

załącznik nr 2 do uchwały nr 425/VI/VI/2020  
Senatu PWSZ w Koninie z dnia 23 czerwca 2020 r.  
w sprawie ustalenia programów studiów podyplomowych  
w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie na  
rok akademicki 2020/2021

**PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE**

**WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU**



**PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH**

**Nazwa studiów podyplomowych**

Alternatywne formy sportu i rekreacji

**Kod studiów podyplomowych**

AFSR\_2020\_2021

**Autorzy programu:**

Dr Bartosz Chmielewski

Dr Ewa Janeczek

Dr Karolina Waliszewska

**Data opracowania:** 04.06.2020

## 1. Ogólna charakterystyka studiów

### 1.1. Podstawowe informacje

Czas trwania studiów:	
• liczba semestrów	2
• liczba godzin	200
Liczba punktów ECTS	30
Wiodąca dyscyplina naukowa	Nauki o kulturze fizycznej
Pozostałe dyscypliny naukowe	Nauki o zdrowiu

### 1.2. Koncepcja kształcenia

<ul style="list-style-type: none"><li>• cel studiów podyplomowych - celem jest jak najlepsze podnoszenie kwalifikacji, wyposażanie w kompetencje praktyczne i wspieranie potencjału. Program studiów zwiększy atrakcyjność na rynku pracy dzięki szerokiemu doświadczeniu i solidnemu przygotowaniu. Za sprawą angażujących wykładów, interesujących zajęć i warsztatów tworzy szansę zdobycia cennego uzupełnienia wykształcenia, które znacznie wpłynie na podniesienie zawodowej konkurencyjności. Studia uzupełnią umiejętności do prowadzenia atrakcyjnych i urozmaiconych zajęć wychowania fizycznego na każdym etapie edukacyjnym w każdych warunkach.</li><li>• adresaci studiów podyplomowych - nauczyciele wychowania fizycznego;</li><li>• kryteria kwalifikowania kandydatów - wyższe wykształcenie;</li><li>• instytucje współpracujące przy realizowaniu studiów podyplomowych i rodzaj współpracy - MODN, promocja studiów wśród nauczycieli, wsparcie metodyczne.</li></ul>
---

## 2. Efekty uczenia się

Objaśnienie oznaczeń:

W – kategoria wiedzy

U – kategoria umiejętności

K – kategoria kompetencji społecznych

01, 02, 03 i kolejne – numer efektu uczenia się

Symbol	Efekty uczenia się dla studiów podyplomowych w zakresie Alternatywne formy sportu i rekreacji Absolwent studiów podyplomowych:	Odniesienie do efektów wg PRK (na poziomie 6, 7 lub 8)
<b>WIEDZA – ZNA I ROZUMIE:</b>		
W01	proces rozwoju osobniczego człowieka w określonym wieku rozwojowym	P7S_WG
W02	ma wiedzę z zakresu analizy umiejętności ruchowych człowieka pod kątem procesu uczenia się i metodyki nauczania ruchów z uwzględnieniem różnych aspektów	P7S_WG
W03	zna metody oceny poziomu opanowania poszczególnych umiejętności i możliwości ich wykorzystania w praktycznym działaniu	P7S_WG
<b>UMIEJĘTNOŚCI – POTRAFI:</b>		
U01	dokonać oceny sprawności i wydolności fizycznej uczestnika zajęć oraz poziomu jego umiejętności	P7S_UW
U02	kontrolować efektywność procesu uczenia się oraz modyfikować błędy w praktyce pedagogicznej	P7S_UW
U03	opisać i wyjaśnić korzyści wynikające z umiejętności atrakcyjnych, alternatywnych form .....	P7S_UW P7S_UK
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE – JEST GOTÓW DO:</b>		
K01	propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia	P7S_KK, P7S_KO
K02	współpracy ze specjalistami o innych kompetencjach zawodowych oraz z przedstawicielami innych zawodów	P7S_KK, P7S_KO

### 3. Plan studiów

Lp.	Przedmiot	Forma zaliczenia (E, Zo)	Liczba godzin dydaktycznych			Rozkład godzin dydaktycznych				ECTS	
			ogółem	wykłady	zajęcia praktyczne	sem I		sem II		I	II
						w	zp	w	zp		
1.	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym	Zo	40	10	30	10	15	-	15	4	2
2.	Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym	Zo	35	5	30	5	15	-	15	3	2
3.	Gry terenowe, biegi na orientację	Zo	20	5	15	-	-	5	15	-	3
4.	Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym	Zo	40	10	30	10	15	-	15	4	2
5.	Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: <ul style="list-style-type: none"> <li>• siatkówka plażowa, korfbal, unihokej;</li> <li>• badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking.</li> </ul>	E	50	20	30	10	15	10	15	4	4
6.	Pilates i inne formy fitness	Zo	15	-	15	-	-	-	15	-	2
Ogółem			200	50	150	35	60	15	90	15	15
						95		105		30	

