

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

3

1. Nazwa przedmiotu:	Metodyka i praktyka specjalizacji Fitness				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Instruktorsko - Trenerska				
9. Semestr:	V, VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	mgr Krzysztof Pakulec				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe, specjalizacyjne				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
podstawowa znajomość anatomii, teoria sportu, teoria wychowania fizycznego, metodyka wychowania fizycznego					
16. Cel przedmiotu:					
<p>Celem ogólnym jest przygotowanie studentów do pracy dydaktycznej, wychowawczej i organizacyjnej w przedszkolach, szkołach i ośrodkach rekreacyjnych a także do samodzielnego programowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych z zakresu ćwiczeń psychofizycznych. Przedstawienie zdrowotnych, estetycznych i funkcjonalnych walorów ćwiczeń psychofizycznych jako dziedziny życia.</p> <p>Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.</p> <p>Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie.</p>					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Rozumie znaczenie działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych zna terminologię gimnastyczną związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą osobami dorosłymi i w wieku poprodukcyjnym. Zna zasady opracowywania autorskich programów ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego,	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział	wykład/ćwiczenia Audiowizualne, kluby sportowe	K_W01 (++) K_W05 (++) K_W10 (++) K_W13 (+++) K_W16 (+++) K_W22 (++)

	Rozumie znaczenie techniki sportowej, faz kształtowania nawyków ruchowych, koordynacyjnych zdolności motorycznych, metod, form i środków nauczania. Zna nazwy ćwiczeń gimnastycznych		w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne Egzamin		
U	Potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń treningu koordynacyjnego o charakterze kompensacyjnym w zależności od indywidualnych potrzeb uczestnika zajęć, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby. Potrafi samodzielnie dobrać zestawy zabaw, ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego odpowiednie do danej do grupy wiekowej. Potrafi samodzielnie przygotować i zrealizować program ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego na wybrane partie mięśniowe oraz dostosować przybory do potrzeb uczestników. Potrafi samodzielnie odtworzyć wzorzec ruchowy danego ćwiczenia gimnastycznego, treningu koordynacyjnego. Potrafi samodzielnie objaśnić i demonstrować technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego				K_U01 (++) K_U04 (+++) K_U13 (++) K_U14 (+)
K	Rozumie potrzebę ustawicznego usprawniania się Posiada umiejętność samooceny w zakresie poziomu sprawności psycho-fizycznej Posiada zdolność komunikowania się i potrafi zachęcić do uczestniczenia w zajęciach psycho-fizycznych Zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach psycho-fizycznych				K_K01 (+) K_K04 (++) K_K05 (+++) K_K06 (+++) K_K09 (++)
18. Formy i wymiar zajęć:		wykład ćwiczenia ST: 60 ST: 60 NST 60 NST: 90			
19. Treści kształcenia:					
Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć. Usprawnienie osobiste - umiejętności wykonania ćwiczeń objętych programem. Poznanie podstawowych zasad muzyki i jej korelacji z przebiegiem ruchu. Organizacja ćwiczeń aerobowych. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od zaawansowania ćwiczących, ich wieku, płci. Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka. Ćwiczenia porządkowo dyscyplinujące. Wymogi organizacyjno-programowe.					

<p>Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Różne formy zajęć aerobowych (step, tbc, Dance).</p>					
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną, Egzamin			
21. Literatura podstawowa:					
<p>Czabański B. (1998) Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF, Wrocław. Czyż S. (2013) Modele nabywania wyspecjalizowanych umiejętności ruchowych. PWN, Warszawa. Gracz J., Sankowski T. (2007) Psychologia aktywności sportowej. AWF, Poznań Hannaforđ C. (1995) Zmysłne ruchu, które doskonałą umysł. PSK Medyk, Warszawa. Maas V. F. (1998) Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej. WSiP, Warszawa. Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B. (2008). Psychologia poznawcza. PWN, Warszawa. Niżnikowski T. (2009). Nauczanie ćwiczeń o złożonej strukturze ruchu przy oddziaływaniu na węzłowe elementy techniki sportowej. ZWWF, Biała Podlaska. Niżnikowski T. (2013) Efektywność uczenia się złożonych czynności ruchowy a rodzaj informacji zwrotnej. WWFiS, Biała Podlaska. Owczarek S. (2007) Gimnastyka przedszkolaka. WSiP, Warszawa. 10.Petrynski W. (2008). Współczesne teorie uczenia się ruchów i sterowania nimi przez człowieka GWSH, Katowice. Raczek J. (2012) Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. WL PZWL, Warszawa. Schmidt R., A., Wrisberg C., A. (2009) Czynności ruchowe człowieka. Uczenie się i wykonywanie w różnych sytuacjach. Biblioteka trenera, Warszawa. Utley A., Astill S. (2008) Motor control, learning and development. Taylor&Francis, Abingdon, Oxon, United Kingdom Zimbardo P., G., Gerrig R., J. (2012) Psychologia i życie. PWN, Warszawa.</p>					
22. Literatura uzupełniająca:					
czasopisma branżowe					
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:					
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta			
		studia stacjonarne		studia niestacjonarne	
1	Wykład	60		60	
2	Ćwiczenia	90		90	
3	Laboratorium				
4	Projekt				
5	Seminarium				
6	Inne/Praca własna	150 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu teoretycznego i praktycznego, konsultacje)		150 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu teoretycznego i praktycznego, konsultacje)	
Suma godzin		150/150		150/150	
24. Suma wszystkich godzin:		ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:	
		300	300		
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		5	5	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	
28. Kryteria oceniania:					
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań			
K_W01 (++)	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i			

K_W05 (++) K_W10 (++) K_W13 (+++) K_W16 (+++) K_W22 (++)		prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię FITNESS, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą osobami dorosłymi i w wieku Zna zasady opracowywania autorskich programów ćwiczeń treningu koordynacyjnego,
	db	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, zna omawiane fakty z zakresu KF, definiuje większość pojęć z zakresu KF w sposób zadowalający dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, zna terminologię FITNESS, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą osobami dorosłymi i w wieku Zna zasady opracowywania autorskich programów ćwiczeń treningu koordynacyjnego,
	dst	student posiada ogólną wiedzę na temat kultury fizycznej, w stopniu poprawnym zna omawiane fakty z zakresu KF, jest w stanie z pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu KF dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty zna terminologię FITNESS, związaną z techniką wykonania i metodyką nauczania ćwiczeń oraz specyfikę pracy z młodzieżą osobami dorosłymi i w wieku Zna zasady opracowywania autorskich programów ćwiczeń treningu koordynacyjnego,
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat KF oraz fitnessu nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
K_U01 (++) K_U04 (+++) K_U13 (++) K_U14 (+)	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu fitnessu na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu fitnessu na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu fitnessu, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć fitnessu, nie formułuje wniosków
K_K01 (+) K_K04 (++) K_K05 (+++) K_K06 (+++) K_K09 (++)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby dokształcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)