

Nazwa grupy zajęć: Grupa praktycznych indywidualnych zajęć kierunkowych		ECTS: 21
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: KATEDRA SPORTÓW INDYWIDUALNYCH		Rok: I i II Semestr: 1,2,3
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 273
Koordinator grupy zajęć	dr hab. Arkadiusz Stanula, prof. AWF Katowice	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Podstawy wiedzy z zakresu wybranych konkurencji sportów indywidualnych</p> <p>Umiejętności: Podstawowe umiejętności z wybranych konkurencji występujących w sportach indywidualnych</p> <p>Kompetencje społeczne: Świadomość pozyskiwania samodzielnie wiedzy z zakresu sportów indywidualnych oraz poziomu własnych zdolności motorycznych</p>	<p>Bezpośrednio – zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów.</p> <p>Pośrednie – przygotowanie do zajęć do części teoretycznej, przygotowanie do części praktycznej, podniesienie poziomu własnych zdolności motorycznych do potrzeb zaliczenia przedmiotu</p>
Cele grupy zajęć	Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z kształtowaniem zdolności motorycznych w zakresie potrzeb wybranych dyscyplin indywidualnych (technika wykonania i metodyka nauczania). Poza realizacją efektów kształcenia związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: efekty uczenia się).	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W1	Zna podstawowe możliwości kształtowania kluczowych kompetencji ucznia w procesie edukacji, zna formalną strukturę, typy lekcji oraz zasady sprawnej organizacji zawodów sportowych	K_W20	P6S_WK
W2	Zna podstawową terminologię, systematykę, charakterystykę szczegółową i metodykę nauczania podstawowych elementów technik i taktyk z zakresu sportów indywidualnych i tańca	K_W22	P6S_WK
W3	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod na zajęciach wychowania fizycznego, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy	K_W23	P6S_WK
W zakresie umiejętności			
U1	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych i form muzyczno-ruchowych oraz umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie sportów zespołowych	K_U02	P6S_UW
U2	Potrafi posługiwać się środkami dydaktycznymi do zajęć ruchowych z różnych form aktywności ruchowej i dyscyplin sportu oraz wykorzystywać je w sposób konwencjonalny i niekonwencjonalny	K_U04	P6S_UO
U3	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe i lekcyjne zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	K_U11	P6S_UO
U4	Posiada specjalistyczne umiejętności (techniczne, metodyczne) w zakresie wybranych form aktywności fizycznej	K_U16	P6S_UW

W zakresie kompetencji społecznych			
K1	Jest świadomy własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do specjalisty z problemami związanymi z wykonywanym zawodem trenera i nauczyciela	K_K04	P6S_KK
K2	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych i edukacyjnych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy	K_K15	P6S_UO
K3	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i trenera	K_K18	P6S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia:

Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokaz

Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna

Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar

Metody eksponujące: film

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Lekka atletyka</p> <ol style="list-style-type: none"> Przykładowe zajęcia lekkoatletyczne z uwzględnieniem nauki skipów i wieloskoków. Rozgrzewka lekkoatletyczna. Rozwijanie siły, skoczności i szybkości i wytrzymałości – metoda powtórzeniowa, metoda zmienna, metoda interwałowa i ciągła. Nauka startu wysokiego i niskiego. Podstawowe zasady biegów sztafetowych. Nauka biegu przez płotki – podstawowe ćwiczenia płotkarskie w miejscu, marszu i w biegu. Nauka skok wzwyż – Skoki wzwyż różnymi technikami. Nauka pchnięcia kulą – rzut w różnych formach. Ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kulą z miejsca). Wieloboje kularskie. Rzut oszczepem z miejsca – rzuty w różnych formach. Nauka skoku w dal – różne techniki skoku w dal. Zapoznanie się z wysiłkami występującymi w biegu na 100 m, 100 i 110 m ppł, 400 m, 800 m kobiety / 1500m mężczyźni oraz w biegach długich. Zapoznanie się z przepisami LA. 	78
2.	<p>Gimnastyka</p> <ol style="list-style-type: none"> Zajęcia organizacyjne. Omówienie treści programowych zajęć i warunków zaliczenia. Podanie literatury i zagadnień egzaminacyjnych. Przewroty w przód i tył – w ujęciu metodycznym. Doskonalenie poznanych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych. Zasady prowadzenia ćwiczeń kształtujących. Doskonalenie poznanych ćwiczeń użytkowo-sportowych. Technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń na przyrządach: poręczach asymetrycznych i symetrycznych, na drążku, na kółkach, równoważni – w ujęciu metodycznym. 	78

