach biegowych. SP. Warszawa 1998 **Literatura uzupełniająca:**

1. Krasicki Sz.,Majoch T.,Tokarz L.(1995) „Biegi narciarskie".COS Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu.Warszawa.
2. Marasek A.(2002). „Bezpieczeństwo w górach- Ratownictwo". Kraków.
3. Wytyczne sportowe PZN na rok 2012/2013. PZN.Kraków.
4. Internet:www.swixsport.com, www.salomon.com, www.fischersports.com, www.alpinasports.com, www.madshus.com, www.rottefella.no, www.sportful.it.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU W1. K_W_44 | C 1, C2 | ćw 1, ćw 2 | 1,2 | 1,4,5 | F1,F3 |
| EUW2 K_W_46 | C 2, C 5 | ćw 3, ćw 4 | 2,3 | 1,3,5 | F1,F3 |
| EU U1 K_W_15 K_W_44 K_W_46 K_U_49 | C 3, C5 | ćw 3, ćw 4, ćw 6 | 2,3 | 1,4,5 | F1,F3 |
| EU U2 K_W_44 K_U_49 | C 3 | ćw 7, ćw 8, ćw 10 | 1,2 | 1,2,3 | F3 |
| EU U3 K_U_46 | C 1, C 2, C 3, C 4 | Ćw 4- ćw 10 | 1,2,3,4 | 1,2,3,4,5 | F2 P1 |
| EU K1 K_K_05 K_K_06 | C 5 | ćw 2- ćw 10 | 1,2,3 | 3,5 | F1,F3 |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

| Na ocenę2 | Na ocenę3 | Na ocenę4 | Na ocenę5 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Student nie zna wpływu uprawiania narc. bieg.na organizm. Nie potrafi zorganizować i poprowadzić ćw. wprowadzających do zajęć. Nie wykazuje zaangażowania podczas prowadzenia zajęć<br>Nie potrafi dobrać ćw. adekwatnych do możliwości ćwiczących. Nie zna i nie stosuje zasad Kodeksu Narciarskiego oraz Regulaminu tras narciarskich. | Słabo uzasadnia zależność zdrowia od uprawiania narc. bieg. Ma trudności w organizowaniu zajęć. Stosuje mało ćw. wprowadzających<br>W małym stopniu zna zagrożenia występujące w czasie ćwiczeń.Niezbyt dobrze dobiera ćwiczenia.<br>Słabo zna Kodeks Narciarski i Regulamin tras biegowych<br>Słabo zna sprzęt biegowy oraz zasady i sposoby smarowania nart | Zna wpływ narc. bieg. na organizm. Potrafi poprowadzić ćw. wprowadzające do zajęć. Jest odpowiedzialny za ćwiczących<br>Zna zagrożenia występujące przy uprawianiu narciarstwa biegowego oraz dobrze dobiera ćwiczenia pod w z g l ę d e m bezpieczeństwa. Stosuje się do postanowień Kodeksu Narciarskiego i Regulaminu tras | Zna wpływ narc.bieg.na układy ruchu, krążenia i nerwowy. Optymalnie w y k o r z y s t u j e ćw.wprowadzające.<br>Bardzo dobrze zna zagrożenia w nauczaniu biegów narciarskich. Bardzo dobrze dobiera ćwiczenia do umiejętności ćwiczących. Zna i stosuje postanowienia Kodeksu Narciarskiego i Regulaminu tras narciarskich<br>Zna dobrze sprzęt do |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Student nie zna sprzętu biegowego oraz sposobów smarowania nart<br>Student nie zna i nie potrafi zademontrować elementów technicznych biegu,szczególnie takich jak krok z odbicia, jednokrok, pług.<br>Student nie zna zasad, form i metod prowadzenia zajęć z narciarstwa biegowego. Nie zna terminologii fachowej. | Słabo zna fizyczne uwarunkowania ćwiczeń technicznych a szczególnie kroku z odbicia, jednokroku i pługu.<br>Słabo zna zasady, formy i metody prowadzenia zajęć. Niezbyt poprawnie używa terminologii ćwiczeń. | Ma podstawowe wiadomości o sprzęcie biegowym oraz smarowaniu nart biegowych<br>Zna, potrafi objaśnić i z a d e m o n s t r o w a ć wszystkie eleme nty techniki biegu oraz ewolucje w narciarstwie biegowym.<br>Zna i stosuje zasady,formy i metody prowadzenia zajęć. Zna terminologię ćwiczeń. | narciarst<br>biegoweg<br>potrafi<br>posmarow<br>narty<br>zależność<br>temperat<br>śniegu i<br>wilgotno<br>powietrz<br>Bardzo<br>zna<br>uwarunk<br>w y k o r<br>y c h ele<br>techniki<br>narciarsk<br>potrafi<br>dobrze<br>zademon<br>Zna<br>prowadz<br>zajęć.<br>odpowie<br>metody<br>różnorod<br>formy<br>prowadz<br>zajęć. P<br>się term<br>fachową. |

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy inform oraz na stronie internetowej WNMiT
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 31 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Narciarstwo zjazdowe** |
| **Nazwa angielska:** | **Downhill skiing** |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | I-go stopnia – licencjackie Stacjonarne |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział NM iT |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr Jacek Falkenberg |

**Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | 30 | | | 30 | 2 |

**Cel przedmiotu:**

**C1** – Zapoznanie ze zdrowotnymi walorami narciarstwa zjazdowego.

**C2** – Zdobycie wiedzy i umiejętności bezpiecznego prowadzenia zajęć,

**C3** – Przyswojenie podstawowych wiadomości o sprzęcie narciarskim oraz umiejętności smarowania nart.

**C4** – Poznanie czynników fizycznych, terenowych oraz środków dydaktycznych determinujących poprawne nauczanie kroków oraz opanowanie narciarskich technik zjazdowych.

**C5** – Umiejętność stosowania środków metodycznych w procesie nauczania narciarstwa.

**Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Odpowiednie przygotowanie sprawnościowe.

**Oczekiwane efekty kształcenia:**

**EK1** - Student zna wpływ narciarstwa zjazdowego na organizm. Potrafi poprowadzić ćwiczenia oswajające wprowadzające do zajęć z zakresu podstaw narciarstwa.

**EK2** - Student zna zagrożenia występujące przy uprawianiu narciarstwa oraz posiadł umiejętność zapobiegania im w czasie zajęć ( Kodeks Narciarski, Regulamin tras zjazdowych)

**EK3** - Student ma podstawowe wiadomości o sprzęcie narciarskim. Potrafi posmarować narty w zależności od temperatury śniegu i wilgotności powietrza.

**EK4** - Student zna, potrafi objaśnić i zademonstrować poprawne wykonanie poszczególnych elementów technik zjazdowych.

**EK5** - Student zna i stosuje zasady, formy i metody prowadzenia zajęć narciarstwa zjazdowego. Zna i posługuje się terminologią fachową. Potrafi wykorzystać warunki terenowe do nauczania poszczególnych technik narciarskich. Kreatywnie i efektywnie współpracuje z grupą.

| **Treści programowe:** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| **1** | 1. Wpływ narciarstwa na organizm ludzki.<br>2. Zasady bezpieczeństwa na trasach zjazdowych.<br>3. Podstawowe wiadomości o sprzęcie i technikach smarowania nart. | **3** |
| **2** | 4.Test Haczkiewicza.<br>5. Podstawy poruszania się na stoku, zjazd w linii spadku stoku – ćwiczenia równoważne.<br>6. Opanowanie przemieszczania się – krok zwykły, bezkrok, krokłyżwowy, łyżkowanie, jazda przestępowaniem.<br>7. Opanowanie zmian ustawienia względem stoku, bezpiecznegoupadania, podnoszenia się, podchodzenia.<br>8. Opanowanie ćwiczeń służących kontrolowaniu prędkości orazumożliwiających szybkie zatrzymanie się. | **6** |
| **3** | 9. Pług.<br>10. Łuki płużne. | **5** |
| **4** | 11. Skręt z półpługu.<br>12. Skręt z poszerzenia kątowego. | **5** |
| **5** | 13. Skręty równoległe, NW, skręt cięty długi, skręt cięty krótki. | **4** |
| **6** | 14. Carving.<br>15. Śmig. | **4** |
| **7** | 16. Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas zajęć. | **2** |
| | **Suma godzin narciarstwo zjazdowe: ćwiczenia,V – semestr** | **30** |
| **Suma godzin** | | |
| **Narzędzia dydaktyczne:** | | |

| | |
|---|---|
| **1.** | Narty zjazdowe, buty zjazdowe, zjazdowe, znaczniki. |
| **2.** | Kodeks Narciarski. Regulaminy tras narciarskich. Program nauczania narciarstwa PZN. |
| **3.** | Serwis smarowania nart. |
| **4.** | Prezentacje multimedialne, filmy. |
| **VII. Metody dydaktyczne** | |
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie, prezentacja |
| **4.** | Film dydaktyczny |
| **5.** | Praktyczne wykonanie zadania |
| **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| **F1.** | Ocena postaw prozdrowotnych, kreatywności, zachowań społecznych, przestrzegania przepisów i zasad bezpieczeństwa. |

| | |
|---|---|
| **F2.** | Ocena (test sprawności fizycznej ukierunkowanej z narciarstwa zjazdowego – Test Haczkiewicza), korekta poziomu i postępu w przyswajaniu umiejętności z zakresu technik narciarskich. |
| **F3.** | Obserwacja |
| **P** | Ocena wykonania ćw. 1-3, 10, 13 |

| Obciążenie pracą studenta | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **10** |
| Przygotowanie się do zajęć | **10** |
| SUMA | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

**Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. *Program nauczania narciarstwa zjazdowego* PZN.

**Literatura uzupełniająca:**

1. G. Młodzikowski, A. Ziemilski, *Narciarstwo-zarys encyklopedyczny*, SiT. W-wa 1957.
2. A. Lesiewski, J. Lesiewski, *Narty. Poradnik 2010*, Wyd. Pascal, Warszawa 2010.
3. K. Szczęsny, *Jazda na nartach. Kurs współczesnej techniki*, Wyd. Alma Press, Warszawa 2005.
4. W. Kuchler, *Rewolucja narciarska – karwing*, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A, 1999.
5. K. Vysata, *Karwing - narciarstwo przyszłości*, Wyd. Kultura Fizyczna, 1999.

