

załącznik nr 1 do uchwały nr 106/VII/V/2022 Senatu ANS
w Koninie z dnia 17 maja 2022 r. w sprawie ustalenia
programów studiów podyplomowych w Akademii Nauk
Stosowanych w Koninie na rok akademicki 2022/2023

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH W KONINIE

WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU



PROGRAM STUDIÓW PODYPLOMOWYCH

Nazwa studiów podyplomowych

ALTERNATYWNE FORMY SPORTU I REKREACJI

Kod studiów podyplomowych

AFSR_2022_2023

Autorzy programu:

dr Bartosz Chmielewski

dr Ewa Janeczek

dr Karolina Waliszewska

Data opracowania: 04.06.2020

Aktualizacja: 03.03.2022

1. Ogólna charakterystyka studiów

1.1. Podstawowe informacje

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

1.2. Koncepcja kształcenia

<p>Celem studiów podyplomowych jest jak najlepsze podnoszenie kwalifikacji, wyposażanie w kompetencje praktyczne i wspieranie potencjału uczestników. Realizacja programu studiów zwiększy atrakcyjność uczestników 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.</p>
<p>Adresaci studiów podyplomowych - nauczyciele wychowania fizycznego.</p>
<p>Uczestnikami studiów podyplomowych mogą być osoby, które posiadają kwalifikację pełną co najmniej na poziomie 6 uzyskaną w systemie szkolnictwa wyższego i nauki (tytuł zawodowy licencjata, inżyniera lub równorzędny).</p> <p>Kryteria kwalifikowania kandydatów na studia podyplomowe oraz procedura ewentualnego postępowania kwalifikacyjnego są określone w <i>Regulaminie Kształcenia Ustawicznego Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie</i> (Załącznik do uchwały nr 24/VII/II/2021 Senatu PWSZ w Koninie z dnia 23 lutego 2021 r.)</p>
<p>Instytucje współpracujące przy realizowaniu studiów podyplomowych i rodzaj współpracy – szkoły i placówki oświatowe, kluby sportowe - promocja studiów wśród nauczycieli, wsparcie metodyczne.</p>

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)
WIEDZA – ZNA I ROZUMIE:		
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
UMIEJĘTNOŚCI – POTRAFI:		
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 sportu i rekreacji	P7S_UW P7S_UK

KOMPETENCJE SPOŁECZNE – JEST GOTÓW DO:		
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	Liczba godzin			Rozkład godzin				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"> • siatkówka plażowa, korfbal, unihokej; • badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking. 	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.	<p>Ćwiczenia korekcyjne w wychowaniu fizycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstawy teoretyczne gimnastyki korekcyjnej; podstawowe pojęcia (korekcja, fizjoterapia, kinezyterapia), miejsce gimnastyki korekcyjnej w naukach o kulturze fizycznej, cele i zadania gimnastyki korekcyjnej, • diagnostyka dla potrzeb gimnastyki korekcyjnej; podstawowe pojęcia (badanie podmiotowe, przedmiotowe), badanie statyczne, dynamiczne, miejscowe, ogólne, • metody oceny postawy ciała; podział i charakterystyka metod oceny postawy ciała, • ogólne zasady doboru ćwiczeń korekcyjnych.
2.	<p>Gry i zabawy ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definicje, podział i funkcje zabaw i gier ruchowych, • metodyka nauczania i zasady prowadzenia zabaw i gier ruchowych, • tok lekcji zabaw i gier ruchowych, • analiza lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem zabaw i gier ruchowych, • 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, • metodyka nauczania i zasady prowadzenia gier drużynowych.

3.	<p>Gry terenowe, biegi na orientację:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
4.	<p>Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizacja procesu nauczania pływania, bezpieczeństwo podczas zajęć, • metodyka nauczania pływania : metody i zasady nauczania pływania, • alternatywne formy nauczania pływania, • gry i zabawy w nauczaniu pływania, • etapy nauczania pływania, • ćwiczenia stosowane w nauczaniu pływania kraulem na grzbiecie i piersiach.
5.	<p>Zespołowe i indywidualne gry sportowe i formy rekreacji: siatkówka plażowa, korfball, unihokej; badminton, tenis stołowy, ringo, boule, nordicwalking:</p> <ul style="list-style-type: none"> • siatkówka plażowa -metody nauczania, zasady, • badminton - metodyka nauczania podstawowych umiejętności, przepisy gry oraz sędziowanie, • tenis stołowy – metodyka nauczania podstawowych umiejętności, • boule/ringo/unihokej - metodyka nauczania podstawowych umiejętności, przepisy gry oraz sędziowanie, • 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, • korfball – metodyka nauczania podstawowych zasad, przepisy gry.
6.	<p>Pilates i inne formy fitness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obszar działania fitness (formy wytrzymałościowe, wzmacniające i mieszane), • prozdrowotne formy fitness, ze szczególnym uwzględnieniem Pilates, • indywidualne formy ćwiczeń.

5. Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Przedmioty	Metody kształcenia	Metody oceny
W01	<ul style="list-style-type: none"> • 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, egzamin końcowy
W02	<ul style="list-style-type: none"> • 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, egzamin końcowy
W03	<ul style="list-style-type: none"> • 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, egzamin końcowy
U01	<ul style="list-style-type: none"> • 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 kilkusobowym zespole
U02	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	analiza oraz praca w grupach	zaliczenie pisemne z pytaniami otwartymi; przygotowanie projektu w kilkusobowym zespole

	<ul style="list-style-type: none"> • Podstawy pływania w wychowaniu fizycznym. • Pilates i inne formy fitness. 		
U03	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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