

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład, pokaz multimedialny	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Jaskólski A. Jaskólska A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006 2. Wolański N. Rozwój biologiczny człowieka, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2012. 3. Kozłowski St., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa, 1999
	uzupełniająca	1. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2004. 2. Doleżych B., Łaszczyca P. (red), Biomedyczne podstawy rozwoju z elementami higieny szkolnej. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008. 3. Zatoń M., Jastrzębska A.: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, PWN Warszawa 2010.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykład: C1. Zaznajomienie z fizjologiczną charakterystyką etapów rozwoju biologicznego i metodami oceny rozwoju somatycznego i motorycznego. C2. Zaznajomienie z głównymi czynnikami mającymi wpływ na zdolności motoryczne oraz metodami oceny tychże zdolności.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 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: - 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 kolokwium	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)

.....