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **EU 1** | K_W15<br>K-W-44<br>K-U-46<br>K-K-25 | C-1 | Ćw. 1 | 1 | 1,5 | F |
| **EU 2** | K_W 15<br>K-W-46<br>K-U-49<br>K-K 3 | C-2 | Ćw. 1 | *2* | *1,5* | F |
| **EU 3** | K-W-44<br>K-U-06<br>K_K 25 | C-3 | Ćw. 1 | 3 | 1,5 | F |
| **EU 4** | K-W-44<br>K-U-49<br>K-U-08<br>K_K 25 | C-4 | Ćw. 4-16 | 1 | 1,5 | P |
| **EU 5** | K-W-44<br>K-U-46<br>K-U-49<br>K-K-25 | C-5 | Ćw. 4-16 | 1 | 1,5 | F |

# II. FORMY OCENY – SZCZEGÓŁY

| | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|
| **EK 1** | Ma lekceważący stosunek do zajęć. Odmawia udziału w wykonywaniu ćwiczenia. | Wykazuje obojętny stosunek do zajęć. Niechętnie wykonuje zalecane ćwiczenia. | Jest nastawiony pozytywnie do wykonywania zadań programowych. Wykazuje się zachowaniami prospołecznymi. | Ma świadomość wpływu procesów fizjologicznych i psychospołecznych na organizm. Wykazuje dużą aktywność na zajęciach. Jest dzielny, chętnie pomagający kolegom. |
| **EK 2** | Przekracza w rażący sposób normy i zasady bezpiecznego poruszania się na trasach narciarskich. | Nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz przepisów Kodeksu Narciarskiego. | Wykonuje polecenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny | Zna i stosuje samodzielnie Przepisy Kodeksu Narciarskiego oraz zasady poruszania się na trasach narciarskich. |
| **EK 3** | Nie zna i nie wykazuje zainteresowania poznaniem sprzętu narciarskiego. | Słabo zna sprzęt narciarski i sposoby jego przygotowania do zajęć. | Zna sprzęt narciarski oraz ma ogólne pojęcie o przygotowaniu nart do ćwiczeń. | Zna bardzo dobrze rodzaje sprzętu narciarskiego oraz zasady smarowania nart. |
| **EK 4** | Student jest daleki od spełnienia wymagań programowych. Nawet najprostsze ćw. Wykonuje z rażącymi błędami. | Student słabo opanował materiał programowy i nie potrafi precyzyjnie zademonstrować ćwiczeń. | Student opanował materiał programowy lecz potrafi go wykorzystać przy pomocy prowadzącego. | Student całkowicie opanował materiał programowy, bardzo dobrze demonstruje i objaśnia ćwiczenia. |
| **EK 5** | Nie potrafi zorganizować zajęć i wykorzystać warunków terenowych do wykonywania poszczególnych ćwiczeń. | Ma trudności ze stosowaniem zasad, form i metod oraz optymalnym doborem terenu. | Zna dobrze zasady, formy i metody nauczania narciarstwa. Potrafi dobrać teren do nauczania poszczególnych ćwiczeń. | Wykazuje bardzo dobrą znajomość zasad, form i metod prowadzenia. Wykazuje dużą inwencję w wykorzystaniu swojej wiedzy w procesie nauczania, |

## III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1.Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć.
2.Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina).
Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce).

| 40b | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **NORDIC WALKING W REKREACJI** |
| **Nazwa angielska:** | |
| **Kierunek studiów:** | WYCHOWANIE FIZYCZNE |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| VI | - | 15 | | | 15 | 1 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1 –** Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej - NORDIC WALKING. Przygotowanie do świadomego i samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym.
**C2 –** Uświadomienie korzyści płynących z uprawiania Nordic Walking. Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań tą formą aktywności.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Brak przeciwwskazań do uprawiania tej formy aktywności ruchowej.

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU1 –** Student zna wartość zdrowego i aktywnego stylu życia oraz dba o poziom własnej sprawności fizycznej.
**EU2 –** Student zna i umie zademonstrować techniki chodzenia (ich modyfikacje w zróżnicowanym ukształtowaniu terenu) z zakresu Nordic Walking, potrafi właściwie dobrać sprzęt do parametrów ciała oraz przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę.

**V. Treści programowe:**

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Nordic walking, historia, technika Nordic Walking (praca NN, RR, właściwa sylwetka), rodzaje i odpowiedni dobór sprzętu (budowa i rodzaje kijów, dobór obuwia). | **2** |
| **Ćw. 2,3** | Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z treningu Nordic Walking. Wskazania i przeciwwskazania w treningu nornic walking. Formy zabawowe i ćwiczenia wprowadzające do techniki chodzenia z kijkami. | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 4** | Rozgrzewka jako nieodzowny element marszu Nordic Walking. Doskonalenie techniki Nordic Walking. | **2** |
| **Ćw. 5,6,7** | Doskonalenie techniki marszu z kijkami w zróżnicowanym terenie – modyfikacja techniki. Zastosowanie nowoczesnych technologii w monitorowaniu intensywności marszu Nordic Walking. | **6** |
| **Ćw. 8** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | **1** |

| | |
|---|---|
| **Suma godzin** | **15** |
| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy. |
| **2.** | Kije Nordic Walking |
| **VII. Metody dydaktyczne** | |
| 1 | Omówienie. |
| 2 | Pokaz z objaśnieniem. |
| 3 | Pokaz z instruktażem. |
| 4 | Ćwiczenia praktyczne. |
| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
| F | Aktywny udział w zajęciach. |
| P | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wprowadzających do techniki Nnordic Walking ; umiejętność prawidłowego zademonstrowania techniki chodzenia oraz doboru ćwiczeń rozgrzewających. |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **15** |
| Przygotowanie do zajęć | **2** |
| Doskonalenie techniki chodzenia | **8** |
| SUMA | **25** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

**X.Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Wilanowski A. : Nordic walking dla każdego ”Wyd. Bukowy Las 2014
2. Skibicki Z.: ”Marsze z kijami” Skibicki
3. Malin Svensson „Nordic walking” Human Kinetics Publishers 2009 (w języku angielskim)

**Literatura uzupełniająca:**

1. Burger D.: „Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję” Wyd. Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2007
2. Figurscy M. i T.: ”Nordic Walking dla ciebie” Wyd. Interspar, Warszawa 2008
3. Mittenmaier R., Neureuther Ch.: „Nordic Walking – całoroczny trening”2010 4. www.chodzezkijami.pl

**XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| Efekty uczenia się | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_K25 | C1 | 1-7 | 1,2 | 1, 2 | F |
| EU 2 | K_W39<br>K_W42<br>K_U45<br>K_K25 | C1, C2 | 1-7 | 1,2 | 2,3,4 | F, P |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

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

Ocena zadania problemowego:

- Zawartość merytoryczna, prawidłowa demonstracja ćwiczenia i zgodność z zadanym tematem (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

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym

- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
|---|
| Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW |

| 40a | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **NORDIC WALKING** |
| **Nazwa angielska:** | **NORDIC WALKING** |
| **Kierunek studiów:** | WYCHOWANIE FIZYCZNE |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Małgorzata Nyc |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| VI | - | 15 | | | 15 | 1 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1 –** Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej - NORDIC WALKING. Przygotowanie do świadomego i samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym.
**C2 –** Uświadomienie korzyści płynących z uprawiania Nordic Walking. Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań tą formą aktywności.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Brak przeciwwskazań do uprawiania tej formy aktywności ruchowej.

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU1 –** Student zna wartość zdrowego i aktywnego stylu życia oraz dba o poziom własnej sprawności fizycznej.
**EU 2 –** Student zna i umie zademonstrować techniki chodzenia (ich modyfikacje w zróżnicowanym ukształtowaniu terenu) z zakresu nordic walking oraz potrafi właściwie dobrać sprzęt do parametrów ciała, przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę i ćwiczenia w trakcie marszu. **V. Treści programowe:**

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Nordic walking, historia, technika Nordic Walking (praca NN, RR, właściwasylwetka), rodzaje i odpowiedni dobór sprzętu. Nordic Walking – sport czy rekreacja? | **2** |
| **Ćw. 2** | Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z treningu Nordic Walking. Wskazania i przeciwwskazania w treningu Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające do techniki chodzenia z kijkami. | **2** |
| **Ćw. 3 ,4** | Rozgrzewka jako nieodzowny element treningu Nordic Walking. Doskonalenie techniki Nordic Walking w zróżnicowanym terenie. | **4** |
| **Ćw.5** | Dopasowanie treningów Nordic Walking do oczekiwań i możliwości kondycyjnych ćwiczącego. Planowanie w treningu Nordic Walking. Zastosowanie nowoczesnych technologii w indywidualizowaniu i monitorowaniu intensywności treningu Nordic Walking. | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw.6,7** | Doskonalenie techniki Nordic Walking w zróżnicowanym terenie. Ćwiczenia uzupełniające trening Nordic Walking. | **4** |
| **Ćw. 8** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta. | **1** |
| **Suma godzin** | | **15** |

## VI. Narzędzia dydaktyczne:

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy. |
| **2.** | Kije Nordic Walking |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| 1 | Omówienie. |
| 2 | Pokaz z objaśnieniem. |
| 3 | Pokaz z instruktażem. |
| 4 | Ćwiczenia praktyczne. |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| F | Aktywny udział w zajęciach. |
| P | Przygotowanie zestawu ćwiczeń wprowadzających do techniki Nordic Walking ; umiejętność prawidłowego zademonstrowania technik chodzenia oraz doboru ćwiczeń rozgrzewających i uzupełniających; |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **15** |
| Przygotowanie do zajęć | **2** |
| Doskonalenie techniki chodzenia | **8** |
| SUMA | **25** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Wilanowski A. : Nordic walking dla każdego ”Wyd. Bukowy Las 2014
2. Skibicki Z.: ”Marsze z kijami” Skibicki
3. Malin Svensson „Nordic walking” Human Kinetics Publishers 2009 (w języku angielskim)


**Literatura uzupełniająca:**


1. Burger D.: „Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję” Wyd. Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2007
2. Figurscy M. i T.: ”Nordic Walking dla ciebie” Wyd. Interspar, Warszawa 2008
3. Mittenmaier R., Neureuther Ch.: „Nordic Walking – całoroczny trening”2010
4. www.chodzezkijami.pl


