

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Wychowanie fizyczne				
2. Kod przedmiotu:	16.1				
3. Okres ważności karty:	Ważna od roku akademickiego 2020-2023				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Filologia				
7. Profil studiów:	Praktyczny				
8. Specjalność:	filologia angielska/filologia germańska/filologia czeska język angielski/ język niemiecki				
9. Semestr:	III-IV				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Jarosław Gasilewski				
12. Grupa przedmiotów:	Moduły obligatoryjne				
13. Status przedmiotu:	Moduł zajęć ogólnouczeniowych				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Student posiada wiedzę na temat pozytywnego wpływu wysiłku fizycznego na zdrowie człowieka. Potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role. Zna podstawowe przepisy BHP obowiązujące na zajęciach ruchowych.					
16. Cel przedmiotu:					
Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę na temat pozytywnego wpływu wysiłku fizycznego na zdrowie człowieka oraz umiejętności praktyczne pozwalające wykonać podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe, a także przygotowanie do współdziałania i współpracy w grupie, przyjmując w niej różne role.					
17. Efekty efektu uczenia się					
Ozn.	Opis efektów uczenia się	Metoda realizacji efektu uczenia się	Metoda sprawdzenia efektu uczenia się	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/kierunku studiów
W	Student wie jakie znaczenie dla zdrowia i zdrowego stylu życia ma aktywność ruchowa, Rozumie potrzebę podtrzymywania sprawności fizycznej przez całe życie, Posiada podstawową wiedzę na temat rekreacyjnych i sportowych form aktywności ruchowej.	Wykład informacyjny, opis, objaśnienie, pogadanka	zadania wykonane indywidualnie, projekt	Ćwiczenia	K_W02 K_W05 K_W07 K_W15
U	Student posiada umiejętności ruchowe pozwalające na prowadzenie i uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej o charakterze profilaktycznym, sportowym i leczniczym	Wykład problemowy, pokaz, pomiar, demonstracja, ćwiczenia przedmiotowe,	Obserwacja i ocena umiejętności praktycznych studenta, zadania wykonane indywidualnie, projekt,	Ćwiczenia	K_U01 K_U05
K	Student posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu	Obserwacja postępów i	Ocena zaangażowania	Ćwiczenia	K_K01 K_K10

	ćwiczeń fizycznych, ma świadomość potrzeby ruchu, wie jak należy nad sobą pracować i doskonalić nabyte umiejętności, ma świadomość potrzeby systematycznej pracy nad sobą i ciągłego samousprawniania, wie jak należy nad sobą pracować, ma świadomość znaczenia umiejętności nabytych podczas zajęć, rozumie konieczność ciągłego doksztalcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej	zaangażowania studenta podczas zajęć, pokaz, pomiar,	w dyskusji, zadania wykonane indywidualnie, rozwiązywanie zadań problemowych, aktywność w trakcie zajęć,		
04					
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne, ćwiczenia: 60 godzin			
19. Treści kształcenia:					
Semestr I					
l.p.	Temat			Liczba godzin	
1.	Programowanie i metodyka wycieczek terenowych w tym: opracowanie trasy oraz jej charakterystyka, zasady pokonywania trasy, zasady bezpieczeństwa i zachowania się w terenie, zorganizowanie grupy wędrowniej (funkcje, program dnia), sprzęt i ubiór. Udział w zorganizowanym przez PWSZ rajdzie pieszym lub wycieczce terenowej – wycieczka do Arboretum Bramy Morawskiej (las Obora).			10	
2.	Krajoznawstwo w tym: poznawanie regionu, jego kultury, poznawanie elementów środowiska geograficznego. Udział w zorganizowanym przez PWSZ rajdzie pieszym lub wycieczce terenowej – wycieczka do Rezerwatu Przyrody Łęczczok.			10	
3.	Ekologia w tym: wpływ turystyki pieszej na lokalną przyrodę, aktywne formy ochrony przyrody, kształtowanie proekologicznych postaw i zachowań w turystyce pieszej. Udział w zorganizowanym przez PWSZ rajdzie pieszym lub wycieczce terenowej – wycieczka do Parku Krajobrazowego Cysterskie Kompozycje Krajobrazowe Rud Wielkich. Procesy wychowania turystycznego w tym: zasady współżycia w grupie, nawiązywanie kontaktów ze społecznością danego regionu.			10	
Semestr II					
l.p.	Temat			Liczba godzin	
1.	Programowanie i metodyka wycieczek terenowych w tym: opracowanie trasy oraz jej charakterystyka, zasady pokonywania trasy, zasady bezpieczeństwa i zachowania się w terenie, zorganizowanie grupy wędrowniej (funkcje, program dnia), sprzęt i ubiór. Udział w zorganizowanym przez PWSZ rajdzie pieszym lub wycieczce terenowej – wycieczka Bielsko Biała Wapienica – Błatnia – Bielsko Biała Wapienica.			10	
2.	Krajoznawstwo w tym: poznawanie regionu, jego kultury, poznawanie elementów środowiska geograficznego. Udział w zorganizowanym przez PWSZ rajdzie pieszym lub wycieczce terenowej – wycieczka Wisła Jawornik – Soszów – Stożek – Soszów – Wisła Jawornik.			10	
3.	Ekologia w tym: wpływ turystyki pieszej na lokalną przyrodę, aktywne formy			10	

