

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej AWF Fitness - ćwiczenia psychofizyczne
2.	KIERUNEK: Wychowanie fizyczne
3.	POZIOM STUDIÓW: II stopień
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: II rok/III semestr
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 4
6.	LICZBA GODZIN: 15/30
7.	TYP PRZEDMIOTU: fakultatywny
8.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski
9.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU: wykłady/ćwiczenia

10.	<p>CEL PRZEDMIOTU :</p> <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.</p>
------------	--

11.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
	P_W01. Rozumie znaczenie działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych.	K_W08
	P_W02. Zna terminologię pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych oraz samych ćwiczeń.	K_W09
	P_W03. Rozumie znaczenie koordynacji nerwowo-mięśniowej w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych. Zna mięśnie głębokie przykręgosłupowe, które stabilizują kręgosłup. Zna nazwy ćwiczeń gimnastycznych i pilates.	K_W11, K_W14
	P_U01. Potrafi samodzielnie dobrać programy ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego i pilates o charakterze kompensacyjnym w zależności od indywidualnych potrzeb uczestnika zajęć, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby. Potrafi samodzielnie dobrać zestawy zabaw, ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego i pilates odpowiednie do danej do grupy wiekowej.	K_U07
	P_U02. Potrafi samodzielnie przygotować i zrealizować program ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego i pilates na wybrane partie mięśniowe oraz dostosować przybory do potrzeb uczestników.	K_U10
	P_U03. Potrafi samodzielnie odtworzyć wzorzec ruchowy danego ćwiczenia gimnastycznego, treningu koordynacyjnego i pilates. Potrafi samodzielnie objaśnić i demonstrować technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego i pilates.	K_U14
	P_K01. Rozumie potrzebę ustawicznego usprawniania się. Posiada umiejętność samooceny w zakresie poziomu sprawności psycho-fizycznej.	K_K01
	P_K02. Posiada zdolność komunikowania się i potrafi zachęcić do uczestniczenia w zajęciach psycho-fizycznych.	K_K06

P_K03 Zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach psycho-fizycznych.	P_K07
--	-------

12. METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Metody (sposoby) oceny	Typ oceny	Forma dokumentacji
P_W01	ocenianie ciągle oraz zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_W02	zaliczenie pisemne	formująca	praca pisemna
P_W03	ocenianie ciągle oraz zaliczenie pisemne	formująca	praca pisemna
P_U01	technika wykonywania ćwiczeń gimnastycznych	podsumowująca	konspekt lekcji
P_U02	technika wykonywania ćwiczeń treningu koordynacyjnego	podsumowująca	konspekt lekcji
P_U03	technika wykonywania ćwiczeń pilates	podsumowująca	konspekt lekcji
P_K01	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_K02	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna
P_K03	zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna

13. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treść zajęć	Forma zajęć (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
1. Model pierścienia ruchowego Bernsteina.	wykłady (1)	P_W03
2. Model „dwupierścieniowy” regulacji ruchów Czchaidze.	wykłady (1)	P_W03
3. Model zamkniętej pętli Adamsa.	wykłady (1)	P_W03
4. Teoria schematów Schmidta	wykłady (1)	P_W03

5. Informacja zwrotna w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych (wewnętrzna).	wykłady (1)	P_W02, P_W03
6. Informacja zwrotna w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych (zewnętrzna).	wykłady (1)	P_W02, P_W03
7. Sterowanie w układzie otwartym i zamkniętym.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
8. Klasyfikacja informacji zwrotnej	wykłady (1)	P_W02, P_W03
9. Koordynacja ruchowa, sterowanie i regulacja ruchami.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
10. Fazy kształtowania nawyków ruchowych (I faza).	wykłady (1)	P_W02, P_W03
11. Fazy kształtowania nawyków ruchowych (II faza).	wykłady (1)	P_W02, P_W03
12. Fazy kształtowania nawyków ruchowych (III faza).	wykłady (1)	P_W02, P_W03
13. Fitness – ćwiczenia psychofizyczne podstawą do zdrowego i długiego życia.	wykłady (1)	P_W01, P_W03
14. Relaks – istota, sens, potrzeba relaksu, aspekt fizjologiczny i psychiczny.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_K03
15. Zaliczenie teoretyczne	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_K01, P_K02, P_K03
1. Zbiórka w zabawowych formach gimnastycznych. Rozpoznawanie sygnałów i reagowanie z wyborem lub bez wyboru.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_U02, P_K03
2. Rozgrzewka, jej aspekty i sposób prowadzenia. Wykonywanie ćwiczeń kształtujących w różnych płaszczyznach, osiach i pozycjach wyjściowych.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03
3. Zabawy umysłowe dla dzieci od roku do trzech lat.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03
4. Zabawowe formy gimnastyczne na przyrządach dla dzieci od trzech do sześciu lat.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03
5. Zabawowe formy gimnastyczne indywidualne i zespołowe oraz na przyrządach dla dzieci od sześciu do piętnastu lat.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03

