

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

KARTA PRZEDMIOTU

Dane ogólne:

Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne (fakultet do wyboru)
Okres ważności karty:	IA_AR_P_I_(2021-2025)
Forma kształcenia:	Studia inżynierskie archit.
Forma studiów:	stacjonarne
Profil studiów:	praktyczny
Kierunek studiów:	Architektura
Specjalność/Specjalizacja:	

Przedmiot realizowany:

Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Wartość % zajęć	Rygor zaliczenia	ECTS
1	2	ćw	30	100	zaliczenie z oceną	0
2	3	ćw	30	100	zaliczenie z oceną	0
Razem			60			0

Jednostka prowadząca przedmiot:	Instytut Architektury
Koordynator:	Agnieszka Kosmol-Żok
Prowadzący zajęcia:	dr hab. Jarosław Cholewa, mgr Witold Galiński, dr Jarosław Gasilewski, dr Agnieszka Kosmol-Żok, dr Marcin Kunicki, mgr Agnieszka Ostrowska, mgr Sebastian Pierchała, mgr Joanna Toniarz, mgr Grzegorz Wachowski, mgr Miłosz Witkowski, dr Danuta Zwolińska, mgr Piotr Żurawik
Moduł, grupa przedmiotów:	C. ZAJĘCIA UZUPEŁNIAJĄCE
Język wykładowy:	semestr: 2 - polski, semestr: 3 - polski
Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej	architektura i urbanistyka (wiodąca)

Objaśnienia:

Rodzaj zajęć: obowiązkowe, do wyboru.

Forma prowadzenia zajęć: w - wykład, ćw - ćwiczenia audytoryjne, lek - lektorat, s - seminarium, lab - laboratoria, p - projekt, sk - samokształcenie, pz - praktyka zawodowa, war - warsztaty, k - konwersatorium, pw - praca własna, p.art. - pracownia artystyczna, zp - zajęcia praktyczne

Dane merytoryczne

Przedmioty wprowadzające i wymagania wstępne:
Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej
Cel przedmiotu
Opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawności fizycznej. Zapoznanie uczestników z różnymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka w różnym wieku.

Szczegółowe efekty uczenia się				
Lp.	Opis efektu uczenia się	Metoda realizacji efektów uczenia się	Metody sprawdzenia efektu uczenia się	Odniesienie do efektów dla modułu/specjalności/kierunku studiów
1	posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych,	M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	K_W15
2	opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych,	M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	K_U05
3	posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie,	M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	K_U05
4	troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.	M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	K_K05
Metody realizacji efektów uczenia się (opis szczegółowy)				
Ćwiczenia praktyczne, Pokaz				
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się				
wiedza: Aktywność Test sprawności fizycznej umiejętności: Aktywność Test sprawności fizycznej kompetencje społeczne: Aktywność Test sprawności fizycznej				
Warunki zaliczenia				
zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, aktywności podczas zajęć oraz wyników testów sprawnościowych.				
Treści Kształcenia				
				Liczba godzin
Semestr: 2				
Forma zajęć: ćwiczenia				
ćwiczenia 1 Podstawowe elementy gry w piłkę siatkówką, koszykówkę, piłkę ręczną i nożną. Elementy treningu funkcjonalnego. Podstawowe elementy jazdy na nartach i łyżwach. Elementy tańca nowoczesnego i aerobiku. Nordic walking- nauka prawidłowego poruszania się z kijkami. Kajaki- podstawowe elementy kajakarstwa i bezpiecznego poruszania się w terenie wodnym. Podstawowe elementy aqua-aerobiku. Wycieczki górskie, bezpieczeństwo poruszania się w górach.				30
Semestr: 3				
Forma zajęć: ćwiczenia				
ćwiczenia 2 Podstawowe elementy gry w piłkę siatkówką, koszykówkę, piłkę ręczną i nożną. Elementy treningu funkcjonalnego. Podstawowe elementy jazdy na nartach i łyżwach.				30

Elementy tańca nowoczesnego i aerobiku. Nordic walking- nauka prawidłowego poruszania się z kijkami. Kajaki- podstawowe elementy kajakarstwa i bezpiecznego poruszania się w terenie wodnym. Podstawowe elementy aqua-aerobiku. Wycieczki górskie, bezpieczeństwo poruszania się w górach.	30	
Literatura		
Podstawowa		
Arlet T., Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. , EXTREMA, Kraków, 2002		
Czarny W., i wsp. , Teoretyczno-metodyczne podstawy wybranych letnich form turystyki aktywnej, , Wyd. UR, Rzeszów 2010		
G. Grządziel, W. Ljach. , Piłka siatkowa. , Warszawa 2000		
Groffik D. , AQUA fitness, , AWF, Katowice 2012		
Kuba L., Paruzel- Dyja M., Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, , AWF, Katowice 2010		
Uzupełniająca		
Trześniewski R., Zabawy i gry ruchowe,, WSiP, Warszawa 2005		
Sposób określenia liczby punktów ECTS		
Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się	Obciążenia studenta [w godz.]	
Zajęcia dydaktyczne	60	
Zajęcia dydaktyczne	60	
Samokształcenie	0	
Samokształcenie	0	
Praca własna studenta	0	
Praca własna studenta	0	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	120	
Liczba punktów ECTS		
Łączna liczba punktów ECTS przypisana do przedmiotu	0	
Bezpośredni kontakt z nauczycielem	L. godzin	ECTS
	120	0,0

1 godz = 45 minut; 1 punkt ECTS = 25-30 godzin

W sekcji 'Liczba punktów ECTS' suma punktów ECTS zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego.