

## KARTA PRZEDMIOTU

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

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

<b>11. PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia</b>
<b>P_W01.</b> Rozumie znaczenie działań profilaktycznych i potrzebę edukacji własnego ciała poprzez stworzenie programu ćwiczeń prozdrowotnych.	K_W08
<b>P_W02.</b> 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 i pilates.	K_W09
<b>P_W03.</b> Rozumie znaczenie techniki sportowej, faz kształtowania nawyków ruchowych, koordynacyjnych zdolności motorycznych, metod, form i środków nauczania. Zna nazwy ćwiczeń gimnastycznych i pilates.	K_W09, K_W11, K_W14
<b>P_U01.</b> 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
<b>P_U02.</b> Potrafi samodzielnie przygotować i zrealizować program ćwiczeń gimnastycznych, treningu koordynacyjnego i pilates na wybrane partie mięśniowe oraz dostosować przybory do potrzeb uczestników.	K_U10
<b>P_U03.</b> 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

<b>P_K01.</b> Rozumie potrzebę ustawicznego usprawniania się. Posiada umiejętność samooceny w zakresie poziomu sprawności psycho-fizycznej.	K_K01
<b>P_K02.</b> Posiada zdolność komunikowania się i potrafi zachęcić do uczestniczenia w zajęciach psycho-fizycznych.	K_K06
<b>P_K03</b> Zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach psycho-fizycznych.	P_K07

<b>12. METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA</b>			
<b>Symbol przedmiotowego efektu kształcenia</b>	<b>Metody (sposoby) oceny</b>	<b>Typ oceny</b>	<b>Forma dokumentacji</b>
P_W01	oceniając ciągłe oraz zaliczenie pisemne	podsumowująca	praca pisemna.
P_W02	zaliczenie pisemne	formująca	praca pisemna.
P_W03	oceniając ciągłe oraz zaliczenie pisemne	formująca	praca pisemna.
P_U01	technika wykonywania ćwiczeń pilates	podsumowująca	konspekt lekcji
P_U02	technika wykonywania ćwiczeń pilates	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.

<b>13. TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Treść zajęć</b>	<b>Forma zajęć (liczba godz. )</b>	<b>Symbol przedmiotowych efektów kształcenia</b>
1. Technika sportowa. Jej rodzaje i znaczenie w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
2. Fazowa struktura ruchu i jej kluczowe elementy wykorzystywane w nauczaniu czynności ruchowych.	wykłady (1)	P_W02, P_W03

3. Dydaktyczna struktura nauczania czynności ruchowych.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
4. Tworzenie wyobrażeń ruchowych - pierwszy etap uczenia się czynności ruchowych.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
5. Pogłębione nauczanie i uczenie się - drugi etap uczenia się czynności ruchowych.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
6. Umocnienie i dalsze doskonalenie nawyków ruchowych - trzeci etap uczenia się czynności ruchowych.	wykłady (1)	P_W02, P_W03
7. Aktywne metody nauczania i uczenia się czynności ruchowych (np: mnemotechniczna metoda szeroko stosowanych w procesie zapamiętywania ruchów).	wykłady (1)	P_W02, P_W03
8. Specyfika wykorzystania środków gimnastycznych w lekcjach psychofizycznych	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
9. Koordynacyjne zdolności motoryczne i ich rola w procesie budowania sieci neronowych	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
10. Fitness – ćwiczenia psychofizyczne podstawą do zdrowego i długiego życia.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
11. Fitness – ćwiczenia psychofizyczne podstawą do zdrowego i długiego życia.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
12. Relaks – ćwiczenia psychofizyczne podstawą do zdrowego i długiego życia.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
13. Relaks – aspekt fizjologiczny i psychiczny.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
14. Na czym polega współpraca z grupą /postawa instruktora/.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03
15. Zaliczenie teoretyczne.	wykłady (1)	P_W01, P_W02, P_W03, P_K01, P_K02, P_K03
1. Nauczanie i uczenie się prostych i złożonych czynności ruchowych wykonywanych w dwóch płaszczyznach.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
2. Nauczanie i uczenie się prostych i złożonych czynności ruchowych przez sterownicze i pomocnicze ruchy oraz kluczowe elementy techniki sportowej.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03