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Efekty | Odniesienie danego | Cele | Treści | Narzędzia | Metody | Sposób |
|---|---|---|---|---|---|---|

| uczenia się | efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | przedmiotu | programowe | dydaktyczne | dydaktyczne | oceny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EU 1 | K_K25 | C1 | 1-7 | 1,2 | 1, 2 | F |
| EU 2 | K_W39<br>K_W42<br>K_U45<br>K_K25 | C1, C2 | 1-7 | 1,2 | 2,3,4 | F, P |
| | | | | | | |
| **XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia** | | | | | | |

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

Ocena zadania problemowego:

- Zawartość merytoryczna, prawidłowa demonstracja ćwiczenia i zgodność z zadanym tematem (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

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia =ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty
- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

| XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie |
|---|
| Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW |

| 45 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | Obóz letni<br>Moduł sprawności ruchowej |
| **Nazwa angielska:** | Summer camp |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Zakres:** | Trener personalny/ Animator czasu wolnego |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedrą Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu, Kierunek Studiów: Wychowanie Fizyczne |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Wojciech Lara |

**II Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | 45 | | | 45 | 2 |

**III. Cel przedmiotu:**

C1 Nabycie umiejętności ruchowych w zakresie form aktywności fizycznej realizowanych na koloniach i obozach letnich.
C2 Zapoznanie się z organizowaniem i prowadzeniem zajęć dla dzieci i młodzieży podczas wypoczynku z zakresu: gier i zabaw ruchowych, pływania, windsurfingu, kajakarstwa, żeglarstwa
C3 Poznanie podstaw ratownictwa i zasad bezpieczeństwa pływania na akwenach otwartych.
C4 Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole w warunkach obozowych.

**IV. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

Opanowanie treści z zakresu przedmiotów: Pływanie, Żeglarstwo, Windsurfingu wolnego, Gry i zabawy ruchowe

**V. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**W zakresie wiedzy zna i rozumie:**
**EU1 K-W15** zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią,
**EU2 K-W35** 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
**EU3 K-W37** potrzebę kształtowania u ucznia pozytywnego stosunku do nauki, rozwijania ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej, kształtowania motywacji do uczenia się danego przedmiotu **W zakresie umiejętności potrafi**
**EU4 K-U43** Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe w różnych dyscyplinach sportowych i potrafi je rozwijać w nauczaniu aktywności ruchowej zgodnie z zasadami psychologiczno – pedagogicznymi na I i II etapie edukacji,
**EU5 K-U50** Posiada umiejętności łączenia ruchu z muzyką, nauczania ćwiczeń estetycznych, tanecznych, rekreacyjnych i zdrowotnych wykorzystując je w działaniach wychowawczych i dydaktycznych indywidualizujących proces kształcenia.
**W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:**
**EU6 K-K25** Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań nauczyciela wychowania fizycznego ze świadomością znaczenia własnego przykładu, jako podstawy budowania autorytetu,.

**EU7 K-K14** kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów,

| VI. **Treści programowe:** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| **Ćw. 1** | Pływanie .Zapoznanie studentów z zasadami pływania na akwenach otwartych . Zasady prowadzenia ratunkowej na wodach otwartych. Sposoby ratowania tonącego. | **8** |
| **Ćw.2** | Kajakarstwo: Technika wiosłowania oraz sterowania kajakiem. Podstawy rekreacji kajakowej. | **6** |
| **Ćw. 3** | Animacja czasu wolnego : Rekreacyjne gry i zabawy w naturalnym środowisku przyrodniczym . | **6** |
| **Ćw. 4** | Żeglarstwo. Podstawy pływania jachtowego. | **8** |
| **Ćw. 5** | Windsurfing: Technika i metodyka nauczania pływania na windsurfingu. | **8** |
| **Ćw. 6** | Turystyka rowerowa. | **4** |
| **Ćw. 7** | Bieg Patrolowy | 3 |
| **Ćw. 8** | Festiwal Wodny | **2** |
| **Suma godzin** | | **45** |

| **VII. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Kajaki, windsurfing, łodzie żaglowe, rowery |
| **2.** | Piłki do sportów zespołowych i indywidualnych, szarfy, pachołki |
| **3.** | Sprzęt nagłaśniający, farby, flamastry, brystol, bibuła. |
| **VIII. Metody dydaktyczne** | |

| |
|---|
| 1. metody praktyczne (twórcze i odtwórcze), burza mózgów, pokaz i objaśnienie |

| IX. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | |
|---|---|
| **F** | Bezpośrednia obserwacja |
| **P** | Ocenę końcową przedmiotu obóz letni - stanowi średnia arytmetyczna wszystkich ocen cząstkowych uzyskanych z poszczególnych przedmiotów, realizowanych podczas obozu. |

| X. Obciążenie pracą studenta | |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **45** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **10** |
| Przygotowanie się do zajęć | **10** |
| SUMA | **65** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

**XI. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

Literatura podstawowa:

1. Błacha R, Bigiel W. (2005): Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w letnim AWF, Wrocław , Wrocław
2. Bondarowicz M. (1996): Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku., Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr,, Gdańsk Literatura uzupełniająca:
   1. Rychlewski K. (2011): Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej: poradnik dla organizatorów kierowników i wychowawców. , AWF, Warszawa , Warszawa

**XII. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| Efekt uczenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU1-EU7 | K_W15, K_W35,K-W37 , K_U43 K_U 50,K_K14, K_K25 | C1-C4 | Ćw.1 -8 | 1,2,3 | F |
| EU1-EU7 | K_W15, K_W35,K-W37 , K_U43 K_U 50,K_K14, K_K25 | C1-C4 | Ćw.1 -8 | 1,2,3 | P |

**XIII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

| | |
|---|---|
| Efekt EU1-EU7 | Ocena formująca<br>Bezpośrednia obserwacja<br><br>**Bardzo dobra**<br>Wykazuję się znakomitymi zdolnościami organizacyjnymi .Zrozumiale zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dokładnie demonstruje nauczone czynności. .Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń. Aktywnie uczestniczy w zajęciach.<br>**Dobry plus**<br>Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi Zrozumiale zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Dobrze demonstruje nauczone czynności ruchowe. Nie popełnia żadnych błędów w nazewnictwie ćwiczeń. Aktywnie uczestniczy w zajęciach.<br>**Dobry**<br>Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi. Zrozumiale zwięźle omawia nauczane czynności ruchowe. Poprawnie demonstruje nauczone czynności. Popełnia nieznaczne błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Chętnie uczestniczy w zajęciach.<br>**Dostateczny plus**<br>Wykazuję się dobrymi zdolnościami organizacyjnymi..Ma podstawową wiedzę metodyczną Zrozumiale omawia nauczane czynności Poprawnie demonstruje nauczone czynności popełniając nieznaczne błędy. Popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Chętnie uczestniczy w zajęciach.<br>**Dostateczny**<br>Ma podstawową wiedzę metodyczną, słabe umiejętności i kompetencje , brak samodzielności. Niechętnie uczestniczy w zajęciach.<br>**Niedostateczny**<br>Wykazuje znaczny niedostatek wiedzy teoretycznej. Mierna sprawność osobista. Nieprawidłowo pokazuje i omawia poznane czynności ruchowe. Unika zajęć. |
| Efekt EU1-EU7 | Ocena podsumowująca.<br>Ocenę końcową przedmiotu obóz letni - stanowi średnia arytmetyczna wszystkich ocen cząstkowych uzyskanych z poszczególnych przedmiotów, realizowanych podczas obozu**.** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## XIV. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Obóz letni organizowany jest w Ośrodku Sportowo Rekreacyjnym AWF Wrocław w Olejnicy. Na program obozu składają się zajęć z kajakarstwo, żeglarstwa, windsurfingu, pływanie z elementami ratownictwa , organizacji czasu wolnego oraz turystyki rowerowej

# KARTA PRZEDMIOTU

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **Organizacja imprez rekreacyjnych** |
| **Nazwa angielska:** | |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie Fizyczne |
| **Zakres** | Trener personalny/ Animator czasu wolnego |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | |
| **Status przedmiotu:** | |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | Wykład | Ćwiczenia | Laboratorium | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|
| **3** | | 30 | **-** | **30** | **3** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** – Celem przedmiotu jest przygotowanie studentów do samodzielnego organizowania imprez rekreacyjnych różnego typu.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**KW1**. Student posiada niezbędną wiedzę do organizowania i przeprowadzania różnego rodzaju imprez rekreacyjnych dla osób w różnym wieku.
**KU1.** Student planuje, projektuje i realizuje działania z zakresu rekreacji, potrafi opracowywać scenariusze imprez rekreacyjnych, regulaminy imprezy rekreacyjnej, program imprezy rekreacyjnej, posiada umiejętność planowania i organizacji imprez rekreacyjnych różnego typu
**KK1**. Student dba o poziom sprawności fizycznej umożliwiającej mu korzystanie z rekreacji.

