

**Opracowano w ramach realizacji projektu**  
**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

Nazwa Wydziału	Wydział Wychowania Fizycznego		
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej, Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej		
Nazwa modułu kształcenia	Gimnastyka w treningu zdrowotnym ( <i>specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku</i> )		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	3		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<b>Przedstaw w postaci symboli</b>	<b>Odniesienie do efektów kierunkowych</b>	<b>Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *</b>
	<p>Wiedza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W1-W2</li> </ul> <p>Umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• U1-U2</li> </ul> <p>Kompetencje społeczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• K1</li> </ul>	<p>K_W16</p> <p>K_U14</p> <p>K_K11</p>	<p>M2_W10</p> <p>M2_U12</p> <p>M2_K09</p>
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<p><b><u>Wiedza</u></b></p> <p><b>W1.</b> Zna budowę jednostki zajęć i zasady prowadzenia gimnastyki prozdrowotnej osób starszych.</p> <p><b>W2.</b> Posiada wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia gimnastyki prozdrowotnej w zależności od liczby ćwiczących i celu zajęć.</p> <p><b><u>Umiejętności</u></b></p> <p><b>U1.</b> Potrafi stosować ćwiczenia kształtujące siłę, gibkość i koordynację osób średnim i starszym wieku.</p> <p><b>U2.</b> Programuje gimnastykę poranną i ćwiczenia w domu osoby starszej.</p> <p><b><u>Kompetencje społeczne</u></b></p> <p><b>K1.</b> Potrafi dbać o bezpieczeństwo własne, otoczenia i ćwiczących.</p>		
Treści modułu kształcenia	<p><b><u>Ćwiczenia:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Budowa i planowanie jednostki zajęć gimnastyki prozdrowotnej osób w średnim i starszym wieku.</li> <li>– Metodyka prowadzenia gimnastyki prozdrowotnej w zależności od liczby ćwiczących i celu zajęć – metody oraz formy organizacyjne.</li> <li>– Kształtowanie siły, gibkości i koordynacji w gimnastyce</li> </ul>		

**Opracowano w ramach realizacji projektu**  
**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

	osób w średnim i starszym wieku. – Programowanie gimnastyki porannej i ćwiczeń w domu osoby starszej.
Stosowane metody dydaktyczne	Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	Test pisemny sprawdzający wiedzę z realizowanych zagadnień. Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna budowę jednostki zajęć i podstawowe zasady prowadzenia gimnastyki prozdrowotnej osób starszych.</li> <li>• Posiada elementarną wiedzę z zakresu metodyki prowadzenia gimnastyki prozdrowotnej w zależności od liczby ćwiczących i celu zajęć.</li> <li>• Potrafi stosować przykładowe ćwiczenia kształtujące siłę, gibkość i koordynację osób średnim i starszym wieku.</li> <li>• Programuje przykładową gimnastykę poranną i ćwiczenia w domu osoby starszej.</li> </ul>
Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu	Zaliczenie na ocenę. Warunkiem zaliczenia jest obecność na zajęciach, przygotowanie konspektu zajęć.  Zaliczenie praktyczne. Warunkiem zaliczenia jest obecność studenta na ćwiczeniach oraz poprowadzenie fragmentu zajęć praktycznych wg wcześniej przygotowanego zestawu ćwiczeń. Na ocenę pozytywną składa się prawidłowo przygotowany zestaw ćwiczeń gimnastyki zdrowotnej i przeprowadzony fragment zajęć. Część praktyczna zaliczana jest na podstawie konspektu zajęć dla osób starszych na ocenę.  Kryteria oceny: - ocena bdb (5.0) – student bezbłędnie przeprowadził fragment zajęć praktycznych wg zapisanego konspektu, w którym nie wystąpiły błędy metodyczne, a założony cel został osiągnięty - ocena db (4.0) - student przeprowadził fragment zajęć praktycznych wg zapisanego konspektu, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć - ocena dst (3.0) - student przeprowadził fragment zajęć praktycznych wg zapisanego konspektu, jednak wystąpiły błędy metodyczne w prowadzeniu zajęć jak i w zapisie konspektu - ocena ndst (2.0) – student nie posiada konspektu do przeprowadzenia zajęć lub prowadzenie zajęć i zapis konspektu różnią się pod względem realizowanej tematyki i celów operacyjnych.
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela

**Opracowano w ramach realizacji projektu**  
**„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00**

	akademickiego i studentów.
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Fakultatywny
Wymagania wstępne i dodatkowe	Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, fizjologii człowieka, metodyki rekreacji fizycznej
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Stacjonarne: Ćwiczenia: 13
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	1
Bilans punktów ECTS	<u>Stacjonarne:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestnictwo w ćwiczeniach: 13 godzin</li> <li>• przygotowanie do ćwiczeń i prowadzenia fragmentów zajęć gimnastyki prozdrowotnej: 7 godzin</li> <li>• studiowanie literatury: 5 godzin</li> <li>• konsultacje indywidualne: 1 godzina</li> </ul> Sumaryczne obciążenie pracą studenta=26 godziny Punkty ECTS 1.
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<b>Literatura podstawowa:</b> Kołomyjska G.: Formy rekreacji ruchowej dla osób starszych. AWF, Kraków 1992. Kozdroń E., Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2005. Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. (red.) Sportowe formy aktywności osób niepełnosprawnych i starszych. Adaptowana aktywność fizyczna (APA) Wydawnictwo PTN-AAF 2011.
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Opracowano w ramach realizacji projektu  
„Wykwalifikowany nauczyciel WF absolwentem AWF w Katowicach” POWR.03.01.00-00-KN27/18-00

## Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Test	Konspekt i prowadzenie zajęć	Obserwacja
W1 – W2	X		
U1 – U2	X	X	
K1			X