

## KARTA PRZEDMIOTU

### C 28 Sporty całego życia

#### Informacje ogólne

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Sporty całego życia (C28)
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	
<b>Kierunek studiów:</b>	Wychowanie Fizyczne
<b>Poziom studiów:</b>	Studia I stopnia
<b>Profil:</b>	Praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
<b>Punkty ECTS:</b>	2
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok akademicki:</b>	2021/22
<b>Semestr:</b>	6
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	mgr Edyta Nizioł-Babiarz

#### Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
<p>Teoretyczne i praktyczne przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z wybranych form aktywności ruchowej dla uczestników w różnym wieku o różnym poziomie sprawności fizycznej. Zapoznanie z przykładowymi sportami w zależności od celów i zadań aktywności ruchowej i fizycznej.</p> <p>Przygotowanie studenta, jako przyszłego nauczyciela lub instruktora, do samodzielnego prowadzenia zajęć z wykorzystaniem poznanych form spędzania czasu wolnego.</p>				
<b>Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:</b>		st. stacjonarne sem.6- ćw. 20 godz. st. niestacjonarne sem.6.-ćw.10 godz.		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
C28_W01	<b>Student zna i rozumie:</b> 1. posiada podstawową wiedzę, na temat nauczania różnych form ruchu i dyscyplin sportowych, dla osiągnięcia celów pedagogicznych ((D.1/W6, D.1/W9)	K_W08	Ćwiczenia praktyczne,	Ocena samodzielnego prowadzenia fragmentów ćwiczeń Kolokwium ze znajomości metodyki nauczania wybranych form aktywności
C28_W02	2. zasady i przepisy wybranych dyscyplin sportowych .	K_W09	Zajęcia praktyczne, teoretyczne	Test pisemny ze znajomości przepisów
C28_W03	3. jakie znaczenie ma aktywność ruchowa w profilaktyce zdrowotnej. Wie jak aktywnie	K_W06	Ćwiczenia praktyczne	Ocena znajomości zasad organizacji

	wypoczywać dobierając formy aktywności zaliczanych do sportów całego życia ((D.1/W1)			zajęć
C28_U01	<b>Student potrafi:</b> 1. komunikować się z jednostką, sprawdzić i określić potrzeby jednostki i grupy w zakresie doboru odpowiedniej aktywności ruchowej	K_U01	Ćwiczenia praktyczne	Znajomość charakterystyki wybranej aktywności ruchowej
C28_U02	2. dobrać i zastosować metody, formy i środki kształtowania aktywności fizycznej(D.1/U4)	K_U02	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia części zajęć.Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych
C28_U03	3. posługiwać się podstawowym sprzętem sportowym oraz przyborami i przyrządami wykorzystywanymi w trakcie różnych form aktywności ruchowych	K_U05	Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktycznych umiejętności podczas organizacji zajęć, znajomość zasad dopasowania sprzętu
C28_U04	4. dobierać metody pracy oraz środki dydaktyczne w nauczaniu sportów całego życia aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne (D.1/U7)	K_U02 K_U10	Ćwiczenia praktyczne	Ocena samodzielnego prowadzenia części zajęć.Ocena właściwego doboru środków dydaktycznych
C28_K01	<b>Student jest gotów do:</b> 1. kształtowania umiejętności współpracy uczniów podczas uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej (D.1/K5)	K_K03	Ćwiczenia praktyczne. Konsultacje	Obserwacja, ocena umiejętności współpracy i wspólnego rozwiązywania zadań
C28_K02	2. do pracy z ludźmi w różnym wieku dobierając odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej, pełni rolę animatora promując różne formy aktywnego spędzania czasu wolnego. (D.1/K2)	K_K02	Ćwiczenia praktyczne	Prowadzenie elementów z wybranych aktywności ruchowych np. (gry i zabawy z kijami)
C28_K03	3. stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę. (D.1/K9)	K_K09	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Ocena przygotowania do zajęć

**Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)**

<b>Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)</b>	2		stacjonarne	niestacjonarne
<b>A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:</b>	Ćwiczenia praktyczne konsultacje <b>w sumie: ECTS</b>		20 g. 8 g. <b>28 g</b> <b>1,4</b>	10 g. 8 g. <b>18 g</b> <b>0,8</b>

<b>B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:</b>	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, przygotowanie konspektów, samodzielne doskonalenie umiejętności <b>w sumie:</b> ECTS	5 g. 2 g. 3 g. 5 g. <b>15 g.</b> <b>0,6</b>	12 g. 5 g. 3 g. 10 <b>30 g.</b> <b>1,2</b>
<b>C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	Udział w ćwiczeniach konsultacje Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie konspektów, <b>w sumie:</b> ECTS	20 g 8 g. 5 g. 3 g. <b>36 g</b> <b>1,5</b>	10 g 8 g. 10 g 3 g. <b>31 g.</b> <b>1,3</b>