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: Ćwiczenia, wykłady | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Podstawowe terminy i definicje z zakresu rekreacji i imprez rekreacyjnych | 2 |
| **Ćw. 2** | Rodzaje imprez rekreacyjnych i ich charakterystyka. | 2 |
| **Ćw. 3** | Podstawowe warunki zapewnienia bezpieczeństwa i higieny imprez rekreacyjnych. | 2 |
| **Ćw. 4** | Prawne aspekty organizacji imprez rekreacyjnych. | 2 |
| **Ćw. 5** | Zasady planowania i organizowania imprez rekreacyjnych. | 2 |
| **Ćw. 6** | Etapy organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych | 2 |
| **Ćw. 7** | Promocja imprez rekreacyjnych | 2 |
| **Ćw. 8** | Program imprezy rekreacyjnej | 2 |
| **Ćw. 9** | Regulamin zawodów rekreacyjnych. | 2 |
| **Ćw. 10** | Sponsorowanie imprez rekreacyjnych. | 2 |
| **Ćw. 11** | Organizacja zajęć rekreacyjnych dla osób w różnym wieku. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 12** | Samodzielne przeprowadzenie imprezy rekreacyjnej -I | 2 |
| **Ćw. 13** | Samodzielne przeprowadzenie imprezy rekreacyjnej - II | 2 |
| **Ćw. 14** | Samodzielne przeprowadzenie imprezy rekreacyjnej- III | 2 |
| **Ćw. 15** | Kolokwium , zaliczenie przedmiotu | 2 |

## VI. Narzędzia dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, fragmenty filmów |
| **2.** | Sprzęt rekreacyjny wykorzystywany w poszczególnych grach, zabawach i imprezach rekreacyjnych |
| **3.** | Przygotowane testy |

## VII. Metody dydaktyczne

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

## VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

| | |
|---|---|
| **F1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |
| **P1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |

## IX. Obciążenie pracą studenta

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 30 |
| Przygotowanie do zajęć | 15 |
| Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu | 10 |
| **SUMA GODZIN** | 55 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 3 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**


1. Dąbrowski A. (red.) (2006): Zarys teorii rekreacji ruchowej, ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa
2. Panfil R. (2008): Podstawy zarządzania turystyką i rekreacją, PWSZ, Leszno
3. Siwiński W., Pluta B. (red.) (2010): Teoria i metodyka rekreacji, Wyd. AWF, Poznań
4. Strugarek J. (2007): Organizacja i prowadzenie imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych, UAM, Poznań


**Literatura uzupełniająca:**


1. Ryba B. (2001): Organizacja imprez sportowych. (wybrane strony), PKMS, Warszawa
2. Toczek-Werner S. (red.) (2008): Podstawy rekreacji i turystyki. (wybrane strony), AWF, Wrocław


## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| **Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)** | **Cele przedmiotu** | **Treści programowe** | **Narzędzia dydaktyczne** | **Metody dydaktyczne** | **Sposób oceny** |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| K_W_28<br>K_U_50<br>K_K_25 | C 1 | Ćwiczenie 1-11 | 1,2 | 1,2,3,4 | F1 |
| K_W_28<br>K_U_50<br>K_K_25 | C 1 | Ćwiczenie 12-14 | 1,2 | 1,2,3,4 | |
| K_W_28<br>K_U_50<br>K_K_25 | C 1 | Ćwiczenie 15 | 1,2 | 1,2,3,4 | P 1 |

**XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia**

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:

6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry

**XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie**

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| **20** | **KARTA PRZEDMIOTU** |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | Organizacja i zarządzanie Uczniowskimi Klubami Sportowymi |
| **Nazwa angielska:** | Organization and management of sports clubs |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr Tomasz Jonak |
| **Status przedmiotu:** | |

| I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Semestr** | **Wykład** | **Ćwiczenia** | **Laboratorium** | **Łącznie** | **ECTS** |
| **2** | | 15 | **-** | **15** | **1** |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** –Poznanie podstaw organizacji i zarządzania Uczniowskim Klubem Sportowym
**C2** – Przygotowanie absolwenta do samodzielnego założenia i prowadzenia Uczniowskiego Klubu Sportowego

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**W zakresie wiedzy:**
**W1**. Student ma wiedzę w zakresie organizacji i zarządzania Uczniowskim Klubem Sportowym
**W zakresie umiejętności:**
**U1.** Potrafi samodzielnie założyć i kierować Uczniowskim Klubem Sportowym.
**W zakresie kompetencji społecznych:**
**K1**. kształtuje umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów,

**V. Treści programowe**

| **Forma zajęć: WYKŁADY** | | **Liczba godzin** |
|---|---|---|
| **W.1** | Podstawowe definicje | 2 |
| **W.2** | Uczniowskie Kluby Sportowe w strukturze klubów sportowych, Struktura Uczniowskiego Klubu Sportowego | 2 |
| **W.3** | Statut Uczniowskiego Klubu Sportowego | 2 |
| **W.4** | Strategia działalności Uczniowskiego Klubu Sportowego | 2 |
| **W.5** | Marketing klubu sportowego | 2 |
| **W.6** | Promocja klubu sportowego, imprezy sportowej | 2 |
| **W.7** | Reklama w sporcie | 2 |
| **W.8** | Kolokwium zaliczeniowe | 1 |
| | **Suma godzin** | **15** |

**VI. Narzędzia dydaktyczne**

| | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy |
| **2.** | Przygotowane testy |

**VII. Metody dydaktyczne**

| | |
|---|---|
| **1.** | Wykład informacyjny |
| **2.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **3.** | Objaśnienie |
| **4.** | Film dydaktyczny |

**VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)**

| | |
|---|---|
| **F1** | Test zamknięty jednokrotnego wyboru. |
| **P1** | Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru. |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 15 |
| Przygotowanie do zajęć | 10 |
| Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu | 6 |
| **SUMA GODZIN** | 31 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | 1 |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. A. Sosgórnik – Menedżment usług – skrypt dla młodych przedsiębiorców. AWF Katowice. 1996
2. H. Schróder – Marketing – skuteczne planowanie i praktyka. Centrum kreowania liderów, 1992
3. P. Hingston – Wielka księga małego biznesu. Kraków, Signum 1992.
4. G. T. Doran – Proste zarządzanie. Centrum kreowania liderów, 1995.

**Literatura uzupełniająca:**

1. R. R. Gallagher – Mała firma to takie proste. Kraków, Signum 1992.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU K_W_37 K_U_42 K_K_14 | C1, C2 | Ćwiczenie 1-7 | 1 | 1,2,3,4 | F1 |
| EU K_W_37 K_U_42 K_K_14 | C1, C2 | Ćwiczenie 8 | 2 | 3 | P1 |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń na podstawie pisemnej odpowiedzi na test składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa. Skala ocen:

6- dostateczny
7- dostateczny plus
8- dobry
9- dobry plus
10- bardzo dobry

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)

| 55 a | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży |
| **Nazwa angielska:** | Managing Leisure Time for Children and Adolescents |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Zakres:** | Trener personalny/Animator czasu wolnego |
| **Forma studiów:** | Stacjonarne |
| **Poziom studiów:** | I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | |

**I. Formy zajęć , liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V | - | 30 | - | - | 30 | 3 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1** – Zdobycie wiedzy w zakresie podstaw prawnych organizacji oraz bezpieczeństwa wypoczynku dzieci i młodzieży

**C2** – Nabycie umiejętności planowania pracy dydaktyczno –wychowawczej i poprawnego dokumentowania tej pracy

**C3** – Nabycie umiejętności dostosowywania odpowiednich metod oraz form zajęć dostosowanych do specyfiki wypoczynku

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**1.**Posiada umiejętność planowania pracy wychowawczo-opiekuńczej.
**2.**Zna podstawy komunikacji interpersonalnej.

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**EU1** –Zna podstawy prawne i obowiązujące przepisy dotyczące organizacji bezpieczeństwa zajęć

oraz zasady postępowania pedagogicznego, psychologicznego z uczestnikami wypoczynku zgodnie z ich rozwojem psychofizycznym.

**EU2** - Potrafi przygotować odpowiednią dokumentację dotyczącą ogólnej organizacji w placówce, szczegółową wychowawcy oraz odpowiednich planów organizacyjno- wychowawczych.

**EU3** - Zna zakres różnorodnych form zajęć oraz dostosować odpowiednie metody pracy. Posiada umiejętność przygotowania scenariusza zajęć.

**EU4** - Posiada kompetencje komunikacyjne pozwalające na bezkonfliktową współpracę kontakty ze wszystkimi osobami współpracującymi oraz kształcić samorządność uczestników

| **V. Treści programowe:** | | |
|---|---|---|
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | **Liczba godzin** |
| Ćw.1 | Podstawy prawne organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży. Analiza przepisów i załączników do przepisów | 2 |
| Ćw.2 | Organizacja i struktura placówek wypoczynku .Dokumentacja placówki | 2 |
| Ćw.3 | Rola i zadania kierownika placówki .Obowiązki i rola wychowawcy. | 2 |
| Ćw.4 | Organizacja zajęć w czasie trwania wypoczynku: 1) rada wychowawców 2) grupa jako zespół wychowawczy 3) organizacja i rozkład dnia 4) regulamin uczestnika wypoczynku | 2 |
| Ćw.5-6 | Planowanie pracy wychowawczo- opiekuńczej .Zasady opracowywania planów. Opracowanie planów- praktyczne dostosowane do specyfiki miejsca i charakteru zajęć. | 4 |
| Ćw.7 | Rola ,miejsce i zadnie wychowania fizycznego i sportu w placówkach wypoczynku. Przygotowanie przykładowych scenariuszy zajęć. | 2 |
| Ćw.8-9 | Ruch i rekreacja: 1) sport, olimpiady sportowe, lekkoatletyka; 2) organizacja zajęć dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym wynikającymi z niepełnosprawności, niedostosowania społecznego i zagrożenia niedostosowaniem społecznym. | 4 |
| Ćw.10-11 | Turystyka i krajoznawstwo:<br>1) cele i zadania turystyki i krajoznawstwa w pracy wychowawczej w trakcie wypoczynku 2) organizacja wycieczek 3) organizacja biwaków 4) gry terenowe | 4 |
| Ćw.12 | Zajęcia kulturalno-oświatowe:<br>1) cele i zadania zajęć kulturalno-oświatowych 2) organizacja zajęć kulturalno-oświatowych, z uwzględnieniem wartości historycznych i literackich 3) elementy kulturalne i wychowanie w rozkładzie dnia 4) prowadzenie kroniki 5) organizacja uroczystości, imprez, wieczornic, ognisk 6) gry i zabawy świetlicowe 7) konkursy, wystawy, dyskusje 8) śpiew, muzyka, plastyka itp | 2 |
| Ćw.13 | Zajęcia praktyczno-techniczne:<br>1) cele i zadania zajęć praktyczno-technicznych 2) formy i rodzaje zajęć praktyczno-technicznych 3) prace dekoracyjne i zdobnicze 4) indywidualne zainteresowania uczestników 5) rozwój zainteresowań uczestników | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Ćw.14 | Prace społecznie użyteczne:<br>1) cele i zadania prac społecznie użytecznych 2) wychowawcze znaczenie prac społecznie użytecznych, wolontariat 3) prace w zakresie samoobsługi 4) prace na rzecz miejsca wypoczynku 5) prace na rzecz środowiska | 2 |
| Ćw.15 | Bezpieczeństwo życia i zdrowia uczestników. Normy prawne ich interpretacja i zastosowanie. | 2 |
| **Suma godzin** | | **30** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| 1. | Prezentacje multimedialne, filmy |
| 2. | Materiały ćwiczeniowe |
| 3. | Wzory dokumentów MEN w sprawie turystyki i krajoznawstwa |
| 4. | Narzędzia do realizacji zajęć kulturalno- oświatowych i praktyczno- technicznych |