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Doskonalenie poznanych ćwiczeń użytkowo-sportowych. 6. Skoki gimnastyczne przez skrzynię: zawrotny, odwrotny, kuczny z zamachem. 7. Doskonalenie układów ćwiczeń na poszczególnych przyrządach. Sprawdzian pisemny z terminologii wykonywanych ćwiczeń użytkowo-sportowych. 8. Zaliczenie układów ćwiczeń na przyrządach. 	
3.	Pływanie <ol style="list-style-type: none"> 1. Opanowanie sportowych technik pływania: kraula na grzbiecie, kraula na piersiach, żabki i delfina. Opanowanie nawrotów i skoków startowych w czterech technikach sportowych. 2. Zapoznanie z teoretycznymi podstawami czterech sportowych technik pływania. 3. Zapoznanie z podstawowymi błędami występującymi w procesie nauczania pływania. 4. Zapoznanie z metodyką nauczania pływania (rozwój metod nauczania pływania, współczesne metody nauczania pływania, I etap nauczania pływania, zasady nauczania pływania, organizacja procesu nauczania pływania, budowa lekcji pływania, etapy nauczania pływania, sprawdziany po I etapie nauczania pływania). 5. Zapoznanie z przepisami pływania. 6. Przygotowanie konspektu lekcji pływania. 7. Prowadzenie zajęć pływania zgodnie z przydzieloną tematyką. 8. Zapoznanie z podstawowymi elementami ratownictwa wodnego. 	78
4.	Rytmika i taniec <ol style="list-style-type: none"> 1. Przekazanie informacji o wartościach nut, metrum i rytmie oraz realizacja metrum i wartości nut techniką E.J. Dalcroze. 2. Realizacja zabaw rytmiczno-ruchowych. 3. Przekazanie wiadomości na temat wybranych tańców polskich narodowych, nauka kroków i figur tanecznych oraz nauka układu tanecznego Poloneza i Krakowiaka. 4. Przekazanie wiadomości na temat wybranych tańców towarzyskich, nauka kroków i figur tanecznych oraz nauka układu tanecznego Walca angielskiego i Cha-cha-cha. 5. Powtórzenie wszystkich poznanych układów tanecznych i tematów rytmicznych. 6. Doskonalenie wszystkich poznanych układów tanecznych i tematów rytmicznych. 7. Zaliczenie: test sprawdzający umiejętności teoretyczne. 8. Pokaz zaliczeniowy: prezentacja układów taneczno-rytmicznych. 	39
Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć		
<p>Warunkiem zaliczenia grupy zajęć z wybranej dyscypliny sportu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji oraz techniki i metodyki nauczania konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z przedmiotu w poszczególnych semestrach. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku), mają formę pisemną.</p>		

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Wg planu studiów, np. Udział w wykładach Udział w ćwiczeniach Udział w seminariach Konsultacje Samodzielna praca studenta: Np. Przygotowanie do ćwiczeń Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	273 godzin ćwiczeń 143 godziny 30 godzin 100 godzin	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 546 godzin, co odpowiada 21 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Literatura podstawowa i uzupełniająca:

