

## KARTA KURSU

|                 |  |
|-----------------|--|
| Nazwa           | Kultura fizyczna z metodyką              |
| Nazwa w j. ang. | Physical Education with Teaching Methods |

|                 |               |                    |
|-----------------|---------------|--------------------|
| Koordynator     | dr Łukasz Lic | Zespół dydaktyczny |
| Punktacja ECTS* | 2             |                    |

### Opis kursu (cele kształcenia)

Cele kształcenia obejmują: 1) przekazanie studentom podstawowej wiedzy z zakresu kultury fizycznej i organizacji zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu oraz klasach I-III. 2). przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć ruchowych w różnych warunkach organizacyjnych, 3) rozwinięcie u studentów wrażliwości i odpowiedzialności za indywidualizację działań edukacyjnych oraz stałego rozwijania własnych umiejętności.

### Warunki wstępne

|              |  |
|--------------|--|
| Wiedza       |  |
| Umiejętności |  |
| Kursy        |  |

### Efekty kształcenia

|        | Efekt uczenia się dla kursu  | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|--------|--|-------------------------------------|
| Wiedza | W01- Zna podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej oraz korekcji wad postawy ciała.<br>W02- Zna metody prowadzenia zajęć i organizacji lekcji oraz charakterystykę różnych typów gier, zabaw i ćwiczeń ruchowych.<br>W03- Zna zasady zachowania się na obiektach sportowych oraz bezpieczeństwa podczas ćwiczeń fizycznych. | K_W01<br>K_W07                      |

| Umiejętności | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------------|
|              |                             |                                     |

|  |  |       |
|--|--|-------|
|  | U01- Potrafi samodzielnie skonstruować zajęcia z gier i zabaw ruchowych odpowiedni dla wybranej grupy wiekowej.<br>U02- Potrafi stosować ćwiczenia korekcji wad postawy ciała w celu poprawy konkretnie występującej wady. | K_U02 |
|--|--|-------|

|                       |  |                                     |
|-----------------------|--|-------------------------------------|
| Kompetencje społeczne | Efekt uczenia się dla kursu  | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|                       | K01- Jest świadomy dobroczynnego działania ruchu i wysiłku fizycznego na organizm człowieka w różnych okresach jego życia. | K_K01                               |

| Organizacja   |            |                     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |
|---------------|------------|---------------------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| Forma zajęć   | Wykład (W) | Ćwiczenia w grupach |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |
|               |            | A                   |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |
| Liczba godzin | 20         | 15                  |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |
| 35            |            |                     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |

#### Opis metod prowadzenia zajęć

Wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja, objaśnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, pogadanka, metoda zadaniowa

#### Formy sprawdzania efektów uczenia

|     | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Praca laboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pisemna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Inne |
|-----|--------------|-----------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|----------------------|---------------|-----------------|------|
| W01 |              |                 |                    |                  |                     |                      |                 | x                 |         |                      |               |                 | test |
| W02 |              |                 |                    |                  |                     |                      |                 | x                 | x       |                      |               |                 | test |
| W03 |              |                 |                    |                  |                     |                      |                 | x                 |         |                      |               |                 | test |
| U01 |              |                 |                    |                  |                     | x                    | x               |                   |         | x                    |               |                 |      |
| U02 |              |                 |                    |                  |                     | x                    | x               |                   |         |                      |               |                 |      |
| K01 |              |                 |                    |                  |                     |                      |                 |                   |         | x                    |               |                 | test |

|                |   |
|----------------|---|
| Kryteria oceny | Na ocenę składa się: test wiadomości; przygotowanie projektu zajęć ruchowych dla edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej |
|----------------|---|

Uwagi

Studia I stopnia, stacjonarne

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej.
2. Zasady tworzenia, organizacji i prowadzenia ćwiczeń w rozgrzewce.
3. Gry i zabawy ruchowe różnych typów, wskazówki organizacyjno – metodyczne.
4. Zasady budowy lekcji, organizacja zajęć, formy ustawień grupy..
5. Korekcja wad postawy, krzywizny kręgosłupa, wyznaczniki prawidłowej sylwetki ciała, charakterystyka podstawowych wad postawy, plecy okrągłe, wklęsłe, skolioza, kolana koślawe i szpotawe, końska stopa, klatka piersiowa kurza, płaskostopie.
6. Rozwój motoryczny w różnych etapach rozwoju ontogenetycznego, zespołowe gry sportowe w klasach I-III, testy sprawności fizycznej.
7. Kształtowanie zdolności motorycznych w procesie wychowania fizycznego.
8. Sposoby integrowania zajęć ruchowych z innymi obszarami edukacji w przedszkolu i klasach początkowych.

#### Wykaz literatury podstawowej

Janikowska – Siatka M. *Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego*, AWF, Kraków 2006.  
 Górna K. Garbaciak W. *Szkolne wychowanie fizyczne*, AWF, Katowice 2012.  
 Bondarowicz M. *Wielka księga zabaw i gier ruchowych*, Wydaw. BK, Warszawa 2003, cz. 1 i 2.

#### Wykaz literatury uzupełniającej

Owczarek S. *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, WSiP, Warszawa 2006.  
 Talaga J. *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004.  
 Sulisz S. *Wychowania fizyczne w kształceniu zintegrowanym*. WSiP, Warszawa 2000.

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

|   |  |    |
|---|--|----|
| liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi                    | Wykład   | 20 |
|   | Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)  | 15 |
|   | Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym  | 1  |
| liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi    | Lektura w ramach przygotowania do zajęć  | 5  |
|   | Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | 2  |
|   | Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)                                | 2  |
|   | Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia   | 5  |
| Ogółem bilans czasu pracy                                   |  | 50 |
| Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika |  | 2  |