

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

Nazwa modułu:		Szkolne zajęcia fakultatywne Zajęcia sportowe, taneczne, rekreacyjno-zdrowotne i turystyka aktywna. Edukacja zdrowotna w różnych etapach edukacji	ECTS: 1
Wydział:		Wydział Wychowania Fizycznego	Kierunek: Wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej moduł:		Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej	Rok II Semestr IV
Forma studiów/ rodzaj studiów:		Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki
Język modułu:		polski	Status modułu: obowiązkowy
Forma zajęć:		ćwiczenia	Wymiar zajęć : 13 godzin
Koordynator modułu	Mgr Bożena Wołkowycka		Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: : Student posiada wiedzę z zakresu nauczania techniki gry w badmintona i podstawowych zadań taktycznych.</p> <p>Umiejętności: Student posiada umiejętność zorganizowania imprezy rekreacyjnej dla różnych grup wiekowych.</p> <p>Kompetencje społeczne: Student prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała</p>		Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele modułu	Celem jest przedstawienie znaczenia, możliwości i potrzeby realizacji zadań z obszaru edukacji zdrowotnej na różnych poziomach edukacji szkolnej jak również wyposażenie studenta w kompetencje umożliwiające praktyczne realizowanie tych zadań z różnymi grupami dzieci i młodzieży		

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

Lp.	Modułowe efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W-1	Ma podstawową wiedzę o współczesnych zagrożeniach społecznych i współczesnych problemach edukacyjnych dotyczących dzieci i młodzieży	K_W11	P7S_WK
W-2	Posiada poszerzoną wiedzę o projektach naukowo-badawczych w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji ruchowej i turystyki w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia	K_W12	P7S_WK
W-3	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych o zróżnicowanych celach z dziećmi, młodzieżą, osobami starszymi, niepełnosprawnymi, obciążonymi chorobami cywilizacyjnymi	K_W14	P7S_WG P7S_WK
W-4	Posiada wiedzę z zakresu aktualnych tendencji w nauczaniu wybranych dyscyplin sportu, zna zasób ćwiczeń i metodykę nauczania zaawansowanych konkurencji, technik i taktyk sportowych, zasady organizacji zawodów sportowych	K_W15	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U-1	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obciążonych chorobą cywilizacyjną	K_U04	P7S_UW
U-2	Posiada poszerzone umiejętności techniczne w zakresie wybranych sportów indywidualnych i sportów zespołowych	K_U13	P7S_UW
U-3	Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności z wykorzystaniem różnych nośników informacyjnych	K_U17	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K-1	Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku	K_K11	P7S_KR
K-2	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym	K_K02	P7S_KK
K-3	Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne.	K_K03	P7S_KR

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

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład: NIE DOTYCZY

Ćwiczenia: Objasnienie, opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody sprawdzania efektów kształcenia: zaliczenie opisowe, prezentacja, projekt, obserwacja, dyskusja dydaktyczna, test, sprawdzian umiejętności praktycznych.

Zaliczenie przedmiotu w formie opisowej.

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

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 znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Zaliczenie w formach innych z zastosowaniem punktacji:

2 – student nie osiągnął wymaganego poziomu opanowania efektów kształcenia – poniżej 51 procent punktów

3 – student opanował efekty kształcenia w stopniu dostatecznych – 51 – 60 procent punktów

+3 - student opanował efekty kształcenia w stopniu plus dostatecznym – 61 - 70 procent punktów

4 - student opanował efekty kształcenia w stopniu dobrym – 71 - 80 procent punktów

+4 - student opanował efekty kształcenia w stopniu plus dobrym – 81 - 90 procent punktów

5 - student opanował efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym – 91 – 100 procent punktów

Treści modułu kształcenia *

Godziny
ST

I Badminton rekreacyjny

Zapoznanie studentów z badmintonem jako formą rekreacji ruchowej. Nauka gry pojedynczej i podwójnej.

1.. Zapoznanie z historią i przepisami gry w badmintonie .

2.Podnoszenie umiejętności w zakresie gry w badmintonie.

3. Podnoszenie sprawności fizycznej.

4. Organizacja i prowadzenie zawodów rekreacyjno – sportowych w badmintonie.

13

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

5. Efektywne wykorzystanie poznanych zabaw, gier i ćwiczeń związanych z badmintonem w imprezach rekreacyjnych i sportowych.