Lekka atletyka

1. Iskra J. (red.) (2006) Lekkoatletyka – Podręcznik dla studentów. AWF, Katowice.
2. Iskra J. (red.) (2008) Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży. AWF im. J. Kukuczki, Katowice i Politechnika Opolska, Opole.
3. Iskra J., Walaszczyk A., Szade B. (2002) Lekkoatletyka w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
4. Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. (2005) Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF, Katowice.
5. Mleczo E. (red.) (2007) Lekkoatletyka. AWF, Kraków.
6. Mroczyński J. (red.) (1997) Lekkoatletyka (t. I, II). AWF, Gdańsk.
7. Socha S. (red.) (1997) Lekkoatletyka. Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu. COS, Warszawa.
8. Stawczyk Z. (red.) (1992) Zarys lekkoatletyki. AWF, Poznań.
9. Kurz T. (1997) Stretching trening gibkości. COS, Warszawa.
10. Mulak J. (red.) (1982) Lekkoatletyka. Sport i Turystyka, Warszawa.
11. Perkowski K., Śledziwski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa.
12. Raczek J. (1981) Rozwój wytrzymałości w systemie dzieci i młodzieży. Sport i Turystyka Warszawa.
13. Socha S. (1994) Rzuty i wieloboje lekkoatletyczne AWF, Katowice.
14. Socha S., Ważny Z. (red.) (1986) Lekkoatletyka. AWF, Katowice.
15. Starzyński T., Sozański H. (1995) Trening skoczności atlas ćwiczeń RCMSZ.

Gimnastyka

1. Karkosz K. (1993) Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice.
2. Szot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki. Technika wykonania. Metodyka nauczania. Nauczanie programowe. Warszawa.
3. Mazurek L. (1971) Gimnastyka podstawowa. Słownictwo - systematyka - metodyka. Sport i Turystyka. Wyd. II, Warszawa.
4. Jezierski R., Rybicka A. (1995) Gimnastyka: Teoria i metodyka. AWF, Wrocław.
5. Jezierski R. (2009) Gimnastyka. Zdrowie i sprawność. Wyd. Arkot.
6. Szewc W., Paszkiewicz K. (1995) Gimnastyka. „Sport” Bydgoszcz.
7. Polak E. (2007) Polsko-angielski słownik pojęć i terminów gimnastycznych. Wydawnictwo UR.

Pływanie

1. Karpiński R. (2011) Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice.
2. Stachura A., Płatek Ł. (2012) Pływanie w szkole podstawowej. AWF, Katowice.
3. Przepisy Pływania 2013-2017. PZP, Warszawa. www.polswim.pl
4. Czabański B., Fiłon M. (red.) (2003) Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław.
5. Dybińska E., Wójcicki A. (2005) Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF, Kraków.
6. Dybińska E. (2009) Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF, Kraków

Rytmika i taniec

1. Majer A., Kowalik B., Fredek A. (2001) Ogólne wiadomości z zakresu rytmiki oraz ćwiczenia i zabawy rytmiczne przeznaczone dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego. AWF, Katowice.
2. Kowalik B., Fredek A., Barańska-Grabara L., Majer A. (2003) Układy lekcyjne polskich tańców narodowych dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. AWF, Katowice.
3. Fredek A., Barańska-Grabara L., Kowalik B., Głowacka M. (2005) Przykłady ćwiczeń przygotowawczych do elementów polskich tańców narodowych dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. AWF, Katowice.
4. Fredek A., Kowalik B., Barańska-Grabara L. (2009) Wybrane tańce towarzyskie dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. AWF, Katowice.
5. Brzowska-Kuczkiewicz M. (1991) Emil Jaques-Dalcroze i jego Rytmika. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
6. Dąbrowska G. (1991) Tańczycie dobrze. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
7. Bednarzowa B., Młodzikowska M. (1983) Tańce rytm ruchu muzyka. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa.
- Wieczysty M. (1981) Tańczyć może każdy. Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków.

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

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Sprawdzian umiejętności	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W1	*		
W2	*		*
W3	*		
U1		*	
U2		*	
U3	*	*	
U4	*	*	
K1			*
K2			*
K3			*

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty			
	Lekka atletyka	Gimnastyka	Pływanie	Rytmika i taniec
W1	*	*	*	
W2	*	*	*	*
W3	*	*	*	*
U1	*	*	*	*
U2	*	*	*	*
U3	*	*	*	
U4	*	*	*	*
K1	*	*	*	*
K2	*	*	*	*
K3	*	*	*	*

* 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