

**KARTA PRZEDMIOTU – II ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.FII.NTwKF	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Nowe trendy w kulturze fizycznej</b> <i>New trends in physical culture</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne / niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>drugiego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr n. o kf. Magdalena Lelonek</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>magdalena.lelonek@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.2. Język wykładowy</b>	<i>polski</i>
<b>2.4. Wymagania wstępne*</b>	<i>podstawy treningu zdrowotnego, antropomotoryka</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia w pomieszczeniach UJK</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>wykłady: wykład informacyjny (WI) Objaśnienie (OB) Metoda projektów (MP) Dyskusja dydaktyczna (DD)</i> <i>ćwiczenia: Dyskusja dydaktyczna (DD), Gry dydaktyczne, Ćwiczenia</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lelonek. M, Przychodni A., Markowska M., 2016, Przegląd wybranych trendów związanych z kształtowaniem kondycji fizycznej dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych, w: Jopkiewicz A, Nowak S, Jopkiewicz A.M. (red), Auksologia a promocja zdrowia, KTN, Kielce, 195-211.</li> <li>2. Thompson WR, 2017, Worldwide survey of fitness trends for 2018. The CREP Edition. ACSM's Health Fitness J., 21(6):10-19.</li> <li>3. Thompson WR, 2016, Worldwide survey of fitness trends for 2017 11<sup>th</sup> Edition. ACSM's Health Fitness J., 20(6):9-18.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cederstrom C., Spicer A, 2016, Pętla Dobrego Samopoczucia, PWN, Warszawa.</li> <li>2. ACSM' Guidelines for exercise testing and prescription. 2009, American College of Sports Medicine.</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><i>C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi kierunkami zmian w kulturze fizycznej (trendy).</i></p> <p><i>C2. Kształtowanie u studenta umiejętności rozpoznawania i diagnozowania związków przyczynowo skutkowych w zakresie trendów w kulturze fizycznej.</i></p> <p><i>C3. Kształtowanie u studenta postawy aktywnego identyfikowania potrzeb społecznych w kulturze fizycznej.</i></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><i>C1. Zapoznanie studenta z trendami w zakresie różnych form uczestnictwa w kulturze fizycznej, w szczególności w sporcie, rekreacji ruchowej oraz wychowaniu fizycznym.</i></p> <p><i>C2. Kształtowanie u studenta umiejętności wykorzystania poznanych trendów w zajęciach ruchowych z zakresu sportu, rekreacji ruchowej oraz wychowania fizycznego.</i></p> <p><i>C3. Kształtowanie u studenta postawy permanentnego poszukiwania nowych rozwiązań dydaktycznych służących rozwojowi własnemu oraz wychowanków.</i></p>
--

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

1. Trendy kulturze fizycznej – wprowadzenie do problematyki.
2. Trendy w zakresie nowych form na rynku fitness.
3. Potrzeby społeczeństwa jako wyznacznik trendów w kulturze fizycznej.
4. Nowe technologie jako trend w kulturze fizycznej
5. Ruch wellness jako trend.

##### Ćwiczenia:

1. Trendy w treningu sportowym. Przykłady zastosowań.
2. Trendy w zajęciach rekreacji ruchowej. Przykłady zastosowań.
3. Trendy w wychowaniu fizycznym. Przykłady zastosowań.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	Posiada pogłębioną wiedzę i rozumie ogólne problemy we współczesnej kulturze fizycznej.	WF2P_W15 NAU2_W06
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Jest wszechstronnie przygotowany do identyfikowania i wdrażania działań wynikających z nowych trendów w kulturze fizycznej.	WF2P_U17
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Stale doksztalca się i inspiruje do rozwoju osobistego innych.	WF2P_K01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne Zaliczenie ustne		
	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								x	x	
U01										x	x								x	x	
K01										x	x								x	x	

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 50% zajęć.
	3,5	Od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 60% zajęć.
	4	Od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 70% zajęć.
	4,5	Od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 80% zajęć.
	5	Od 93% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 90% zajęć.
ćwiczenia (C)*	3	Od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 50% zajęć.
	3,5	Od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 60% zajęć.
	4	Od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 70% zajęć.
	4,5	Od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 80% zajęć.
	5	Od 93% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia. Aktywny udział w ponad 90% zajęć.

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>30</b>	<b>20</b>
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>20</b>	<b>30</b>
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

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

.....