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

Warunkiem zaliczenia modułu jest zaliczenie jednego z przedmiotów wchodzących w zakres modułu.
Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu).

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	15 godzin łącznie:	
Udział w ćwiczeniach	13 godzin	
Konsultacje	2 godziny	
Samodzielna praca studenta:	26 godzin łącznie	
Studiowanie literatury	8 godzin	
Przygotowanie do zajęć	5 godzin	
Wykonanie pracy, projektu, prezentacji	5 godzin	
Przygotowanie do zaliczeń/egzaminów/sprawdzianów	8 godzin	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 26 godziny, co odpowiada 1 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu

Literatura podstawowa:

Nawara H., Nawara U. 1999. Gry i zabawy integracyjne Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław.
Nawara H. 2000. Badminton. Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław.
Stelter M. 2001. Badminton. Program szkolenia dzieci i młodzieży. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
Szalewicz A. 2001. Nauka badmintona w weekend. Wyd. Wiedza i życie S.A, Warszawa
Strony internetowe:

<https://pzbad.pl/>

Literatura uzupełniająca:

Jaksik B.(Wołkowycka) 1997. Metodyka nauczania wybranych elementów techniki gry w badmintonie na etapie wstępnym. [praca dyplomowa] Akademia Wychowania Fizycznego
Wołkowycka B. 2005. Osiągnięcia sportowe junierek młodszych w badmintonie a wyniki testów specjalnych. W: Efekty Kształcenia i Wychowania w Kulturze Fizycznej / pod red. W. Mynarskiego, J. Ślężyńskiego , Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice, s.311-317.
Wołkowycka B.2006. Wstępna metodyka nauczania gry w badmintona. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. Nr 11-12, s.10-16.
Wołkowycka B. 2007. Budowa somatyczna a poziom sprawności młodych badmintonistek. W: Ruch rzeźbi każdy umysł i ciało: materiały pokonferencyjne. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Leszno, s.144 – 15

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

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Zaliczenie pisemne	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W-1	X		
W-2	X		
W-3	X		✗
w-4	X	X	
U-1		X	X
U-2			
U-3		X	X
K-K 1		X	
K-K 2		X	
K-K-2			X

* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7

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

Nazwa modułu:		Szkolne zajęcia fakultatywne Zajęcia sportowe, taneczne, rekreacyjno-zdrowotne i turystyka aktywna. Edukacja zdrowotna w różnych etapach edukacji	ECTS: 1
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Wychowanie fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej		Rok II Semestr IV	
Forma studiów/ rodzaj studiów: Stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status modułu: obowiązkowy	
Język modułu: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć : 13 godzin	
Koordinator modułu	Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. AWF	Sposób realizacji:	
Wymagania wstępne	Wiedza Umiejętności: Kompetencje społeczne:	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów	
Cele modułu	Celem jest zaprezentowanie jogi fizycznej jako formy aktywności fizycznej odpowiedniej dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej oraz wyposażenie studenta w kompetencje umożliwiające praktyczne realizowanie wybranych pozycji (asan) do pracy z różnymi grupami dzieci i młodzieży a także osobami dorosłymi i starszymi.		

Lp.	Modułowe efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W-1	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące prowadzenia zajęć jogi z dziećmi, młodzieżą, osobami starszymi i obarczonymi chorobami cywilizacyjnymi	K_W14	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U-1	Potrafi ukierunkować zajęcia jogi na indywidualne potrzeby dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym obarczonych chorobą cywilizacyjną.	K_U04	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K-1	Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia.	K_K03	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne
Wykład: NIE DOTYCZY
Ćwiczenia:

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

Pokaz, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, działania praktyczne, metoda analityczna, syntetyczna i kompleksowa w nauczaniu ruchu.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody sprawdzania efektów kształcenia: zaliczenie opisowe, prezentacja, projekt

Zaliczenie przedmiotu w formie opisowej.

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

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 znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem.

Zaliczenie w formach innych z zastosowaniem punktacji:

2 – student nie osiągnął wymaganego poziomu opanowania efektów kształcenia – poniżej 51 procent punktów

3 – student opanował efekty kształcenia w stopniu dostatecznych – 51 – 60 procent punktów

+3 - student opanował efekty kształcenia w stopniu plus dostatecznym – 61 - 70 procent punktów

4 - student opanował efekty kształcenia w stopniu dobrym – 71 - 80 procent punktów

+4 - student opanował efekty kształcenia w stopniu plus dobrym – 81 - 90 procent punktów

5 - student opanował efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym – 91 – 100 procent punktów

Treści modułu kształcenia *		Godziny ST
1.	<p>1. Należy w punktach wypisać nazwy przedmiotów należących do danego modułu. Następnie w każdym przedmiocie należy przedstawić ogólne, skondensowane treści danego przedmiotu (bez podziału na ćwiczenia i wykłady). Treść powinna być ujęta w zwartej formie. Należy skupić się raczej na problematyce i zasadniczych zagadnieniach, a nie podawać konkretnych tematów poszczególnych zajęć. Należy tak zaplanować treści poszczególnych zajęć żeby nie powtarzały się na różnych przedmiotach tylko <u>uzupełniały</u>, pozwalając na osiągnięcie celu modułu i efektów kształcenia</p> <p>Praca ciała w płaszczyźnie strzałkowej – wygięcia w przód i w tył. Rozciąganie taśmy tylnej w skłonach w przód i pozycje (asany) rozciągające mięśnie kulszowo-goleniowe, rozciągające taśmy przednie oraz pozycje rozciągające zginacze stawu biodrowego i mięśnie klatki piersiowej. Praca ciała w płaszczyźnie czołowej – asany stojące, rozciągające mięśnie przywodziciele stawu biodrowego. Praca kręgosłupa i miednicy w asanach skrętnych.</p>	13

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

	<p>Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha i głębokich grzbietu. Asany równoważne i w podporach. Wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej. Asany z balansowaniem na rękach. Pozycje siedzące. Zwiększanie ruchomości w stawach biodrowych i stawach stóp. Przykładowe asany w dolegliwościach bólowych kręgosłupa i innych chorobach i schorzeniach cywilizacyjnych. Joga dla dzieci, młodzieży i dla osób starszych.</p>	
<p>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>		
<p>Warunkiem zaliczenia modułu jest zaliczenie jednego z przedmiotów wchodzących w zakres modułu. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu).</p>		

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
<p>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Udział w ćwiczeniach Konsultacje</p>	13	
<p>Samodzielna praca studenta: Studiowanie literatury 6 godz. Przygotowanie do zajęć 2 godz. Wykonanie pracy, projektu, prezentacji 3 godz. Przygotowanie do zaliczeń/egzaminów/sprawdzianów 2 godz.</p>		
<p>Łączny nakład pracy studenta wynosi 26 godziny, co odpowiada 1 punktom ECTS</p>		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego modułu
<p>Literatura podstawowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Grabara M, Szopa J. Asany jogi dla współczesnego człowieka. AWF Katowice; 2011, 2013. * Grabara M. Hatha yoga as a form of physical activity in the context of lifestyle disease prevention. Polish Journal of Sport and Tourism 2017, 24, 65-78. * Jakubik-Hajdukiewicz J. Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli. Wyd. Kos, 2009 <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Coulter D. Anatomia hatha jogi. Warszawa 2008. * Grabara M. Could hatha yoga could be a health-related physical activity? Biomedical Human Kinetics 2016, 8, 10-16. * Iyengar B.K.S. Światło jogi. Wyd. Virya, Warszawa 1995. * Kaminoff L. Joga. Ilustrowany przewodnik anatomiczny po asanach, ruchach i technikach oddychania. Studio Astropsychologii, Białystok 2011. * Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. AWF, Wrocław 2002. * Raub JA. Psychophysiologic Effects of hatha yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: A literature review. Journal of Alternative and Complementary Medicine 2002, (6), 797-812.



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

- * Tekur P., Singphow C., Nagendra H.R. i wsp. Effect of short-term intensive yoga program on pain, functional disability and spinal flexibility in chronic low back pain: a randomized control study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2008, 14(6), 637-644.
- * Thapar M., Singh N. Joga z dziećmi. Wyd. ABA, Warszawa

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Zaliczenie pisemne	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/diskusja dydaktyczna
W-1		✖	✖
U-1		✖	✖
K-K 1			✖

* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7