| VII. Metody dydaktyczne: | |
|---|---|
| 1. | Wykład informacyjny |
| 2. | Dyskusja dydaktyczna |
| 3. | Objaśnienie |
| 4. | Metody ćwiczeniowe aktywizujące samodzielną prace studenta (indywidualną bądź zespołową). |
| 5. | Metody oparte na działalności praktycznej. |

| VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca) | |
|---|---|
| F1. | Prezentacja ćwiczeń przygotowywanych w trakcie zajęć z oceną studentów sposobu prezentacji oraz treści przedmiotowych. |
| F2. | Prezentacja przygotowanej dokumentacji wybranego rodzaju wypoczynku dzieci i młodzieży materiał w postaci trwałego pełnego dokumentu. |
| P1. | Kolokwium z zakresu tematyki zajęć 5 pytań |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| Forma aktywności | Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **30** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **6** |
| Przygotowanie się do zajęć | **14** |
| **SUMA** | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **3** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1.Obowiązujące akty prawne, przy organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży.
2.Podstawy prawne bezpieczeństwa imprez sportowych
3.BłachyR.Bigiel W.: Kultura fizyczna w środowisku przyrodniczym w okresie letnim. AWF Wrocław 2005
4.Nawara H.: Kolonie i obozy AWF Wrocław2007
5.Nawara H.: Wypoczynek dzieci młodzieży na obozach i koloniach.AWF.2003

**Literatura uzupełniająca:**

1.R. Trześniowski-Gry i zabawy ruchowe
2.M. Mielniczuk, T.Staniszewski.: Stare i nowe gry i zabawy drużynowe
3.Poradnik metodyczny dla wychowawców pod red Z.Zieji Jelenia Góra 1998
4.Hakke Cz. Nona N.: Wycieczki i zajęcia terenowe WSiP 1998

**XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI**

| Efekty kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefinio | Cele przedmiotu | Treści programo | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sp o |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | wanych dla całego programu (PEK) | | we | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **EU 1** | K_W9, K_W15 | C1 | ćw 1, ćw. 2, ćw. 15 | 1,3 | 1, 3, 4 | F2 |
| **EU 2** | K_W40, K_U6, K_U33; K_U43, K_K16 | C2 | Ćw .2-ćw. 6 | 1-4 | 1-5 | F1 |
| **EU 3** | K_W40, K_U6,K_U33, K_U43, K_K16 | C3 | Ćw 7-ćw. 13 | 1-4 | 1-5 | F2 |
| **EU 4** | K_U3, K_K4, K_K16 | C3 | Ćw .14 | 2 | 4-5 | F1 |

## II. FORMY OCENY - SZCZEGÓŁY

| Forma oceny | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
|---|---|---|---|---|
| **F1** | Student nie uczestniczy w pracach ćwiczeniowych. Nie opracowuje dokumentów ćwiczeniowych., nie bierze udziału w dyskusji. Nie przygotowuje materiałów ćwiczeniowych. | Biernie uczestniczy w ćwiczeniach. Przygotowuje materiały ale rzadko je prezentuje. Brak inwencji w przygotowaniu materiałów przedmiotowych związanych z elementami planowania i programowania zajęć. | Czynnie uczestniczy w pracach ćwiczeniowych. Przygotowuje materiały i poprawnie je prezentuje. Wykorzystuje wiedzę systematycznie poszerzaną. Potrafi adekwatnie do tematyki zajęć w trakcie specjalności wypoczynku dostosować elementarne sposoby i rodzaje zajęć. | Czynnie uczestniczy w ćwiczeniach. Potrafi przygotować oryginalne rozwiązania do planów wychowawczo -opiekuńczych. Potrafi sprawnie dokonać wyboru. Angażuje innych uczestników do aktywności. Wykorzystuje wiedzę poszerzoną z literatury. Potrafi doskonale prezentować ćwiczenia. Wybór zajęć dobrze harmonizuje z charakterem wypoczynku, dobrane odpowiedni do wieku uczestników. |
| **F2** | Brak opracowania planów i programu wybranego tematycznie rodzaju | Potrafi opracować podstawowy plan i program. Częściowo jest powielony. Poprawnie | Dobrze przygotowane plany i programy pracy wychowawczo-opiekuńczej. Posiadają te | Doskonale opracowany plan wychowawczo-opiekuńczy dostosowany do specyfiki wypoczynku, jego miejsca odbywania oraz wieku uczestników. Wykazuje różnorodne rozwiązania pod kątem zajęć. W szczególności |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | wypoczynku dzieci i młodzieży przez studenta. Opracowany plan jest skrótowy, powielony z innych materiałów. Nie posiada żadnych szczegółów i zawiera dużo błędów merytorycznych. | interpretuje i dokonuje zapisów w dokumentacji ale są to wzory bardzo ogólne. Nie zawierają koncepcji i pomysłów studenta. Poprawnie zapisany pod względem merytorycznym przygotowywania dokumentacji. | plany ciekawe rozwiązania organizacyjne ale brak w nich rozszerzenia o przykładowe scenariusze zajęć. Plany oparte są o prawidłową interpretację przepisów ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa. Dobrze potrafi przygotować podstawową dokumentację. | podkreśla zasady bezpieczeńs Dobrze przygotowa dokumenty |
| **P1** | Student nie potrafi poprawnie odpowiedzieć na podstawowe zagadnienia dotyczące zasad planowania .Robi dużą ilość błędów merytorycznych z zakresu zastosowania aktów prawnych w organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży. | Student poprawnie odpowiada na zagadnienia dotyczące organizacji wypoczynku. Wymienia akty ale brak analizy oraz interpretowania tych aktów .Dokonuje częściowego własnego opracowania dokumentacji i przykładowego scenariusza. | Student dobrze zastosował akt prawny i interpretację adekwatną do sytuacji opisywanej w zadanym zagadnieniu. Odpowiednio dostosował dokument oraz scenariusz. | Student doskonale zastosował odpowiedni wykładnię prawa d odpowiedzi zagadnienia Poszerza odpowiedzi o now źródła .Uwzględnia odpowiedzi dobór scenariusza wieku dziec młodzieży z interpretacja również warunków i rozwoju psycho-fizycznego. Wykazuje s dużą wiedz teoretyczną |

## III. INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. ormacje na temat miejsca odbywania się zajęć
In
2. ormacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina)
In

3.ormacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)
Inf

| 57 | I. KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | **PEDAGOGIKA** |
| **Nazwa angielska:** | PEDAGOGY |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Zakład Wychowania Fizycznego |
| **Prowadzący przedmiot:** | Dr Anna Dzikomska - Kaczan |

**I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 15 | 30 | | | 45 | 3 |
| 4 | 15 | 30 | | | 45 | 3 |

**II. Cel 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.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

**brak**

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**W zakresie wiedzy:**

**W1.** Student zna i rozumie podstawowe pojęcia pedagogiczne, dotyczące procesów wychowania i kształcenia, oraz ich uwarunkowania edukacyjne - w kontekście organizacji i funkcjonowania systemu oświaty; **W2.** Student zna i rozumie rolę zawodową nauczyciela, koncepcje jego pracy - oparte na wartościach etycznych, priorytetach wychowawczych i zasadzie odpowiedzialności za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów; **W3.** Student charakteryzuje proces wychowania – w aspekcie jego uwarunkowań rozwojowych, kulturowych i środowiskowych; zna specyfikę różnych środowisk wychowawczych i procesy w nich zachodzące oraz rozumie istotę działalności wychowawczej prowadzonej w rodzinie i w instytucjach edukacyjnych;
**W4.** Student zna i rozumie zasady pracy opiekuńczo – wychowawczej, metody wywierania wpływu wychowawczego oraz reguły konstruktywnego reagowania w sytuacji różnych trudności ucznia, związanych z zaburzeniami jego rozwoju i funkcjonowania.

**W zakresie umiejętności:**
**U1.** Student potrafi rozpoznać źródła trudności wychowawczych i sytuację zagrożeń dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania dziecka oraz określić ich konsekwencje.
**U2.** Student potrafi zdiagnozować potrzeby rozwojowe, wychowawcze i edukacyjne uczniów oraz projektować dla nich adekwatne rodzaje i formy wsparcia pedagogicznego – z uwzględnieniem potrzeb i trudności dziecka o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
**U3.** Student potrafi ocenić przydatność metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji działań pedagogicznych w kontekście rozpoznanego potencjału rozwojowego ucznia.

**W zakresie kompetencji społecznych:**
**K1**. Student wykazuje gotowość do okazywania uczniom empatii, szacunku i troski, rozumie zarówno ich potrzeby jak i trudności, a także sens działalności wychowawczej prowadzonej w rodzinie i w instytucjach edukacyjnych.

