

### 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	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym (specjalność – Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku)		
Forma studiów	stacjonarne studia II stopnia		
Rok studiów	2		
Semestr	4		
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	Przedstaw w postaci symboli	Dla kierunku studiów	Dla obszaru kształcenia
	<b>Wiedza</b> K_W1 K_W2  <b>Umiejętności</b> K_U1  K_U2 K_U3  <b>Kompetencje społeczne</b>  K_K1 K_K2 K_K3	K_W14 K_W16  K_U14 K_U17 K_U04 K_U05  K_K06 K_K11 K_K13	M2_W09 M2_W10  M2_U12 M2_U06 M2_U05 M2_U03  M2_K04 M2_K09 M2_K07, M2_K08
Efekty kształcenia dla modułu kształcenia	<b>Wiedza</b> <b>W1</b> Zna i rozumie zasady organizacji pieszych wędrówek i ich znaczenie w promocji zdrowia. <b>W2</b> Posiada wiedzę z zakresu organizacji i poprowadzenia zajęć nordic walking w różnych warunkach terenowych.  <b>Umiejętności</b> <b>U1</b> Potrafi przygotować projekt pieszej wędrówki w różnych warunkach terenowych dla osób w średnim i starszym wieku uwzględniając ich stan zdrowia. <b>U2</b> Potrafi zorganizować, przeprowadzić i zakończyć zajęcia z nordic walking z osobami w średnim i starszym		

## Opracowano w ramach realizacji projektu

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

	<p>wieku uwzględniając ich stan zdrowia.</p> <p><b>U3</b> Potrafi zrealizować projekt pieszej wędrowki i dać przykład organizacji podobnych marszów.</p> <p><b>Kompetencje społeczne</b></p> <p><b>K1</b> Potrafi współdziałać z jednostką oraz w grupie</p> <p><b>K2</b> Jest przekonany o promocji aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia u osób w średnim i starszym wieku.</p> <p><b>K3</b> Wie, że bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest priorytetem.</p>
Treści modułu kształcenia	<p><i>Ćwiczenia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie pieszej wędrowki dla osób w średnim i starszym wieku w różnych warunkach terenowych.</li> <li>• Realizacja najlepszego projektu.</li> </ul> <p>Wytrzymałościowe formy aktywności ruchowej w terenie – nordic walking w warunkach zimowych.</p>
Stosowane metody dydaktyczne	objaśnienie, pokaz, opis, praca ze źródłem drukowanym
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zaliczenie teoretyczne i praktyczne na podstawie realizacji przygotowanego projektu pieszej wędrowki.</li> </ul> <p>Kryteria</p> <p>Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma elementarną wiedzę dotyczącą treści zrealizowanych na ćwiczeniach</li> <li>• ma podstawowe poczucie odpowiedzialności i etyki</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	<p>Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach.</p> <p>Zaliczenie uzyskuje student, który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czynnie uczestniczył w ćwiczeniach,</li> <li>- pisemnie opracował projekt pieszej wędrowki</li> </ul> <p><i>Ocena bardzo dobra</i> - student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, jest zawsze do nich przygotowany oraz wykazuje duże zaangażowanie w ich organizację. Posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia i potrafi logicznie łączyć ją z praktyką.</p> <p><i>Ocena dobra</i> - aktywnie uczestniczy w zajęciach i wykazuje średnie zaangażowanie w ich organizację. Zna wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma trudności z ich praktyczną interpretacją.</p> <p><i>Ocena dostateczna</i> - uczestniczy w zajęciach, zna zagadnienia teoretyczne w stopniu podstawowym lecz posiada znaczne braki w umiejętności praktycznego ich</p>

### Opracowano w ramach realizacji projektu

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

	wykorzystania. <i>Ocena niedostateczna</i> - nie przestrzega ustalonych zasad uczestnictwa w zajęciach, nie wykazuje zaangażowania w czasie ćwiczeń, nie posiada wiedzy w stopniu dostatecznym (nie rozróżnia podstawowych pojęć, nie napisał projektu, nie uczestniczył w wycieczce). - nie opracował projekt pieszej wędrówki dla osób w średnim i starszym wieku i nie uczestniczył w realizacji projektu.
Sposób realizacji	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.
Język kształcenia	polski
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	Fakultatywny
Wymagania wstępne i dodatkowe	Znajomość podstawowych form aktywności ruchowej oraz zmian reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w ontogenezie człowieka
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	<u>Studia stacjonarne:</u> Ćwiczenia: 13 godzin
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	1
Bilans punktów ECTS	<u>Studia stacjonarne:</u> uczestnictwo w ćwiczeniach: 13 godzin przygotowanie projektu: 4 godziny wyszukiwanie literatury: 2 godziny czytanie literatury: 3godziny przygotowanie do zaliczenia końcowego: 4 godzin  Łączny nakład pracy studenta: 26 godziny, co odpowiada 1 punktowi ECTS
Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu	<u>Literatura podstawowa:</u> Charles B., Corbin i wsp. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań, 2007. Jasiak H., Jotan A. Leksykon sportu dla wszystkich. Krajowa Federacja Sportu dla wszystkich, Warszawa, 1998. Kuński H. Trening zdrowotny osób starszych. Agencja Wydawnicza Medsport Press, Warszawa, 2002.

### Opracowano w ramach realizacji projektu

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

	<p>Łobożewicz T. Turystyka ludzi w starszym wieku. W: (red. T. Łobożewicz) Turystyka ludzi niepełnosprawnych. COIT, Warszawa, 1991.</p> <p>Skibicki Z. Marsze z kijkami. Wydawnictwo Skibicki, Łódź, 2008.</p> <p><u>Literatura uzupełniająca:</u> Duricek M, Obodyński K. 2006. Syntetyczne podstawy rekreacji i turystyki. Wydawnictwo Uniwersytet Rzeszowski.</p>
Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki	Nie dotyczy

### FORMA OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Opracowanie projektu	Prowadzenie	Zeszyt obserwacji
W1 – W2	X		
U1 – U3	X	X	
K1 – K3			X