ochrony przyrody, kształtowanie proekologicznych postaw i zachowań w turystyce pieszej. Udział w zorganizowanym przez PWSZ rajdzie pieszym lub wycieczce terenowej – wycieczka Wilkowice Bystra – Magurka Wilkowicka – Wilkowice Bystra. Procesy wychowania turystycznego w tym: zasady współżycia w grupie, nawiązywanie kontaktów ze społecznością danego regionu.			
20. Egzamin:		Nie	
21. Literatura podstawowa: 1. Bondarowicz M.[1998]. Zabawy w grach sportowych. WSiP. Warszawa. 2. Haratym D., Jagusz M.[1993]. Gry i zabawy w nauczaniu piłki siatkowej. AWF Wrocław. 3. Gasilewski J. Iskra J. Szepelawy M. [2011]. Lekkoatletyka dla instruktorów. PWSZ Racibórz. 4. Iskra J. (red.) [2004]. Lekkoatletyka . Podręcznik dla studentów. AWF Katowice. 5. Mroczyński. (red.) [1997].Lekkoatletyka (t. I, II). AWF Gdańsk. 6. Owczarek S., Bondarowicz M. [2008]. Zabawy korekcyjne i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP Warszawa. 7. Stawczyk Z. (red) [1999]. Zarys lekkoatletyki. AWF Poznań. 8. Superlak E.[1995]. Piłka Siatkowa. Techniczno - taktyczne przygotowanie do gry. Infovolley, Wrocław. 9. Szczepanik M., Kłoczek T. [1998]. Siatkówka w szkole. AWF Kraków. 10. Zienkiewicz W. (red.) [1993]. Lekkoatletyka. AWF Warszawa.			
22. Literatura uzupełniająca: 1. Grządziel G, Bodys J. [1999]. Siatkówka plażowa, AWF Katowice. 2. Iskra J. (red.) [2005]. Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole. AWF Katowice. 3. Iskra J. [2002] Trening w biegach sprinterskich. ARF Poznań. 4. Stawczyk Z. [2004]. Gry i zabawy lekkoatletyczne. AWF Poznań.			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład		
2	Ćwiczenia	30	
3	Rajdy piesze i wycieczki	30	
4	Laboratorium		
5	Projekt	0	
6	Seminarium		
7	Inne	-	
Suma godzin		60	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS:
			0
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		0	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:
			0
Efekt uczenia się	Ocena	Opis wymagań	
W	bdb	Student posiada uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, posiada podstawową wiedzę z zakresu budowy i funkcji organizmu człowieka, zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia, posiada podstawową wiedzę na temat różnych form aktywności ruchowej, bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.	

	db	Student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, biegle zna fakty z zakresu w/w nauk, definiuje pojęcia w sposób pełny. Student dobrze zna i posługuje się terminologią stosowaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	dst	Student posiada podstawową wiedzę na temat rozwoju człowieka, opanował wiadomości w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej interpretacji, definiuje pojęcia w sposób pełny, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą, prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.
U	bdb	Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w dziedzinie kultury fizycznej. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi. Potrafi samodzielnie wykonać i nauczać wybranych form aktywności ruchowej, Potrafi praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe, potrafi zaliczyć praktycznie poznane umiejętności na ocenę bdb wg ustalonych norm,
	db	Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w dziedzinie kultury fizycznej. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi poprawnie wykonać i nauczać wybranych form aktywności ruchowej, potrafi praktycznie wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe, potrafi zaliczyć praktycznie poznane umiejętności na ocenę db wg ustalonych norm.
	dst	Student potrafi poprawnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w dziedzinie kultury fizycznej. Posiada poprawną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu kultury fizycznej, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek, Potrafi z dodatkową pomocą wykonać i nauczać wybranych form aktywności ruchowej, potrafi z dodatkową pomocą wykonać i przeprowadzić podstawowe testy sprawnościowe, potrafi zaliczyć praktycznie poznane umiejętności na ocenę dost wg ustalonych norm,
	ndst	Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w dziedzinie kultury fizycznej. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej w połączeniu z praktyczną. Nie zna języka naukowego, pojęć, nie formułuje wniosków w dziedzinie kultury fizycznej, nie potrafi zaliczyć praktycznie poznanych umiejętności na ocenę pozytywną wg ustalonych norm,
K	o.	Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zagadnieniami z zakresu wiedzy poruszanej podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, rozumie konieczność ciągłego doskonalenia się w tej dziedzinie wiedzy oraz nieustającego rozwoju osobistego, między innymi, poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju, wykazał się bardzo dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.
	no.	Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doskonalenia i rozwoju, nie potrafi dokonać samooceny swoich kompetencji, nie potrafi wyznaczyć kierunku dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego, nie wykazał się zaangażowaniem na ćwiczeniach.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)