**K2.** Student zachowuje krytycyzm wobec poziomu swoich kompetencji i wykazuje motywację do samodzielnej pracy nad własnym rozwojem osobowym i zawodowym.

| **V.** | **Treści programowe** | |
|---|---|---|
| | **Forma zajęć: wykłady –** semestr 3. | |
| **W. 1** | 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. | 2 |
| **W. 2** | Działy i dyscypliny szczegółowe pedagogiki. Subdyscyplinarne zróżnicowanie przedmiotu teorii i praktyk pedagogicznych a interdyscyplinarny charakter wiedzy pedagogicznej. | 2 |
| **W. 3** | Podstawowe pojęcia pedagogiczne : wychowanie, nauczanie, uczenie się, kształcenie, samokształcenie, wykształcenie, osobowość, itp., oraz ich wzajemne powiązania (mapa pojęć). | 2 |
| **W. 4** | Proces wychowania, jego właściwości, dynamika i jego struktura; dziedziny, cele, treści i uwarunkowania, sytuacje wychowawcze. Podmiotowość i dialogiczność w wychowaniu. | 2 |
| **W. 5** | Znaczenie i wpływy podstawowych środowisk wychowawczych (rodzina, grupa rówieśnicza, szkoła); | 2 |
| **W. 6** | 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 przykładu . | 2 |
| **W. 7** | Błąd wychowawczy. Rodzaje błędów, ich przyczyny i skutki rozwojowe. | 2 |
| **W. 8** | Podsumowanie i usystematyzowanie posiadanej wiedzy, obejmującej zakres tematyczny przedmiotu w semestrze 3. – w formie testu z pytaniami otwartymi oraz zamkniętymi jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. | 1 |
| | **Suma godzin – w semestrze 3.:** | **15** |

| | | |
|---|---|---|
| | semestr 4. | |
| **W. 9** | Współczesna wiedza pedagogiczna w perspektywie społeczeństwa opartego na wiedzy. Wartości w edukacji. Granice oddziaływań wychowawczych. Rola szkoły i instytucji pozaszkolnych w wychowaniu. | 2 |
| **W. 10** | 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. | 2 |
| **W. 11** | Systemy dydaktyczne: pojęcie systemu dydaktycznego i jego struktura. Współczesne systemy dydaktyczne. Koncepcja kształcenia wielostronnego. | 2 |
| **W. 12** | Rola nauczyciela i wychowawcy – jego kompetencje, funkcje i powinności, odpowiedzialność zawodowa – jako przedmiot badań pedeutologicznych. Etyka nauczycielska, awans zawodowy, profilaktyka wypalenia zawodowego. | 2 |
| **W. 13** | Zasady, metody i formy pracy opiekuńczo-wychowawczej z uczniem na różnych etapach kształcenia. Program wychowawczy. Edukacja zdrowotna, programy profilaktyczne. | 2 |
| **W. 14** | Poznawanie uczniów i diagnostyka psychopedagogiczna. Pomoc psychologiczno – pedagogiczna w szkole – regulacje prawne, formy i zasady organizacyjne. Strategie pomocy. | 2 |
| **W. 15** | 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. | 2 |
| **W. 16** | Podsumowanie i usystematyzowanie posiadanej wiedzy, obejmującej cały zakres tematyczny przedmiotu w – w formie egzaminu pisemnego: testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego oraz wielokrotnego wyboru i uzupełniania luk. | 1 |
| | **Suma godzin – w semestrze 4.:** | **15** |

| | | |
|---|---|---|
| | **Suma godzin wykładów – w semestrze 3. i 4.:** | **30** |
| | **Forma zajęć: ćwiczenia –** semestr 3. | **Liczba godzin** |
| **Ćw. 1** | Wychowanie jako zjawisko społeczne: społeczny charakter wychowania. Współczesne problemy wychowania. Źródła i przejawy kryzysu współczesnego wychowania. | 2 |
| **Ćw. 2** | Aksjologiczne i teleologiczne podstawy wychowania: rozumienie wartości i ich typologia, aksjologia pedagogiczna; przesłanki wychowania w wartościach i ku wartościom. Otwarte i ukryte założenia. | 2 |
| **Ćw. 3** | 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. | 2 |
| **Ćw. 4** | Środowisko wychowawcze i sposoby jego kształtowania: środowiska naturalne i instytucjonalne. Podstawowe środowiska wychowawcze. | 2 |
| **Ćw. 5** | Środowiskowe determinanty socjalizacji dzieci i młodzieży – główne czynniki i mechanizmy socjalizacyjne. | 2 |
| **Ćw. 6** | Elementy treningu wychowawczego. Wychowanie w praktyce. | 2 |
| **Ćw. 7** | Środowisko rodzinne i jego uwarunkowania wychowawcze: funkcje rodziny, styl wychowania w rodzinie, postawy rodzicielskie i ich wpływ na jednostkę. | 4 |
| **Ćw. 8** | Specyfika wychowania szkolnego i uwarunkowania jego efektywności. | 2 |
| **Ćw. 9** | Grupy rówieśnicze i ich oddziaływanie na jednostkę, klasa szkolna jako specyficzna grupa społeczna. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 10** | Trudności wychowawcze- ich rodzaje, uwarunkowania, przyczyny, sposoby przeciwdziałania. Rodzaje oraz przyczyny zaburzeń zachowania jako egzo- i endogenne uwarunkowania problemów wychowawczych. Profilaktyka wychowawcza. | 2 |
| **Ćw. 11** | Wychowanie autentyczne a wychowanie formalne /pozorne/ - pseudowychowanie | 2 |
| **Ćw. 12** | Wychowanie jako spotkanie w dialogu. Relacja: wychowawca – wychowanek. Partnerstwo: rodzina – szkoła – lokalne środowisko. | 2 |
| **Ćw. 13** | Metody, zasady i środki wychowania – analiza i projektowanie działań wychowawczych z wykorzystaniem indywidualnych przykładów (metoda indywidualnego przypadku). | 4 |
| | **Suma godzin – w semestrze 3.** | **30** |
| | semestr 4. | |
| **Ćw. 14** | Prawa i obowiązki nauczyciela. Odpowiedzialność prawna za bezpieczeństwo i ochronę zdrowia uczniów. Etyka zawodowa. Kryteria oceny jakości pracy. Uwarunkowania sukcesu w pracy dydaktyczno – wychowawczej. | 2 |
| **Ćw. 15** | Osobowość nauczyciela a style kierowania klasą. Komunikacja z uczniem i rodzicem. Indywidualizacja i personalizacja pracy z uczniami. | 2 |
| **Ćw. 16** | Rola nauczyciela jako wychowawcy klasy. Zadania, obowiązki i warunki efektywności pracy wychowawcy klasy. Cele i program pracy wychowawczej. Metodyka i strategie pracy wychowawczej. | 2 |
| **Ćw. 17** | 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). | 4 |
| **Ćw. 18** | 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. | 4 |
| **Ćw. 19** | Praca dydaktyczno – wychowawcza i terapeutyczna z dzieckiem z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną w szkole ogólnodostępnej. | 2 |
| **Ćw. 20** | Praca dydaktyczno – wychowawcza i terapeutyczna z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w szkole ogólnodostępnej. | 2 |
| **Ćw. 21** | Problemy dzieci zaniedbanych i pozbawionych opieki. Formy wsparcia i strategie pomocy edukacyjnej oraz psychologiczno – pedagogicznej. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 22** | Sytuacja szkolna uczniów z doświadczeniem migracyjnym. Formy i metody wsparcia edukacyjnego oraz pomocy psychologiczno – pedagogicznej. | 2 |
| **Ćw. 23** | Dziecko w sytuacji kryzysowej lub traumatycznej. Formy wsparcia i pomocy psychologiczno – pedagogicznej. | 2 |
| **Ćw. 24** | 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. Ukryty program szkoły. | 4 |
| **Ćw. 25** | Trudności w kontaktach z rodzicami i nauczycielami oraz sposoby ich pokonywania. | 2 |
| | **Suma godzin – w semestrze 4.** | **30** |
| | **Suma godzin ćwiczeń – w semestrze 3. i 4.** | **60** |

| **VI.** | **Narzędzia dydaktyczne** |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy. |

| | |
|---|---|
| **2.** | Teksty źródłowe: pozycje książkowe i czasopiśmiennicze, akty prawne (prawo oświatowe), dokumenty pedagogiczne (opinie psychologiczno – pedagogiczne, programy pracy wychowawczo – profilaktycznej). |
| **3.** | Urządzenia multimedialne – rzutnik, komputer. |
| **4.** | Przygotowane testy. |
| **VII.** | **Metody dydaktyczne** |
| **1.** | Wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną |
| **2.** | Film dydaktyczny |
| **3.** | Dyskusja dydaktyczna |
| **4.** | Gry dydaktyczne - metoda „burzy mózgów”, metoda biograficzna |
| **5.** | Praca z tekstem |
| **6.** | Praca w grupach – metoda projektu |
| **7.** | Praca pisemna |
| **VIII.** | **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** |
| **F1.** | Przygotowanie prezentacji multimedialnej na wybrany temat programowy |
| **F2.** | Aktywny udział w dyskusji |
| **F3.** | Rekomendacja lektur/artykułów pedagogicznych |
| **F4** | Przygotowanie projektu scenariusza godziny wychowawczej |
| **P1, P2.** | Test jednokrotnego /wielokrotnego wyboru i uzupełniania luk |
| **IX.** | **Obciążenie pracą studenta** |

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | **90** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta) | **18** |
| Przygotowanie do zajęć | **24** |
| Przygotowanie do testu sprawdzającego zdobytą wiedzę w semestrze 3. | **7** |
| Przygotowanie do egzaminu podsumowującego zdobyta wiedzę z zakresu przedmiotu | **8** |
| Przygotowanie projektu scenariusza godziny wychowawczej | **3** |
| **SUMA GODZIN** | **150** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **3** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Kwieciński Z., Śliwerski B., Pedagogika. Podręcznik akademicki t.1, 2, PWN, Warszawa 2012.

2. Łobocki M., Teoria wychowania w zarysie, Impuls, Kraków 2009.
3. Gurycka A., Błąd w wychowaniu, WSiP, Warszawa 1990.
4. Badziukiewicz, B., Sałasiński M., Vademecum wychowawcy,, Żak, Warszawa 2005.
5. Łobocki M., W trosce o wychowanie w szkole, Impuls, Kraków 2009.
6. Jarosz E., Wysocka E., Diagnoza psychopedagogiczna, , Żak, Warszawa 2006.
7. Kaleta K., Mróz J. (red.) Umiejętności psychologiczno-pedagogiczne w pracy nauczyciela, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Warszawa 2012.
8. Kruszewski K. (red.), Sztuka nauczania, t. I i II, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1991.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Obuchowska I., Dzieci małe i duże. Jak je kochać i rozumieć, Media Rodzina, Poznań 2007.
2. Górniewicz J., Teoria wychowania., Wydawnictwo Glob, Toruń 1996.
3. Śliwerski B., Program wychowawczy szkoły, WSiP, Warszawa 2001.
4. Słupek K. Dyscyplina w klasie. Poradnik pedagogiczny. Kraków: Wydawnictwo Rubikon, 2010.
5. Łobocki M. Wychowanie moralne w zarysie. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2008.
6. Łysek J., Niepowodzenia szkolne., Wydawnictwo UJ, Kraków 1998.
9. Ossowska, M., Normy moralne. Warszawa: PWN, 2000.
10. Radziewicz J. Wychowawca i jego klasa. Warszawa: MAW, 1986.

**XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji**

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EU W1 **B.2.W1.** | C 1, C2, C3, C4 | Wykład 1-4<br>Wykład 9-11<br>Ćw. 1-4 | 1,2,3 | 1, 3, 4, 6 | F1, F2, F3 |
| EU W2 **B.2.W2**.<br>**B.2.U3.** | C 1, C2, C3 | Wykład 5-6<br>Wykład 10-12<br>Ćw. 8, 14-16 | 1,2,3 | 1, 2, 3, 4, 6 | F1, F2, F3 |
| EU W3 **B.2.W3.**<br>**B.2.U3.** | C 1, C2, C3, C4, C5 | Wykład 3-7<br>Wykład 12-13<br>Ćw. 1-9 | 1,2,3 | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | F1, F2, F3 |
| EU W4 **B.2.W4.**<br>**B.2.W5.**<br>**B.2.W6.**<br>**B.2.W7.**<br>**B.2.U4.**<br>**B.2.K2.**<br>**B.2.K4.** | C 1, C3, C4, C5 | Wykład 6-7<br>Wykład 13-15<br>Ćw. 8-13<br>Ćw. 17-25 | 1,2,3 | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | F1, F2, F3 |
| EU U1 **B.2.U1.**<br>**B.2.U3.**<br>**B.2.U4.**<br>**B.2.U5.**<br>**B.2.K2.**<br>**B.2.K4.** | C 1, C3, C4, C5 | Wykład 5-7<br>Wykład 12-15<br>Ćw. 3-11, 18 | 1,2,3 | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | F1, F2, F3 |
| EU U2 **B.2.U4**<br>**B.2.U6.**<br>**B.2.K2.**<br>**B.2.K4.** | C 1, C4, C5 | Wykład 14-15<br>Ćw. 7-13<br>Ćw. 18-24 | 1,2,3 | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | F1, F2, F3 |
| EU U3 **B.2.U1.**<br>**B.2 U7.** | C 1, C4, C5 | Wykład 13-14<br>Ćw. 13, 18 | 1,2,3 | 1, 3, 4, 5, 6 | F1, F2, F3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EU K1 **B.2.U1.** **B.2.U3.** **B.2.K1.** | C 1, C2, C3, C4, C5 | Wykład 4-7 Wykład 12-14 Ćw. 6, 8, 11-13 Ćw. 16-25 | 1,2,3 | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | F1, F2, F3 |
| EU K2 **B.2.U2.** | C 1 | Wykład 1, 8, 9, 16 | 1,2,3, 4 | 1, 3, 4, 6, 7 | F4, P1, |
| **B.2.K3.** | | Ćw. 13 | | | P2 |

| **XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia** |
|---|
| Zaliczenie na ocenę ćwiczeń w semestrze 3. i 4.na podstawie:<br>- przygotowanej prezentacji multimedialnej na wybrany temat programowy;<br>- aktywnego udziału w zajęciach dydaktycznych;<br>Zaliczenie na ocenę wykładów w semestrze 3. i zdanie egzaminu w semestrze 4.na podstawie:<br>- testu z pytaniami otwartymi oraz zamkniętymi jednokrotnego i wielokrotnego wyboru;<br>- testu z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego oraz wielokrotnego wyboru i uzupełniania luk.<br>Każdy test będzie zawierać pytania zamknięte w liczbie 20 o następującej przykładowej<br>punktacji: 0 pkt. – odpowiedź nieprawidłowa 1 pkt. – odpowiedź prawidłowa.<br>Skala ocen:<br>11-12 – dostateczny<br>13-14 dostateczny plus<br>15-16 dobry 17-<br>18 dobry plus<br>19-20 bardzo dobry.<br>Odpowiedzi na pytania otwarte będą oceniane odrębnie - według kryterium merytorycznego. |
| **XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie** |
| 1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć;<br>2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT;<br>3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce). |

# I. KARTA PRZEDMIOTU

**Nazwa przedmiotu/modułu:** **Pierwsza pomoc przedlekarska**

**Nazwa angielska:** **First aid**

**Kierunek studiów:** Wychowanie fizyczne

**Tryb/Poziom studiów:** Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie

| | |
|---|---|
| **Zakres:** | Trener personalny |
| **Profil studiów** | praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu |
| **Prowadzący przedmiot:** | dr n. med. Wioletta Palczewska |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | - | 30 | - | 30 | 2 |

**II. Cel przedmiotu:**

**C1 –** Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności udzielania pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia życia i zdrowia w miejscu zdarzenia do czasu przybycia kwalifikowanego personelu ratowniczego.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**

**brak**

**IV. Oczekiwane efekty uczenia się:**

**W zakresie wiedzy zna i rozumie:**

**K_W15** - zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią

**W zakresie umiejętności potrafi:**

**K_U45 -** 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. Stosuje w praktyce zasady BHP obowiązujące w przepisach oświatowych.

**W zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:**

**K_K18 -** stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę,

**V. Treści programowe:**

| | Forma zajęć: ćwiczenia | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | **Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym nieurazowym.** Przyczyny utraty przytomności. Niebezpieczeństwa wynikające z utraty przytomności u poszkodowanego. Znaczenie zachowania drożności dróg oddechowych i czynności oddychania u osoby nieprzytomnej. Procedura postępowania z nieprzytomnym. Ocena stanu przytomności. Bezpieczne podejście. Badanie poszkodowanego. Bezprzyrządowe udrażnianie dróg oddechowych. Stosowanie pozycji ułożeniowych (zastana, bezpieczna). | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **ĆW. 2** | **Resuscytacja krążeniowo – oddechowa.**<br>Podstawowe zabiegi resuscytacyjne wobec człowieka dorosłego i dziecka (BLS).<br>Podstawowe zabiegi resuscytacyjne z użyciem automatycznego defibrylatora zewnętrznego (BLS/AED). | 14 |
| **ĆW. 3** | **Zadławienia.**<br>Przyczyny niedrożności dróg oddechowych. Zasady różnicowania niedrożności (całkowita, częściowa).Algorytm postępowania w przypadku obecności ciała obcego w drogach oddechowych w poszczególnych grupach wiekowych. Stosowanie zabiegów prowadzących do usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych w poszczególnych grupach wiekowych (uderzenia międzyłopatkowe, uciski nadbrzusza i klatki piersiowej). | 2 |
| **ĆW. 4** | **Postępowanie ratownicze w toksykologii.**<br>Charakterystyka środków trujących – leki i środki uzależniające, grzyby, artykuły spożywcze, tlenek węgla, alkohol; Semiotyka zatruć. Postępowanie przedlekarskie w zatruciach.. Postępowanie ratownicze w ukąszeniach. | 2 |
| **ĆW. 5** | **Obrażenia naczyń krwionośnych.**<br>Rodzaje krwotoków, różnicowanie, zasady postępowania. Sposoby zaopatrywania ran i tamowania krwotoków zewnętrznych. Postępowanie przy krwotoku z nosa. Rodzaje opatrunków i materiały opatrunkowe: uciskowy, osłaniający, trójstronny, chustowy, Działania przeciwwstrząsowe. | 3 |
| **ĆW. 6** | **Obrażenia termiczne, chemiczne, elektryczne.**<br>Hipo i hipertermia. Odmrożenia. Ocena ciężkości urazów termicznych; Epidemiologia oparzeń; Patomechanizm obrażeń spowodowanych urazem termicznym; Procedury postępowania i zasady udzielania pomocy doraźnej w zależności od rodzaju obrażenia. | 3 |
| **ĆW. 7** | **Urazy narządu ruchu.**<br>Zasady unieruchamiania uszkodzeń narządu ruchu (kości długie, płaskie, stawy). | 2 |
| **Ćw. 8** | Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych podczas kursu | 2 |
| | **Suma godzin** | **30** |

| **VI.** | **Narzędzia dydaktyczne:** |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy. |
| **2.** | Plansze, fantomy resuscytacyjne dorosłego, dziecka, treningowy AED, makieta drożności dróg oddechowych, materac, scenariusz stanu poszkodowanego. |
| **3.** | Deska ortopedyczna, bandaże, przylepce, chusty trójkątne, koc termiczny, zestaw ratowniczy R0 |

| **VII.** | **Metody dydaktyczne:** |
|---|---|
| **1.** | dyskusja dydaktyczna |
| **2.** | film |
| **3.** | ekspozycja |
| **4.** | metoda „czterech kroków” ze scenariuszem. |
| **5.** | metoda symulacyjna |

| **VIII.** | **Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** |
|---|---|
| **F1.** | Ocena aktywności w prebriefingu |
| **F2.** | Uczestnictwo w dyskusji |
| **F3.** | Ocena OSCE ze wskazanych zajęć |

| | |
|---|---|
| **P1.** | Test wiedzy |
| **P2.** | Symulacja medyczna |

| **IX.** | **Obciążenie pracą studenta** |
|---|---|
| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem | 30 |
| Analiza literatury przedmiotu w ramach samokształcenia | 10 |
| Przygotowanie studenta do zajęć | 10 |
| **SUMA GODZIN** | **50** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **2** |

## X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

**Literatura podstawowa:**

1. Wytyczne 2015 Resuscytacji krążeniowo-oddechowej Polska Rada Resuscytacji Kraków 2015
2. F. Flake, K. Runggaldier, red. M. Maślanka, Ratownictwo medyczne A-Z, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2013

**Literatura uzupełniająca:**

1. Trzos A.: Ratownictwo medyczne wobec współczesnych zagrożeń. Elamed, Katowice 2019
2. Wiśniewski B., Lepka K.: Kwalifikowana pierwsza pomoc. Elamed. Katowice 2017
3. Chomoncik M., Cisoń – Apanasewicz U., Kuchnia P., Nitecki J.: Pomoc przedszpitalna. PZWL Warszawa, 2018
   S.L. Orebaugh, wyd. I polskie, red. J. Andres, Atlas technik i metod zabezpieczania dróg oddechowych, rok wydania: 2011

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|
| **K_W15, K_U45, K_K18** | C1 | Ćw. 1 - 7 | 1, 2, 3, 4, 5 | F |
| **K_U45, K_K18** | C1 | Ćw. 8 | 5 | P |

## XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

**Kurs kończy się zaliczeniem na ocenę z ramach egzaminu OSCE**

**Ocena formująca (F1, F2, F3)**: zaliczenie OSCE obejmujące: postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym (w oparciu o pacjenta standaryzowanego), BLS człowieka dorosłego, BLS dziecka, BLS/AED dorosłego, założenie opatrunku unieruchamiającego, zaopatrzenie krwotoku.

