



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

Nazwa modułu: przedmioty teoretyczne z różnych dziedzin kształcenia		ECTS: 4
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Sportów Indywidualnych Katedra Teorii i Metodyki WF Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		Rok 1, 2 Semestr 2, 4
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: Ogólnoakademicki	Status modułu: obowiązkowy
Język modułu: polski	Forma zajęć: wykład	Wymiar zajęć : 52 godzin
Koordynator modułu	mgr Bożena Kowalik, dr Krzysztof Skalik, dr hab. Krzysztof Sas-Nowosielski prof. AWF Katowice, dr Magdalena Głowacka	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Student objaśnia elementarne podstawy anatomii i fizjologii, patologii i higieny narządu mowy, wymienia podstawowe prawa wymowy polskiej i zasady skutecznej komunikacji werbalnej.</p> <p>Umiejętności: Student potrafi doskonalić głos i mowę poprzez trening emisyjny – ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fonacyjne, ćwiczenia artykulacyjne. Pracy własnej i wyszukiwania informacji</p> <p>Kompetencje społeczne: Student rozumie potrzebę dbałości o głos własny i uczniów i wie, kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami głosu i mowy. Elementarne umiejętności społeczne studenta studiów II. stopnia</p>	
Cele modułu	<p>Celem jest pogłębienie i rozwinięcie posiadanej wiedzy na temat anatomii i fizjologii, patologii i higieny aparatu mowy i głosu, pogłębienie i rozwinięcie umiejętności doskonalenia prawidłowej emisji głosu ze szczególnym uwzględnieniem treningu dykcyjnego. Zapoznanie studenta z problematyką niedozwolonego wspomagania farmakologicznego w sporcie oraz zjawiskiem transferu tego zjawiska do sportu rekreacyjnego, amatorskiego, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.</p>	

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

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy:		
W01	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	K_W02
W02	Zna i rozumie podstawowe pojęcia dotyczące agresji i zachowań agresywnych człowieka ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży.	K_W08
W03	Zna biologiczne i psychospołeczne przyczyny agresji wśród dzieci i młodzieży.	K_W05 K_W11
W04	Posiada wiedzę dotyczącą możliwości oddziaływań wychowawczych nauczyciela wychowania fizycznego w przewidywaniu agresji wśród uczniów na lekcjach wychowania fizycznego i na zajęciach fakultatywnych.	K_W09
W05	Posiada wiedzę dotyczącą integracji grupy rówieśniczej w celu eliminowania zachowań agresywnych.	K_W08 K_W09
W06	Definiuje zjawisko dopingu i wymienia sytuacje naruszenia przepisów antydopingowych	K_W11
W07	Identyfikuje zasięg problemu dopingu w środowiskach niezwiązanych ze sportem wyczynowym (sport amatorski, sport szkolny, osoby kształtujące sylwetkę ciała na siłowniach)	K_W05, K_W06 K_W13
W08	Wymienia współczesne zasady tworzenia programów edukacji antydopingowej oraz podaje ich przykłady	K_W10
W09	Wskazuje przyczyny, dla których ludzie sięgają po niedozwolone wspomaganie farmakologiczne	K_W05
W10	Streszcza najważniejsze postanowienia Światowego Kodeksu Antydopingowego w zakresie: praw i obowiązków zawodnika oraz innych osób, a także konsekwencji naruszenia przepisów antydopingowych	K_W05
W11	Zna miejsce rekreacji ruchowej (w tym różnych grupowych form fitness) w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia	K_W12
W zakresie umiejętności:		
U01	Posiada pogłębioną umiejętność stosowania technik efektywnego komunikowania się i negocjacji	K_U11
U02	Posiada umiejętność przygotowania wystąpień ustnych z zakresu kultury fizycznej	K_U19
U03	Potrafi obserwować i analizować zachowania i postawy uczniów w różnych sytuacjach społecznych oraz zaplanować lekcje wychowania fizycznego ukierunkowane na redukcję zachowań agresywnych wśród dzieci i młodzieży.	K_U07 K_U10
U04	Potrafi wyszukiwać aktualnych informacji na temat problemów dopingu	K_U15
U05	Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę z wykorzystaniem różnych nośników informacyjnych	K_U17

