

Opis efektów uczenia się

Mindfulness – trening uważności

1. **Jednostka realizująca kurs:** Katedra Wychowania Fizycznego i Adaptowanej Aktywności Fizycznej
2. **Opis efektów uczenia się:** Uczestnik przygotowany będzie do pracy w zakresie treningu uważności, który jest częścią procesu dydaktyczno-wychowawczego, promowania zdrowia i aktywności fizycznej w miejscu pracy i środowisku lokalnym oraz do samodzielnego planowania, realizacji i ewaluacji mindfulness (treningu uważności) z dziećmi i młodzieżą
3. **Związek z kierunkiem studiów realizowanym w AWF Katowice:** wychowanie fizyczne
4. **Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** kompetencje w zakresie prowadzenia treningu uważności w ramach lekcji WF, zajęć rekreacyjnych i treningu z dziećmi i młodzieżą
5. **Kryteria naboru:** złożenie podania, liczy się kolejność zgłoszeń
6. **Liczba godzin: 16**
 - a) zajęcia teoretyczne: 6
 - b) zajęcia praktyczne: 10
 - c) praktyki: 0
7. **Związek z kierunkowymi efektami uczenia się w zakresie wiadomości (K_W15, K_W17), umiejętności (K_U07, K_U08), kompetencji społecznych (K_K06, K_K09).**

Lp.	Absolwent kursu osiągnął poniższe efekty uczenia się:	Moduł/przedmiot*
w zakresie wiedzy		
W1	Posiada wiedzę na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego i roli treningu uważności w tym zakresie.	T3
W2	Zna i rozumie podstawowe zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej	T1, T2
w zakresie umiejętności		
U1	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu edukacyjnego na trening uważności stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych.	P1, P3, P4, P5
U2	Potrafi zaplanować proces edukacyjny w zakresie treningu uważności stosownie do wytycznych programowych władz oświatowych oraz dobrać odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem etapu edukacji, potrzeb indywidualnych uczniów z uwzględnieniem warunków pracy.	P1, P2, P3, P4, P5
w zakresie kompetencji społecznych		
K1	Rozumie konieczność prowadzenia zindywidualizowanych	T1, T2, T3

	działań pedagogicznych w stosunku do uczniów z różnymi potrzebami edukacyjnymi dostosowując do nich trening uważności.	
K2	Jest przekonany o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań w zakresie treningu uważności. Jest gotów realizować proces dydaktyczno-wychowawczego rozwijając wśród uczniów ciekawość, aktywność i samodzielność w zakresie treningu uważności.	P1, P2, P3, P4, P5

*(należy wpisać w oparciu o plan kursu kod modułu/tematu) T1 – Teoretyczny 1, P1 – praktyczny 1

8. Sposób dokonywania oceny uzyskanych efektów uczenia się:

Pogadanka nt. podstawowej wiedzy związanej z treningiem uważności oraz praktyczne przeprowadzenie treningu uważności dla wybranego etapu edukacji

9. Wymogi związane z ukończeniem kursu:

Obecność na zajęciach oraz pozytywna ocena zaliczenia kursu.

10. Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:

Zaświadczenie