

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

## KARTA PRZEDMIOTU

### Dane ogólne:

|                                   |                                          |
|-----------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Nazwa przedmiotu:</b>          | Wychowanie fizyczne (fakultet do wyboru) |
| <b>Okres ważności karty:</b>      | ISE_PPiW_P_MGR_(2021-2026)               |
| <b>Forma kształcenia:</b>         | Studia jednolite magisterskie            |
| <b>Forma studiów:</b>             | stacjonarne                              |
| <b>Profil studiów:</b>            | praktyczny                               |
| <b>Kierunek studiów:</b>          | Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna |
| <b>Specjalność/Specjalizacja:</b> |                                          |

### Przedmiot realizowany:

| Rok          | Semestr | Rodzaj zajęć | Liczba godzin | Wartość % zajęć | Rygor zaliczenia   | ECTS     |
|--------------|---------|--------------|---------------|-----------------|--------------------|----------|
| 1            | 1       | ćw           | 30            | 100             | zaliczenie z oceną | 0        |
|              | 2       | ćw           | 30            | 100             | zaliczenie z oceną | 0        |
| <b>Razem</b> |         |              | <b>60</b>     |                 |                    | <b>0</b> |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jednostka prowadząca przedmiot:</b>                                        | Instytut Studiów Edukacyjnych                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Koordynator:</b>                                                           | Agnieszka Kosmol-Żok                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Prowadzący zajęcia:</b>                                                    | 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 |
| <b>Moduł, grupa przedmiotów:</b>                                              | PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Język wykładowy:</b>                                                       | semestr: 1 - polski, semestr: 2 - polski                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej</b> | pedagogika (wiodąca), filozofia, językoznawstwo, nauki socjologiczne, psychologia                                                                                                                                                                                             |

### 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Przedmioty wprowadzające i wymagania wstępne:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej                                                                                                                                                                            |
| <b>Cel przedmiotu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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_W23                                                           |
| 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_W23                                                           |
| 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_U22                                                           |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.                                                                                                                | M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne) | Test sprawności fizycznej, Aktywność  | K_K20                                                           |
| Metody realizacji efektów uczenia się (opis szczegółowy)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| Ćwiczenia praktyczne, Pokaz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| Kryteria oceny i weryfikacji efektów uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| <b>wiedza:</b><br>Aktywność<br>Test sprawności fizycznej<br><b>umiejętności:</b><br>Aktywność<br>Test sprawności fizycznej<br><b>kompetencje społeczne:</b><br>Aktywność<br>Test sprawności fizycznej                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| Warunki zaliczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, aktywności podczas zajęć oraz wyników testów sprawnościowych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| Treści Kształcenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       | Liczba godzin                                                   |
| Semestr: 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| Forma zajęć: ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| ćwiczenia 1<br>Podstawowe elementy gry w piłkę siatkówką, koszykówkę, piłkę ręczną i nożną.<br>Elementy treningu funkcjonalnego.<br>Podstawowe elementy jazdy na nartach i łyżwach.<br>Elementy tańca nowoczesnego i aerobiku.<br>Nordic walking- nauka prawidłowego poruszania się z kijkami.<br>Kajaki- podstawowe elementy kajakarstwa i bezpiecznego poruszania się w terenie wodnym.<br>Podstawowe elementy aqua-aerobiku.<br>Wycieczki górskie, bezpieczeństwo poruszania się w górach. |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       | 30                                                              |
| Semestr: 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| Forma zajęć: ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       |                                                                 |
| ćwiczenia 2<br>Podstawowe elementy gry w piłkę siatkówką, koszykówkę, piłkę ręczną i nożną.<br>Elementy treningu funkcjonalnego.<br>Podstawowe elementy jazdy na nartach i łyżwach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                       | 30                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>Elementy tańca nowoczesnego i aerobiku.</p> <p>Nordic walking- nauka prawidłowego poruszania się z kijkami.</p> <p>Kajaki- podstawowe elementy kajakarstwa i bezpiecznego poruszania się w terenie wodnym.</p> <p>Podstawowe elementy aqua-aerobiku.</p> <p>Wycieczki górskie, bezpieczeństwo poruszania się w górach.</p> | 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 studenta                                              | 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                            | 0,0  |

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

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