6. Kinestetyczne nauczanie i uczenie się ćwiczeń z hantlami. Technika wykonania i sposób opisywania ćwiczeń siłowych (mm. klatki piersiowej, naramienne i trójgłowe ramienia).	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
7. Kinestetyczne nauczanie i uczenie się ćwiczeń z hantlami. Technika wykonania i sposób opisywania ćwiczeń siłowych (mm. dwugłowe ramienia, grzbietu i nóg).	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
8. Trening koordynacyjny ukierunkowany na układ przedsionkowy.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03
9. Trening koordynacyjny - rytm (ćwiczenia z obręczą i skakanką).	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
10. Trening koordynacyjny na ruchomym podłożu z redukcją stopni swobody.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
11. Trening koordynacyjny z wykorzystaniem środków gimnastycznych – program lądowań.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
12. Trening koordynacyjny z wykorzystaniem środków gimnastycznych – program orientacja-czasowo-przestrzenna.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
13. Nauczanie i uczenie się prostych i złożonych czynności ruchowych wykonywanych w jednej płaszczyźnie.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
14. Budowa i planowanie lekcji psychofizycznych	ćwiczenia (2)	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U03, P_K03
15. Przykładowe jednostki lekcyjne zajęć psychofizycznych	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03

14. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:
1. Przyrządy i przybory gimnastyczne.
2. Hantle, piłki, tubingi, bosu, taśmy, małe piłki, poduszka balance.
3. Magnetofon, płyty cd, maty.

15. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

1. Scharakteryzuj wybraną teorię nauczania.
2. Omów sterowanie w układzie otwartym i zamkniętym.
3. Opisz fazy kształtowania nawyku ruchowego.
4. Dokonaj klasyfikacji informacji zwrotnej

16. LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Czabański B. (1998) Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczani techniki sportowej. AWF, Wrocław.
2. Czyż S. (2013) Modele nabywania wyspecjalizowanych umiejętności ruchowych. PWN, Warszawa.
3. Gracz J., Sankowski T. (2007) Psychologia aktywności sportowej. AWF, Poznań.
4. Hannaford C. (1995) Zmysłne ruchu, które doskonalą umysł. PSK Medyk, Warszawa.
5. Maas V. F. (1998) Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej. WSiP, Warszawa.
6. Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B. (2008). Psychologia poznawcza. PWN, Warszawa.
7. Niżnikowski T. (2009). Nauczanie ćwiczeń o złożonej strukturze ruchu przy oddziaływaniu na węzłowe elementy techniki sportowej. ZWWF, Biała Podlaska.
8. Niżnikowski T. (2013) Efektywność uczenia się złożonych czynności ruchowych a rodzaj informacji zwrotnej. WWFiS, Biała Podlaska.
9. Petrynski W. (2008). Współczesne teorie uczenia się ruchów i sterowania nimi przez człowieka. GWSH, Katowice.
10. Raczek J. (2012) Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. WL PZWL, Warszawa.
11. Schmidt R., A., Wrisberg C., A. (2009) Czynności ruchowe człowieka. Uczenie się i wykonywanie w różnych sytuacjach. Biblioteka trenera, Warszawa.
12. Utley A., Astill S. (2008) Motor control, learning and development. Taylor&Francis, Abingdon, Oxon, United Kingdom.
13. Zimbardo P., G., Gerrig R., J. (2012) Psychologia i życie. PWN, Warszawa.

17. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
a) realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające	15

b) realizacja przedmiotu: ćwiczenia	udziału prowadzącego	30
c) realizacja przedmiotu: laboratoria		0
d) egzamin		0
e) godziny kontaktowe z nauczycielem		10
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		55
f) przygotowanie się do zajęć	Samokształcenie	30
g) przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiów		20
h) przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		19
i) wykonanie zadań poza uczelnią		0
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		69
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		124
Liczba punktów ECTS		4

18.	PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU) Dr Tomasz Niżnikowski tomasz.niznikowski@awf-bp.edu.pl Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Gimnastyki (pok. 122)
------------	--