

Akademia Nauk Stosowanych

KARTA PRZEDMIOTU

Dane ogólne:

Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne
Okres ważności karty:	IN_JC_PP_P_I_(2022-2025)
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	Wychowanie fizyczne (fakultet)
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	Wychowanie fizyczne (fakultet)
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	Wychowanie fizyczne (fakultet)
4	troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.	M2 (Pokaz), M1 (Ćwiczenia praktyczne)	Test sprawności fizycznej, Aktywność	Wychowanie fizyczne (fakultet)
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 i testów sprawności				
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. , 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, , Katowice 2012		
Kuba L., Paruzel- Dyja M., Fitness- nowoczesne formy gimnastyki, podstawy teoretyczne, , 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	
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.