**Ocena podsumowująca:**
Przeprowadzi działania ratownicze w algorytmie BLS.

Obowiązuje 100% frekwencja na zajęciach, ewentualna 1 nieobecność usprawiedliwiona winna być odpracowana w ramach indywidualnych konsultacji z prowadzącym zajęcia. Przed zajęciami student zobowiązany jest do zapoznania się ze scenariuszem.

**Bardzo dobry** – wykaże się znakomitą wiedzą i umiejętnościami w zakresie doboru i zastosowania procedur ratowniczych adekwatnych do rozpoznania stanu zagrożenia życia. W wykonywaniu działań ratowniczych wykazuje bardzo dobrą sprawność techniczną. Aktywny w rozwiązywaniu trudnych i złożonych problemów, przejawia wysoką samoocenę popartą umiejętnością krytycznego spojrzenia na własną wiedzę i umiejętności.
**Dobry plus** - bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne z drobnymi błędami manualnymi. Aktywny i samodzielny w podejmowaniu zadań, krytyczny w stosunku do własnej wiedzy i umiejętności.
**Dobry** –generalnie solidna praca lecz popełnia niewielkie błędy w zakresie doboru procedur ratowniczych, które nie powodują zagrożenia dla poszkodowanego. Sprawny technicznie z wiedzą wymagającą uzupełnień. Aktywny na zajęciach z niewielkim krytycyzmem w stosunku do własnej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.
**Dostateczny plus** - zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami w obszarze wiedzy, które jednak nie powodują zaburzeń w podejmowaniu decyzji ratowniczych. Występują niedociągnięcia w działaniach praktycznych, które nie powodują występowania błędów krytycznych. Aktywność na poziomie zadawalającym.
**Dostateczny** –podstawowa wiedza, umiejętności, kompetencje z licznymi niedociągnięciami i brakiem samodzielności. Słaba sprawność manualna, ale bez błędów krytycznych. Występują okresy bierności podczas zajęć dydaktycznych.
**Niedostateczny** – wykazuje znaczne niedostatki wiedzy teoretycznej, które mimo ukierunkowania uniemożliwiają podejmowanie działań ratowniczych. Lekceważący stosunek do wykonywanych działań lub (i) popełnianie licznych błędów krytycznych w podejmowanych działaniach. Bierny w większości zajęć.
Szczegółowe kryteria ocen ustalane są w ramach zaliczenia OSCE.

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Prezentacje multimedialne oraz scenariusze zajęć wysyłane są na grupowy adres e-mailowy studentów.
2. Zajęcia odbywają się w Centrum Symulacji Medycznej.
3. Termin zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej
   WPT.
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce) – aktualizowane zgodnie z planem zajęć.

| 25 | KARTA PRZEDMIOTU |
|---|---|
| **Nazwa przedmiotu/modułu:** | Piłka nożna |

| | |
|---|---|
| **Nazwa angielska:** | Football |
| **Kierunek studiów:** | Wychowanie fizyczne |
| **Tryb/Poziom studiów:** | Stacjonarne/niestacjonarne I-go stopnia – licencjackie |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Jednostka prowadząca:** | Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Techniczny, Zakład Wychowania Fizycznego |
| **Prowadzący przedmiot:** | mgr Leszek Harapin |

**I. Formy zajęć, liczba godzin**

| Semestr | W | C | L | WR | Łącznie | ECTS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | - | 20 | - | - | 20 | 1 |

**II. Cel przedmiotu**

**C1** – Poznanie ruchowych środków walki sportowej wg celów gry w piłkę nożną.
**C2** – Zdobycie umiejętności praktycznych w zakresie wybranych ruchowych środków walki sportowej.
**C3** – Teoretyczne i praktyczne poznanie przepisów gry w piłkę nożna.
**C4 -** Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć z dziećmi i imprez dla dzieci w dyscyplinie piłka nożna w szkole.

**III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji**

Brak

**IV. Oczekiwane efekty kształcenia**

**W zakresie wiedzy:**
**W1.** Zna i potrafi sklasyfikować ruchowe środki walki sportowej w piłce nożnej i zna ich cele. **W2.** Zna teoretyczną i praktyczną znajomość przepisów gry w piłkę nożną.
**W zakresie umiejętności:**
**U1.** Potrafi samodzielnie konstruować systematyki ćwiczeń nauczających czynności ruchowe i zna zasady taktycznego postępowania podczas ich wykonywania.
**U2.** Posiadł teoretyczną i praktyczną znajomość przepisów gry w piłkę nożną.
**W zakresie kompetencji społecznych:**
**K1**. Poznaje znaczenie specyficznej aktywności dla gry w piłkę nożną pod kątem przygotowania do kooperacji.

**V. Treści programowe**

| Forma zajęć: ćwiczenia | | Liczba godzin |
|---|---|---|
| **Ćw. 1** | Historia gry w piłkę nożną. Metodyka nauczania elementów techniki piłki nożnej – prowadzenie piłki. | 2 |
| **Ćw. 2** | Metodyka nauczania elementów techniki piłki nożnej – przyjęcia i podania piłki. | 2 |
| **Ćw. 3** | Metodyka nauczania elementów techniki piłki nożnej – uderzenia piłki głową. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **Ćw. 4** | Metodyka nauczania elementów techniki piłki nożnej – uderzenia piłki nogą. | 2 |
| **Ćw. 5** | Technika i taktyka gry bramkarza. | 2 |
| **Ćw. 6** | Metodyka nauczania podstawowych działań taktycznych w ataku. | 2 |
| **Ćw. 7** | Metodyka nauczania podstawowych działań taktycznych w obronie. | 2 |
| **Ćw. 8** | Kontrola i ocena sprawności piłkarza. | 2 |
| **Ćw. 9** | Organizacja turniejów i zawodów piłkarskich. | 2 |
| **Ćw. 10** | Sprawdzian wiedzy i umiejętności praktycznych. | 2 |
| **Suma godzin** | | **20** |

| **VI. Narzędzia dydaktyczne:** | |
|---|---|
| **1.** | Prezentacje multimedialne, filmy. |
| **2.** | Przybory – piłki o zróżnicowanej wielkości i wadze, tyczki, westy, znaczniki, materace, szarfy. |
| **3.** | Przyrządy – bramki o zróżnicowanej wielkości. |

| **VII. Metody dydaktyczne** | |
|---|---|
| **1.** | Metoda podająca – wykład informacyjny, prelekcja. |
| **2.** | Metoda praktyczna – pokaz, ćwiczenia przedmiotowe. |

| **VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)** | |
|---|---|
| **F1.** | Test wielokrotnego wyboru – przepisy i teoria gry w piłkę nożną. |
| **P1.** | Sprawdzian wiedzy z zakresu teorii gry w piłkę nożną. |

**IX. Obciążenie pracą studenta**

| **Forma aktywności** | **Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
|---|---|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć) | 20 |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnia na studenta) | 4 |
| Przygotowanie się do zajęć | 6 |
| SUMA | **30** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU** | **1** |

**X. Literatura podstawowa i uzupełniająca**

**Literatura podstawowa:**

1. Gołaszewski J. „Piłka nożna przewodnik metodyczno-szkoleniowy”, AWF Poznań, 1997
2. Kapera R. „Szkolenie bramkarza piłki nożnej”.
3. Kapera R. „Piłka nożna" - trening dzieci, Sprint, Warszawa, l997.
4. Kapera R. Sledziewski D. - „Piłka nożna" - szkolenie dzieci i młodzieży", PZPN, Warszawa, 1997.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Talaga J. „ABC młodego piłkarza”, Zysk, Poznań, 2006.

## XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

| Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Metody dydaktyczne | Sposób oceny |
|---|---|---|---|---|---|
| EK W1.<br>K_W08<br>K_W11<br>K_U02<br>K_U14 | C1 | Ćw.1 | 1,2,3 | 1,2 | F |
| EK W2<br>K_W08<br>K_W11 K_U01<br>K_U02 | C2, C3 | Ćw. 2, Ćw. 3 | 1,2,3 | 1,2 | F |
| EK U1<br>K_W03<br>K_W06<br>K_U14 | C3,C4 | Ćw. 4, Ćw.5 | 1,2,3 | 1,2 | F |
| EK U2<br>K_W-08<br>K_W-11<br>K_U01<br>K_U02<br>K_U03<br>K_U06<br>K_U14 K_K04 | C3,C5,C6 | Ćw.6, Ćw. 7, Ćw.8 | 1,2,3 | 1,2 | F |
| EK K1<br>K_W11<br>K_U14<br>K_K04 | | Ćw. 9, Ćw. 10 | 1,2,3 | 1,2 | P |

## XII. Inne przydatne informacje o przedmiocie

Zaliczenie ćwiczeń na ocenę na podstawie:
- obecności wg regulaminu studiów (75% obecności na zajęciach),
- aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
- zaliczenia sprawdzianów pisemnych z przepisów gry w piłkę nożną oraz teorii gry w piłkę nożną.

Sprawdzian z przepisów gry w piłkę nożną składa się z 15 pytań, ocenianych w skali od 0 pkt. do 15 pkt. Odpowiedź poprawna – 1 pkt, niepoprawna – 0 pkt.

Skala ocen:
- 7/8 pkt – dostateczny
- 9 pkt – plus dostateczny
- 10/11 pkt – dobry
- 12/13 pkt – plus dobry
- 14/15 pkt – bardzo dobry

Sprawdzian z teorii gry w piłkę nożną składa się z 5 pytań, ocenianych w skali od 0 pkt. do 10 pkt. Odpowiedź poprawna – 2 pkt, niepoprawna – 0 pkt.

Skala ocen:
- 5 pkt – dostateczny
- 6 pkt – plus dostateczny
- 7/8 pkt – dobry
- 9 pkt – plus dobry
- 10 pkt – bardzo dobry

## XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w hali sportowej.
2. Termin zajęć zgodny z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WPT.
3. Konsultacje w hali sportowej w dniu zajęć - po ich zakończeniu.