3. Nauczanie i uczenie się prostych i złożonych czynności ruchowych z zastosowaniem liniowo-rozgałęzionego algorytmu nauczania.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K02
4. Nauczanie i uczenie się prostych i złożonych czynności ruchowych z zastosowaniem kart programowego nauczania ćwiczeń gimnastycznych.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
5. Stosowanie różnych rodzajów informacji zwrotnych w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych o różnym poziomie złożoności.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K02
6. Elementy „szkoły ruchów” w nauczaniu i uczeniu się czynności ruchowych	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, odpowiedzialne za utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K03
8. Stopniowanie złożoności i trudności ćwiczeń psychofizycznych.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K02
9. Body Art. – trening ciała i umysłu. Współistnienie muzyki, wyobraźni, świadomości i ruchu.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03
10. Mental Body jako zajęcia wzmacniające w skupieniu skoncentrowaniu w bardzo głębokim czuciu ciała i oddechu.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U03, P_K03
11. Ćwiczenia rozciągające, poprawiające ruchy w stawach, poprawiające funkcjonowanie kręgosłupa.	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K01
12. Ćwiczenia z hantlami, bosu i poduszką balance..	ćwiczenia (2)	P_W02, P_W03, P_U02, P_U03, P_K01
13. Samodzielne opracowanie i prowadzenie zajęć gimnastycznych.	ćwiczenia (2)	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02, P_K03
14. Samodzielne opracowanie i prowadzenie zajęć treningu koordynacyjnego.	ćwiczenia (2)	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02, P_K03

15. Samodzielne opracowanie i prowadzenie zajęć pilates.	ćwiczenia (2)	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02, P_K03
--	---------------	---

<p><b>14. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyrządy i przybory gimnastyczne.</li> <li>2. Hantle, piłki, tubingi, bosu, taśmy, małe piłki, poduszka balance.</li> <li>3. Magnetofon, płyty cd, maty.</li> </ol>
---

<p><b>15. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opisz fazową strukturę ruchu i jej kluczowe elementy.</li> <li>2. Wymień składowe dydaktycznej struktury nauczania.</li> <li>3. Omów aktywne metody nauczania i uczenia się czynności ruchowych.</li> <li>4. Scharakteryzuj oddech w ćwiczeniach pilates.</li> <li>5. Opisz na czym polega współpraca z grupą.</li> </ol>
---

**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. Owczarek S. (2007) Gimnastyka przedszkolaka. WSiP, Warszawa.
10. Petrynski W. (2008). Współczesne teorie uczenia się ruchów i sterowania nimi przez człowieka. GWSH, Katowice.
11. Raczek J. (2012) Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. WL PZWL, Warszawa.
12. Schmidt R., A., Wrisberg C., A. (2009) Czynności ruchowe człowieka. Uczenie się i wykonywanie w różnych sytuacjach. Biblioteka trenera, Warszawa.
13. Utley A., Astill S. (2008) Motor control, learning and development. Taylor&Francis, Abingdon, Oxon, United Kingdom.
14. Zimbardo P., G., Gerrig R., J. (2012) Psychologia i życie. PWN, Warszawa.

<b>17. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA</b>		
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
a) realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	15
b) realizacja przedmiotu: ćwiczenia		30
c) realizacja przedmiotu: laboratoria		0
d) egzamin		2
e) godziny kontaktowe z nauczycielem		10
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		57
f) przygotowanie się do zajęć		Samokształcenie
g) przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiiów	30	
h) przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego	33	
i) wykonanie zadań poza uczelnią	0	
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>	93	
Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		150
Liczba punktów ECTS		6

<b>18. PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)</b>	
Dr Tomasz Niżnikowski <a href="mailto:tomasz.niznikowski@awf-bp.edu.pl">tomasz.niznikowski@awf-bp.edu.pl</a>	
Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Gimnastyki (pok. 122)	