

KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.FII.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. Katarzyna Bieniek mgr Natalia Jach
1.6. Kontakt	Wykłady: katarzyna.bieniek@ujk.edu.pl Ćwiczenia: natalia.jach@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) Objasnienie (OB) Metoda projektów (MP) Dyskusja dydaktyczna (DD) ćwiczenia: Dyskusja dydaktyczna (DD), Gry dydaktyczne, Ćwiczenia	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Lelonek M, Przychodni A, Markowska M. Przegląd wybranych trendów związanych z kształtowaniem kondycji fizycznej dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. W: Jopkiewicz A, Nowak S, Jopkiewicz A.M. (red.) <i>Auksologia a promocja zdrowia</i>. Wyd. KTN. 195-211, Kielce 2016. - Memmert D. <i>Sport technology: technologies, fields of application, sports equipment and materials for sports</i>. Springer.2024. https://doi.org/10.1007/978-3-662-68703-1 - Tomczak M, Kwieciński J. <i>Współczesne trendy w metodyce wychowania fizycznego – teoria i praktyka</i>, Wydawnictwo Naukowe Sophia. Warszawa 2016. - Raporty i analizy trendów w branży fitness: - Global Fitness Trends Report 2025 – Core Health & Fitness - Raport FISA / Murphy Research – „Top 5 for 2025” - Światowe trendy fitness według ACSM (American College of Sports Medicine)
	uzupełniająca	- Flynn J. <i>Sports and technology have the power to change the world</i>. Wydawnictwo John Wiley&Sons. New Jersey, USA 2024. - A'NajaM. Newsome, Batrakoulis A, Camhi SM, McAvoy C. 2025 ACSM <i>Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry</i>. ACSM's Health&Fitness Journal 28(6):11-25.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Wykłady: C1. Poznanie przez studenta podstawowych pojęć i definicji dotyczących trendów w kulturze fizycznej. C2. Kształtowanie u studenta umiejętności rozpoznawania, analizowania i oceniania różnych trendów w kulturze fizycznej oraz umiejętne stosowanie nowoczesnych form i technologii w planowaniu aktywności fizycznej. C3. Kształtowanie u studenta postaw promujących aktywność fizyczną i identyfikowania potrzeb społecznych w kulturze fizycznej.

Ćwiczenia:

C1. Zapoznanie studenta z trendami w różnych formach uczestnictwa w kulturze fizycznej, w tym w sporcie, rekreacji ruchowej oraz wychowaniu fizycznym.

C2. Kształtowanie umiejętności praktycznego wykorzystania poznanych trendów w prowadzeniu zajęć ruchowych w sporcie, rekreacji i wychowaniu fizycznym.

C3. Rozwijanie postawy permanentnego poszukiwania nowych rozwiązań dydaktycznych dla własnego rozwoju oraz wsparcia rozwoju wychowanków, w tym umiejętności współpracy i dzielenia się wiedzą z innymi.

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 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* (przygotowanie prezentacji)			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			x		
U01										x	x		x			x			x		
K01										x	x		x			x			x		

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Od 61 do 68% punktów z odpowiedzi ustnej dotyczącej przygotowanej prezentacji na temat wybranych trendów w kulturze fizycznej. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające. Aktywny udział w ponad 50% zajęć.
	3,5	Od 69 do 76% punktów z odpowiedzi ustnej dotyczącej przygotowanej prezentacji na temat wybranych trendów w kulturze fizycznej. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela. Aktywny udział w ponad 60% zajęć.
	4	Od 77 do 84% punktów z odpowiedzi ustnej dotyczącej przygotowanej prezentacji na temat wybranych trendów w kulturze fizycznej. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych. Aktywny udział w ponad 70% zajęć.
	4,5	Od 85 do 92% punktów z odpowiedzi ustnej dotyczącej przygotowanej prezentacji na temat wybranych trendów w kulturze fizycznej. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Aktywny udział w ponad 80% zajęć.
	5	Od 93% punktów z odpowiedzi ustnej dotyczącej przygotowanej prezentacji na temat wybranych trendów w kulturze fizycznej. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji. Aktywny udział w ponad 90% zajęć.
ćwiczenia (C)*	3	Aktywny udział w ponad 50% zajęć. Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie-zaliczył poprawnie prowadzenie fragmentów zajęć.
	3,5	Aktywny udział w ponad 60% zajęć. Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w podstawowym zakresie-zaliczył poprawnie prowadzenie fragmentów zajęć, wykazał się podstawową umiejętnością doboru środków i metod w toku lekcji.
	4	Aktywny udział w ponad 70% zajęć. Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył dobrze prowadzenie fragmentów zajęć, wykazał się dobrą umiejętnością doboru środków i metod w toku lekcji.
	4,5	Aktywny udział w ponad 80% zajęć. Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył dobrze prowadzenie fragmentów zajęć, wykazał się dobrą umiejętnością doboru środków i metod w toku lekcji, wykazywał się aktywnością na zajęciach, podejmował dyskusję.
	5	Aktywny udział w ponad 90% zajęć. Osiągnął zakładane dla przedmiotu efekty kształcenia w rozszerzonym zakresie, zaliczył bardzo dobrze prowadzenie fragmentów zajęć, wykazał się bardzo dobrą umiejętnością doboru środków i metod w toku lekcji, wykazywał się aktywnością na zajęciach, podejmował dyskusję, poruszał zagadnienia związane z nowymi trendami w kulturze fizycznej wykraczające poza obowiązkowe treści programowe.

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 wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu	10	15
Przygotowanie do ćwiczeń	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)

.....