E - egzamin

Zo - zaliczenie z oceną

### 4. Treści programowe przedmiotów

Lp.	Przedmiot
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawy teoretyczne gimnastyki korekcyjnej. Podstawowe pojęcia (korekcja, fizjoterapia, kinezyterapia), miejsce gimnastyki korekcyjnej w naukach o kulturze fizycznej, cele i zadania gimnastyki korekcyjnej.</li> <li>• Diagnostyka dla potrzeb gimnastyki korekcyjnej. Podstawowe pojęcia (badanie podmiotowe, przedmiotowe), badanie statyczne, dynamiczne, miejscowe, ogólne.</li> <li>• Metody oceny postawy ciała. Podział i charakterystyka metod oceny postawy ciała.</li> <li>• Ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicje, podział i funkcje zabaw i gier ruchowych.</li> <li>• Metodyka nauczania i zasady prowadzenia zabaw i gier ruchowych.</li> <li>• Tok lekcji zabaw i gier ruchowych</li> <li>• Analiza lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem zabaw i gier ruchowych.</li> <li>• Zabawy i gry ruchowe: integracyjne, ze śpiewem, orientacyjno-porządkowe, na czworakach, skoczne, rzutne, bieżne, kopne, z mocowaniem, oparte na rozwiązywaniu problemu (problem-based solving), ożywiające i uspokajające prowadzone przez nauczyciela i studentów.</li> <li>• Metodyka nauczania i zasady prowadzenia gier drużynowych.</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walory zdrowotne aktywności na świeżym powietrzu, zasady obowiązujące podczas tej formy rekreacji, przypomnienie opisu mapy - piktogramy, elementów mapy, trasy i symboli, funkcje kompasu, punkt kontrolny i jego potwierdzenie. Rodzaje zawodów oraz kategorie wiekowe.</li> </ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja procesu nauczania pływania, bezpieczeństwo podczas zajęć.</li> <li>• Metodyka nauczania pływania : metody i zasady nauczania pływania.</li> <li>• Alternatywne formy nauczania pływania</li> <li>• Gry i zabawy w nauczaniu pływania.</li> <li>• Etapy nauczania pływania.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia stosowane w nauczaniu pływania kraulem na grzbiecie i piersiach.</li> </ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siatkówka plażowa -metody nauczania, zasady</li> <li>• Badminton - metodyka nauczania podstawowych umiejętności, przepisy gry oraz sędziowanie,</li> <li>• tenis stołowy – metodyka nauczania podstawowych umiejętności</li> <li>• boule/ringo/unihokej - metodyka nauczania podstawowych umiejętności, przepisy gry oraz sędziowanie,</li> <li>• Nordic Walking - sprzęt Nordic Walking (budowa kijów-dobór sprzętu, zasady regulacji długości, nauka przypinania uchwytów, dobór ubrania i obuwia), zasób ćwiczeń rozciągających, wzmacniających i oddechowych, metodyka nauczania techniki podstawowej, klasycznej, marsz na płaskim terenie oraz o zróżnicowanej konfiguracji, ćwiczenia rytmu marszu.</li> <li>• Korfball – metodyka nauczania podstawowych zasad, przepisy gry;</li> </ul>
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obszar działania fitness (formy wytrzymałościowe, wzmacniające i mieszane)</li> <li>• Prozdrowotne formy fitness, ze szczególnym uwzględnieniem Pilates</li> <li>• Indywidualne formy ćwiczeń</li> </ul>

## 5. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Przedmioty	Metody kształcenia	Metody oceny
W01	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym. Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking.	Wykład z elementami dyskusji	egzamin pisemny z pytaniami otwartymi
W02	Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	Wykład problemowy	egzamin pisemny z pytaniami otwartymi
W03	Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	Wykład z elementami dyskusji	egzamin pisemny z pytaniami otwartymi
U01	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym. Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	analiza oraz praca w grupach	zaliczenie pisemne z pytaniami otwartymi; przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U02	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym. Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	analiza oraz praca w grupach	zaliczenie pisemne z pytaniami otwartymi; przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
U03	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym. Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	analiza oraz praca w grupach	zaliczenie pisemne z pytaniami otwartymi; przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole

K01	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym. Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	prezentacja i dyskusja, rozwiązywanie zadań	przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole
K02	Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym. Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym. Gry terenowe, biegi na orientację. Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. Pilates i inne formy fitness.	prezentacja i dyskusja, rozwiązywanie zadań	przygotowanie projektu w kilkuosobowym zespole