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

W zakresie kompetencji społecznych:		
K01	Ma świadomość konieczności poprawy zakłóceń komunikacji interpersonalnej	K_K07
K02	Docenia rolę medycyny profilaktycznej i edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie	K_K09
K03	Rozumie złożoność zjawisk i procesów społecznych	K_K01
K04	Stosuje demokratyczny styl kierowania pracą młodzieży w procesie wychowania fizycznego	K_K16
K05	Dostrzega problemy moralne związane z własną pracą jako nauczyciela wychowania fizycznego oraz instruktora sportu dzieci i młodzieży	K_K17
K06	Posiada wrażliwość pozwalającą podejmować działania zmierzające do przeciwdziałania dopingowi w sporcie i rekreacji	K_K08 K_K04
K07	Potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym, samodzielnie i krytycznie uzupełniać wiedzę i umiejętności.	K_K18

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: prezentacje multimedialne, prezentacje głosowe przedstawiane przez studentów, ćwiczenia praktyczne, dyskusja dydaktyczna, analiza głosowych prezentacji studentów. Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody sprawdzania: sprawdzian pisemny lub ustny (alternatywnie), praktyczny pokaz ćwiczeń treningu głosowego, dykcyjne prezentacje głosowe.

Kryteria oceny: obecność na wszystkich zajęciach, aktywne uczestnictwo w zajęciach, poziom przyswojenia przekazywanych treści teoretycznych i praktycznych.

Test pisemny obejmujący zakres tematyki wykładów oraz zadanych źródeł zewnętrznych (literatura, strony internetowe WADA, Komisji do Zwalczenia Dopingu w Sporcie)

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:

- Potrafi zdefiniować zjawisko dopingu w sporcie oraz wymienić najważniejsze naruszenia przepisów antidopingowych
- Wymienia kryteria uznawania środków i metod za zakazane przepisami antidopingowymi
- Wymienia współczesne kierunki tworzenia programów edukacji anti-dopingowej
- Wskazuje najważniejsze wydarzenia w historii przeciwdziałania dopingowi w sporcie

Kontrola frekwencji na zajęciach, czynny udział w dyskusji, opracowanie prezentacji multimedialnej (w zespołach) obserwacja studentów.

