

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK
Rok akademicki 2023/2024

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C17.WMzNoKF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej <i>Monographic lecture on the science of physical culture</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>dr hab. n. o kf. Ryszard Zarzeczny, prof. UJK</i>
1.6. Kontakt	<i>ryszard.zarzeczny@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>brak</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>Wykład</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Pomieszczenia dydaktyczne UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>Zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>wykład, pokaz multimedialny</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Jaskólski A. Jaskólska A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006</i> 2. <i>Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2012.</i> 3. <i>Kozłowski St., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa, 1999</i>
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2004.</i> 2. <i>Doleżych B., Łaszczycza P. (red), Biomedyczne podstawy rozwoju z elementami higieny szkolnej. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.</i> 3. <i>Zatoń M., Jastrzębska A.: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, PWN Warszawa 2010.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład:</p> <p>C1. Zaznajomienie z fizjologiczną charakterystyką etapów rozwoju biologicznego i metodami oceny rozwoju somatycznego i motorycznego.</p> <p>C2. Zaznajomienie z głównymi czynnikami mającymi wpływ na zdolności motoryczne oraz metodami oceny tychże zdolności.</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka głównych etapów rozwoju biologicznego człowieka. 2. Czynniki wpływające na rozwój biologiczny. 3. Sposoby oceny rozwoju biologicznego. 4. Sprawność fizyczna i zdolności motoryczne. 5-10. Czynniki wpływające na sprawność fizyczną: <ul style="list-style-type: none"> - masa i skład ciała oraz typ konstytucyjny ciała - wydolność tlenowa - siła, praca, moc beztlenowa - sprawność psychomotoryczna

- emocje i ich znaczenie dla zdolności motorycznych
 11. Testy wysiłkowe – podstawy teoretyczne.
 12. Podstawowe testy sprawności fizycznej.
 13. Laboratoryjne i terenowe metody oceny wydolności tlenowej.
 14. Laboratoryjne i terenowe metody oceny wydolności beztlenowej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Posiada wiedzę z zakresu rozwoju biologicznego i zdolności motorycznych człowieka oraz metod ich oceny	WF1P_W05
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
-	-	-
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Potrafi rozwiązywać najczęściej występujące problemy związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela wychowania fizycznego z poszanowaniem zasad etycznych.. Jest świadomy konieczności ciągłego poszerzania wiedzy i doskonalenia umiejętności zawodowych, a w podejmowanych działaniach chętnie korzysta z wiedzy ekspertów.	WF1P_K05
K02	Zna wartość zdrowia w życiu człowieka i społeczeństwa, jest świadomy znaczenia aktywności fizycznej w jego utrzymaniu.	WF1P_K07

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*					
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...			
W01				x												x								
K01				x												x								
K02				x												x								

*niepotrzebne usunąć

4.4. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładzie	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do kolokwiów	20	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....