

Akademia Nauk Stosowanych w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne					
Okres ważności karty:	IN_JCz_P_I_(2023-2026)					
Forma kształcenia:	studia licencjackie					
Forma studiów:	studia stacjonarne					
Kierunek studiów:	filologia					
Profil studiów:	praktyczny					
Specjalność/specjalizacja:						
Przedmiot realizowany:						
Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Wartość % zajęć	Rygor zaliczenia	ECTS
2	3	ćw	30		zaliczenie z oceną	0
	4	ćw	30		zaliczenie z oceną	0
Razem			60	100	-	0
Jednostka prowadząca przedmiot:	Instytut Neofilologii					
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. MODUŁ PRZEDMIOTÓW UZUPEŁNIAJĄCYCH					
Status przedmiotu:	obowiązkowy					
Język wykładowy:	semestr: 3 - polski, semestr: 4 - polski					

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 – warsztat, 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. Student, który zrealizował przedmiot:	Metoda realizacji efektów uczenia się	Metody sprawdzenia efektu uczenia się	Forma prowadzenia zajęć	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,	(Pokaz), (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	ćwiczenia	K_W14
2	opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki	(Pokaz), (Ćwiczenia	Test sprawności fizycznej,	ćwiczenia	K_U17

	kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych, posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie,	praktyczne)	Aktywność		
3	troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.	(Pokaz), (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	ćwiczenia	K_K07
Metody realizacji efektów uczenia się (opis szczegółowy)					
Ćwiczenia praktyczne, pokaz					
Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się					
<u>wiedza:</u> Aktywność Test sprawności fizycznej					
<u>umiejętności:</u> Aktywność Test sprawności fizycznej					
<u>kompetencje społeczne:</u> Aktywność Test sprawności fizycznej					
Warunki zaliczenia:					
zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, aktywności podczas zajęć oraz wyników testów sprawnościowych.					
Treści kształcenia:					
					Liczba godzin
Semestr: 3					
Forma zajęć: ćwiczenia					
Do wyboru: 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: 4					
Forma zajęć: ćwiczenia					
Do wyboru: 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
Literatura:					
Podstawowa:					
Arlet T., Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. , EXTREMA, Kraków, 2002.					
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:					
Szymański K. , Bezpieczna Turystyka i Rekreacja. , Wydawnictwo AWF, Poznań 2009.					
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	
Samokształcenie				0	
Praca własna				0	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta				60	
Liczba punktów ECTS					

Łączna liczba punktów ECTS przypisana do przedmiotu	0	
Bezpośredni kontakt z nauczycielem	L. godzin	ECTS
	60	0

1 godz. = 45 minut, 1 ECTS – 25-30 h godzin

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