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

Treści programowe - wykłady		Godziny ST
1.	<p>Emisja głosu -trening dykcyjny</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higiena i patologia głosu nauczyciela .Komunikacja niewerbalna. 2. Budowa aparatu mowy. 3. Oddychanie w emisji głosu- ćwiczenia oddechowe. 4. Rezonans w emisji głosu-ćwiczenia rezonansowe. 5. Fonacja-ćwiczenia fonacyjne. 6. Artykulacja-ćwiczenia artykulacyjne. 7. Zasady polskiej mowy. 8. Ćwiczenia dykcyjne. 9. Ćwiczenia dykcyjne. 10. Dykcyjne prezentacje głosowe. 11. Dykcyjne prezentacje głosowe. 12. Zaliczenie-sprawdzian. 13. Zaliczenie- prezentacje praktyczne ćwiczeń i dykcyjnych prezentacji zaliczeniowych. 	13
2.	<p>Przeciwdziałanie agresji w szkole</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcia dotyczące agresji i zachowań agresywnych człowieka ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży. Biologiczne i psychospołeczne przyczyny agresji wśród dzieci i młodzieży. 2. Możliwości oddziaływań wychowawczych i dydaktycznych nauczyciela wychowania fizycznego w przezwyciężaniu agresji wśród uczniów na lekcjach wychowania fizycznego i na zajęciach fakultatywnych. 3. Ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe przeciwko agresji oraz wybrane techniki relaksacyjne do rozładowywania napięć emocjonalnych wśród uczniów. 4. Planowanie zajęć ruchowych z uwzględnieniem zabaw, gier oraz ćwiczeń przeciwko agresji. 	13
3.	<p>Doping w sporcie i rekreacji</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definicja dopingu, naruszenia przepisów antydopingowych, kryteria uznania środka lub metody za zabronioną 2. Doping w sporcie wyczynowym – przeszłość, terażniejszość, perspektywy 3. Przyczyny dopingu w sporcie wyczynowym – osobiste (psychologiczne, fizyczne) i społeczne 4. Doping w sporcie rekreacyjnym – historia i społeczny zasięg zjawiska w różnych krajach świata oraz w Polsce. 5. Psychospołeczne źródła dopingu w sporcie rekreacyjnym; kult ciała i jego konsekwencje (dysmorfia mięśniowa, zaburzenia obrazu własnego ciała). 6. Psychospołeczne skutki nadużywania steroidów anaboliczno-androgennych. 7. Główne kierunki zwalczania dopingu w sporcie: kontrole dopingowe i edukacja antydopingowa 8. Przegląd i krytyczna analiza założeń programów w edukacji antydopingowej (np. ATLAS, ATHENA, Clean Sport i in.) 	13
4.	<p>Podstawy form fitness</p> <p>1,2. Zajęcia organizacyjne. Omówienie treści programowych zajęć, warunków uczestnictwa i zaliczenia przedmiotu. Historia aerobiku, podstawowe pojęcia: aerobik, fitness, wellness. Rola muzyki w grupowych zajęciach fitness. Podział form fitness.</p> <p>3,4. Ćwiczenia o charakterze krążeniowo-oddechowym oparte na choreografii - budowa lekcji,</p>	13

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

	<p>realizacja celu lekcji, terminologia.</p> <p>5,6. Ćwiczenia o charakterze wzmacniającym aparat ruchu - budowa lekcji, realizacja celu lekcji, terminologia.</p> <p>7,8. Ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowo-siłowym - budowa lekcji, realizacja celu lekcji, terminologia.</p> <p>9,10. Charakterystyka i podział tanecznych odmian fitness oraz zajęć typu Mind and Body.</p> <p>11.12. Aktualne trendy w grupowych zajęciach fitness, nowe formy zajęć.</p> <p>13. Zastosowanie poznanych form grupowych zajęć fitness do muzyki w lekcji wychowania fizycznego na różnych etapach edukacji.</p>	
--	--	--

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności ich praktycznej interpretacji oraz zaliczenie prac/projektów wskazanych w poszczególnych przedmiotach modułu.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania prac metodycznych charakteryzujących się trafnością doboru treści szczegółowych oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na zajęciach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo prace metodyczne oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Udział w wykładach	52	
Samodzielna praca studenta:	52	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 104 godziny, co odpowiada 4 punktowi ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Emisja głosu -trening dykcyjny

Literatura podstawowa:

1. Tarasiewicz, B., 2006. Mówię i śpiewam świadomie Podręcznik do nauki emisji głosu. Kraków: Universitas.
2. Przybysz-Piwko, M., 2006. Emisja głosu nauczyciela. Warszawa: Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli.

Literatura uzupełniająca:

1. Kubiak, Sz., Wiskirska-Woźnica, B., Demenko, G., 2006. Zarys higieny narządu głosu. Włocławek: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna.
2. Barańska-Grabara, L., Fredyk A., Kowalik, B., 2009. Trening oddechowy w emisji głosu. Katowice: AWF.
3. Oczkoś, M., 2007. Sztuka poprawnej wymowy, czyli o bełkotaniu i fałunieniu. Warszawa: RM.



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

4. Ostaszewska, D., 2004. Fonetyka i fonologia współczesnego języka polskiego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Walczak-Deleżyńska, M., 2004. Aby język giętki... wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do J. Toczyńskiego. Wrocław: Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. L. Solskiego w Krakowie.

Przeciwdziałanie agresji w szkole

1. Aronson E., 2004. Człowiek istota społeczna. PWN. Warszawa.
2. Danilewska J., 2002. Agresja u dzieci. WSiP. Warszawa.
3. Portmann R., 2004. Gry i zabawy przeciwko agresji. Jedność, Kielce.
4. Rumpf J., 2003. Krzyżeć, bić, niszczyć. GWS. Gdańsk.

Literatura uzupełniająca:

1. Dambach K., 2003. Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
2. Ostrowska K., Surzykiewicz J., 2005. Zachowania agresywne w szkole, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologicznej – Pedagogicznej, Warszawa.
3. Nawara H, Nawara U., 1999. Gry i zabawy integracyjne. AWF, Wrocław.
4. Skalik K., 2011. Redukowanie agresji poprzez integrację grupy na lekcji wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, Warszawa, str. 16 – 19.

Doping w sporcie i rekreacji

Literatura podstawowa:

- Sas-Nowosielski K. Doping nie tylko w sporcie. Przyczyny-skutki-przeciwdziałanie. Katowice 2002.
Przyłuska-Fischer A., Misiura B. Etyczne aspekty sportu. Warszawa 1993 – wybrane rozdziały.
Pokrywka A. (red.). Antydoping w Polsce. Warszawa 2009.
Rychta T. Psychologiczne aspekty walki z dopingiem w sporcie. W: T. Rychta (red.), Przeciwdziałanie dopingowi w sporcie. Warszawa 1995.

Literatura uzupełniająca:

- Sas-Nowosielski K. Rola wychowania w przeciwdziałaniu dopingowi w sporcie. *Sport Wyczynowy*, 2003, 5-6, 62-72.
Mikołajczyk M. Postawy wobec dopingu farmakologicznego w sporcie. *Psychologia Wychowawcza*, 1993, 3, 240-253.
www.anty doping.pl

www.wada-ama.org

Podstawy form fitness

Literatura podstawowa:

1. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. Fitness I wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zys i S-ka, Poznań 2007.
2. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002.
3. Delavier F. Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa 2008.
4. Delavier F. Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2007.
5. Kuba L., Paruzel-Dyja M. Fitness: Nowoczesne Formy Gimnastyki. Podstawy Teoretyczne. AWF, Katowice 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Opoka D.M., Fitness- sposób na życie. Zeszyt 1, TKKF, Warszawa 2002.
2. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice 2009.
3. Austin D. Pilates. Rodale. Canada, 2003.
4. Ungaro A. Gimnastyka, która leczy. Metoda ćwiczeń J. Pilatesa. Berteismann Media Sp. z o.o., Warszawa, 2002.

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

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian	Prezentacja/projekt	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W-1	X		
W-2	X		
W-3	X		
W-4	X		
W-5	X		
W-6	X		
W-7	X		
W-8	X		
W-9	X		
W-10	X		
W-11		X	X
U-1		X	
U-2		X	
U-3		X	
U-4			X
U-5		X	X
K-K 1			X
K-K 2			X
K-K 3			X
K-K 4			X
K-K 5			X
K-K 6			X
K-K 7			X

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

Macierz efektów kształcenia dla modułu

Efekty kształcenia	Przedmioty			
	Emisja głosu - trening dykcyjny	Przeciwdziałanie agresji w szkole	Doping w sporcie i rekreacji	Podstawy form fitness
W-1	X			
W-2		X		
W-3		X		
W-4		X		
W-5		X		
W-6			X	
W-7			X	
W-8			X	
W-9			X	
W-10			X	
W-11				X
U-1	X			
U-2	X			
U-3		X		
U-4			X	
U-5				X
K-K 1	X	X		
K-K 2	X			
K-K 3		X		
K-K 4		X		
K-K 5			X	
K-K 6			X	
K-K 7				X