

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

KARTA PRZEDMIOTU

Dane ogólne:

Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne
Okres ważności karty:	IN_JC_PP_P_I_(2021-2024)
Forma kształcenia:	Studia licencjackie
Forma studiów:	stacjonarne
Profil studiów:	praktyczny
Kierunek studiów:	Filologia
Specjalność/Specjalizacja:	Język czeski - poziom podstawowy

Przedmiot realizowany:

Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Wartość % zajęć	Rygor zaliczenia	ECTS
2	3	ćw	30	100	zaliczenie z oceną	0
	4	ćw	30	100	zaliczenie z oceną	0
Razem			60			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:	MODUŁ UZUPEŁNIAJĄCY - OBOWIĄZKOWY
Język wykładowy:	semestr: 3 - polski, semestr: 4 - polski
Przyporządkowanie zajęć/grup zajęć do dyscypliny naukowej/artystycznej	językoznawstwo (wiodąca), literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii

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_W17
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_U16
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_U16
4	troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.	M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	K_K07
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: 3				
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: 4				
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

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

Trzeźniewski 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.