

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FI1.NTwKF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Nowe trendy w kulturze fizycznej <i>New trends in physical culture</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.2. Język wykładowy	polski
2.4. Wymagania wstępne*	podstawy treningu zdrowotnego, antropomotoryka

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniach UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykłady: wykład informacyjny (WI) Objaśnienie (OB) Metoda projektów (MP) Dyskusja dydaktyczna (DD) ćwiczenia: Dyskusja dydaktyczna (DD), Gry dydaktyczne, Ćwiczenia	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	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. 2. Thompson WR, 2017, Worldwide survey of fitness trends for 2018. The CREP Edition. ACSM's Health Fitness J., 21(6):10-19. 3. Thompson WR, 2016, Worldwide survey of fitness trends for 2017 11 th Edition. ACSM's Health Fitness J., 20(6):9-18.
	uzupełniająca	1. Cederstrom C., Spicer A, 2016, Pętla Dobrego Samopoczucia, PWN, Warszawa. 2. ACSM' Guidelines for exercise testing and prescription. 2009, American College of Sports Medicine.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi kierunkami zmian w kulturze fizycznej (trendy).

C2. Kształtowanie u studenta umiejętności rozpoznawania i diagnozowania związków przyczynowo skutkowych w zakresie trendów w kulturze fizycznej.

C3. Kształtowanie u studenta postawy aktywnego identyfikowania potrzeb społecznych w kulturze fizycznej.

Ćwiczenia:

C1. Zapoznanie studenta z trendami w zakresie różnych form uczestnictwa w kulturze fizycznej, w szczególności w sporcie, rekreacji ruchowej oraz wychowaniu fizycznym.

C2. Kształtowanie u studenta umiejętności wykorzystania poznanych trendów w zajęciach ruchowych z zakresu sportu. rekreacji ruchowej oraz wychowania fizycznego.

C3. Kształtowanie u studenta postawy permanentnego poszukiwania nowych rozwiązań dydaktycznych służących rozwojowi własnemu oraz wychowanków.

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 WIEDZY:		
W01	Posiada pogłębioną wiedzę i rozumie ogólne problemy we współczesnej kulturze fizycznej.	WF2P_W15 NAU2_W06
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Jest wszechstronnie przygotowany do identyfikowania i wdrażania działań wynikających z nowych trendów w kulturze fizycznej.	WF2P_U17
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Stale doskonali się i inspirować 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>	30	20
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	20	30
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	10	15
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

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

.....