### Dodatkowe elementy (\* - opcjonalnie)

<b>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</b>	<p><b>Jogging</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe wiadomości dotyczące problematyki joggingu historia, cele, wartości, charakterystyka sprzętu używanego w joggingu.</li> <li>2. Walory zdrowotne wynikające z uprawiania joggingu</li> <li>3. Zastosowanie rozgrzewki, ćwiczeń siłowych , ćwiczeń stretchingowych podczas joggingu .Trucht - funkcje i technika. Skipy A.B.C. Przebieżki. Rytmy. Przyspieszenia.</li> <li>4. Praktyczny udział w masowej imprezie biegowej.</li> <li>5. Praktyczna ocena intensywności wysiłku fizycznego i umiejętność wykonania ( test Coopera)</li> <li>6. Wycieczka biegowa w warunkach zimowych (ubiór, zasady hartowania organizmu)</li> </ol> <p><b>Nordic walking</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe wiadomości dotyczące problematyki NordicWalking, historia, cele, wartości, charakterystyka sprzętu używanego w NordicWalking.</li> <li>2. Nauczanie podstawowych technik, poziom zdrowotny, poziom fitness, poziom sportowy.</li> <li>3. Zasady doboru odpowiedniej techniki, wybrane zagadnienia teorii i metodyki treningu zdrowotnego.</li> <li>4. Zastosowanie kijów w prowadzeniu gier i zabaw plenerowych.</li> <li>5. Wykorzystanie kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń stretchingowych oraz ćwiczeń w parach.</li> </ol> <p><b>Frisbee</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zasady i przepisy gry w frisbee.</li> <li>2. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu frisbee.</li> <li>3. Podstawowe elementy techniki i taktyki gry: nauczanie i doskonalenie chwytów, rzutów.</li> </ol> <p><b>Gry i zabawy terenowe</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prowadzenie gier i zabaw ruchowych przez studentów z uwzględnieniem nowoczesności i atrakcyjności, z wykorzystaniem różnorodnych form oraz zaprezentowanie nowatorskich rozwiązań, z uwzględnieniem specyfiki różnorodnych zabaw terenowych na zajęciach szkolnych i pozaszkolnych</li> <li>2. Przygotowanie gry terenowej.</li> </ol>
<b>Metody i techniki kształcenia:</b>	<p><b>metody praktyczne:</b> ćwiczenia praktyczne,</p> <p><b>metody podające:</b> opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,</p> <p><b>metody eksponujące:</b> pokaz, analiza błędów</p>

<p>* <b>Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</b></p>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość wybranych aktywności ruchowych ich przepisów i zasad prowadzenia. Właściwe opracowanie konspektów zajęć lekcyjnych o określonej tematyce. Ocena samodzielnego poprowadzenia zajęć.</p>
<p>* <b>Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</b></p>	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>
<p><b>Sposób obliczania oceny końcowej:</b></p>	<p>Ocena końcowa z przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria:          Frekwencja i aktywność na zajęciach: 15%          Ocena za aktywny udział podczas zajęć 15%          Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 40%          Ocena wiedzy teoretycznej: ( kolokwium pisemne) 30 %</p>
<p>* <b>Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</b></p>	<p>Udział w konsultacjach, samodoskonalenie, opracowanie konspektu, organizacja lub udział w masowej imprezy biegowej.</p>
<p><b>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</b></p>	<p>Znajomość podstawowych terminów i pojęć z zakresu teorii wychowania fizycznego, ogólna sprawność fizyczna</p>
<p><b>Zalecana literatura:</b></p>	<p><b>Zalecana literatura</b>  <b>Jogging</b>          1. Jerzy Skarżyński, „Biegiem przez życie”, Szczecin 2008 r.          2. Joe Puleo, Patrick Milroy, „Anatomia w bieganiu”, Warszawa 2012 r.          3. Dreyer Danny, „Bieganie bez wysiłku”, Warszawa 2010 r.          4. Zbigniew Zaremba „Nowoczesne trening biegów średnich i długich” WSiT 1996r. <a href="http://www.maratonypolskie.pl">www.maratonypolskie.pl</a>, <a href="http://www.wordrunning.com">www.wordrunning.com</a>          5. <u>Janusz Iskra “Lekkoatletyka” AWF Katowice 2005r</u>  <b>Nordicwalking</b>          1. NordicWalking Ruszaj swoje ciało – Arem Tim T-Bone. Warszawa 2008          2. NordicWalking dla ciebie – Małgorzata i Tadeusz Figurscy 2008 r.          3. NordicWalking Program treningowy dla seniorów – Pramann Ulrich, Schaufel          Pramann U. "Interspar". Warszawa 2007  <b>Frisbee</b>          1. Faszination Frisbee, <u>Peter Neumann, Jürgen Kittsteiner, Alexander Laßleben, Wydawca: Hofmann, Schorndorf, 2014</u>  <b>Gry i zabawy terenowe</b>          2. Fąk Przemysław: „Gry i zabawy integracyjne” Wydawnictwo TKKF Warszawa 2000r.</p>

3. Cendrowski Zbigniew: „Przewodź innym - Poradnik dla liderów zdrowia i sportu”, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1997 r.
4. „Wielka księga gier i zabaw”, Wydawnictwo Jedność dla dzieci, Kielce 2002r
5. „Gry i zabawy z dawnych lat” Piętka Katarzyna, Wydawnictwo Nasza Księgarnia 20016r.