

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

I. Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Wychowanie fizyczne

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

3 Kod modułu

4 Grupa treści kształcenia

5 Typ modułu

ogólna

obowiązkowy

6 Poziom studiów

7

Liczba

punktów

ECTS

8 Poziom przedmiotu

studia I stopnia

1

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

I rok – semestr I
zimowy

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

2

studia niestacjonarne

-

-

-

-

-

-

-

-

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Waldemar Chwedoruk

II. Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1.brak

15 Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych na sali gimnastycznej, pływalni i w otwartym terenie.

C2 Zapoznanie studentów z różnorodnymi formami aktywności fizycznej na sali gimnastycznej, pływalni i w terenie.

C3 Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności ruchowe wybranych dyscyplin sportowych

C4 Opanowanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym

oraz pływania elementarnego

C5 Kształtowanie postaw prozdrowotnych wobec zdrowia własnego i innych;
popularyzacja aktywnego, zdrowego spędzania czasu wolnego;

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
K_K5	Dbą o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne	C1;C2;C3;C4;C5

17 Treści programowe

	forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do celów przedmiotu
ĆW1	zajęcia organizacyjne, zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć ruchowych na sali i na pływalni	2	-	K_K5
ĆW2; ĆW3; ĆW4	ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą, czynności komunikacyjne w środowisku wodnym,	6	-	K_K5
ĆW5; ĆW6; ĆW7	gry i zabawy w wodzie, oddech i wyporność; leżenie na plecach i piersiach; poślizg na plecach i piersiach	6	-	K_K5
ĆW8	ćwiczenia wypornościowe i oddechowe; praca nóg na plecach	2	-	K_K5
ĆW9	praca nóg w leżeniu na piersiach;	2	-	K_K5
ĆW10	praca ramion na plecach;	2	-	K_K5
ĆW11	praca ramion w leżeniu na piersiach	2	-	K_K5
ĆW12	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg na plecach	2	-	K_K5
ĆW13	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach	2	-	K_K5
ĆW14	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach i na plecach	2	-	K_K5
ĆW15	sprawdzian umiejętności	2	-	K_K5
ĆW16	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych stosowanych w zajęciach ruchowych:	2	-	K_K5

ćw. rozgrzewające, wzmacniające, rozluźniające, relaksacyjne, stretching.				
ĆW17; Aerobic; step; fitball - sekwencje				
ĆW18; ćwiczeń ogólnie kondycyjnych o				
ĆW19	niskiej, średniej, wysokiej intensywności, tworzenie układów choreograficznych.	6	-	K_K5
ĆW20 Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z obciążeniem - siłownia				
		2	-	K_K5
ĆW21 Obwód stacyjny – ćwiczenia wzmacniające mm. Obręczy górnej i dolnej				
		2	-	K_K5
ĆW22 Nordic walking – założenia dotyczące spaceru nordyckiego. Metodyka i systematyka nauczania chodu z kijami.				
		2	-	K_K5C5
ĆW23; Doskonalenie chodu z kijami NW				
ĆW24		4	-	K_K5
ĆW25 Zaliczenie bloku tematycznego				
		2	-	K_K5
ĆW26 Uderzenia i przyjęcia piłki PN i LN w miejscu, w marszu i w biegu, z przeciwnikiem i bez. Zapoznanie studentów z podstawowymi przepisami z piłki nożnej				
		2	-	K_K5
ĆW27 Prowadzenie piłki PN i LN po prostej, slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu. Zapoznanie z sędziowaniem piłki nożnej.				
		2	-	K_K5
ĆW28 Proste formy strzałów na bramkę. Strzały w prostych układach taktycznych, małe gry. Samodzielne sędziowanie.				
		2	-	K_K5
ĆW29 Kompleksowe umiejętności piłkarskie: piłkarski tor przeszkód obejmujący poznane elementy techniki. Gra szkolna – samodzielne sędziowanie.				
		2	-	K_K5

ĆW30 Gra właściwa, samodzielne sędziowanie, zaliczenie bloku tematycznego.	2	-	K_K5
suma godzin	60	-	

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. plansze tematyczne
2. deski, makarony, krążki
3. stopy, maty gimnastyczne, piłki terapeutyczne
4. obciążniki na nogi, atlas siłowy
5. kije do NW
6. piłki do piłki nożnej, narzutki, pacholki, gwizdki
7. sprzęt audio
8. metoda naśladowcza-ścista, zadaniowa-ścista, bezpośredniej celowości ruchu, programowego uczenia się i usprawniania

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. ocenie podlegają: samodzielne utrzymanie się na wodzie z asekuracją i bez asekuracji
- F2. ocenie podlega: samodzielne przepłynięcie dystansu ze sprzętem asekuracyjnym lub bez sprzętu
- F.3. Fitness – ocenie podlegają: znajomość terminologii (test wiedzy), sposób wykonania kroków i ćwiczeń w zależności od formy fitness.
- F.4. NW – ocenie podlegają: wiadomości teoretyczne i technika chodu NW. Prowadzenie rozgrzewki z wykorzystaniem kijów NW.
- F.5. Piłka nożna – ocenie podlegają: znajomość przepisów gry i sędziowanie meczu piłki nożnej. Zaliczenie praktyczne piłkarskiego toru przeszkód.
- P.1. Ocena podsumowująca zawiera: oceny formujące z poszczególnych bloków tematycznych, frekwencja na zajęciach, aktywność studenta, przygotowanie do zajęć, stosunek do prowadzącego i przedmiotu.

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60	
SUMA	60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Karpiński R. 2001. Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. R. Karpiński, Katowice.
2. Wiesner W. 1998. Nauczanie – uczenie się pływania, AWF Wrocław.
3. Wołyniec J.: Przepisy gier zespołowych w zakresie podstawowym. Wyd. BK, 2006.

4. Talaga J.: Technika piłki nożnej. Wyd. COS, 1996.

5. Kuba L., Paruzel – Dyja M.: Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wyd. AWF Katowice, 2010.

6. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 1994.

7. Praca zbiorowa: Nordic walking – spacer po zdrowie. Wyd. Literat, 2011.

22 Formy oceny - szczegóły

nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)
K_K5	Student nie dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne	Student częściowo dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne	Student dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne	Student bardzo dba o stan własnego zdrowia, sprawność ruchową oraz kondycję fizyczną niezbędną do realizacji zadań zawodowych ratownika medycznego, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, rodziny, otoczenia, środowiska, swoją postawą promuje zachowania prozdrowotne

III. Inne przydatne informacje

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Fitness: sala gimnastyczna PSW nr 112, NW: tereny przy uczelni PSW, piłka nożna: boisko PSW
2. Pływanie: pływalnia PSW
3. Strona internetowa uczelni: www.pswbp.pl, gabłota przy gabinecie 303.; plan zajęć

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_K5	C1,C2,C3,C4,C5	ĆW1-30	1,2,3,4,5,6,8	F1, F2, F3, F4, F5, P1