

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

I.

1 Nazwa modułu kształcenia

Wychowanie fizyczne

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych, Katedra Zdrowia Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu

16.1 III/IV 1/1-2 002

4 Grupa treści kształcenia

ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

I rok
(I i II semestr)

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

semestr I

30

2

semestr II

30

2

studia niestacjonarne

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Michał Sroka –KOORDYNATOR misr@wp.pl

mgr Justyna Sadowska justyniatko2@wp.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. brak

15 Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp w czasie zajęć ruchowych.

C2 Zapoznanie studentów z różnorodnymi formami aktywnego wypoczynku.

C3 Przekazanie studentom wiedzy na temat roli aktywności fizycznej w życiu człowieka.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
K_W17	Definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych	C3
K_U02	Posiada umiejętność zastosowania nabytej wiedzy na płaszczyźnie interpersonalnej, np. w pracy w grupie	C2
K_K03	Kształtowana jest postawa i świadomość odpowiedzialności za problemy środowiska lokalnego i zdrowia jednostki.	C1; C2;C3

17 Treści programowe

	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
--	-------------------------	-----------------	------------------	---

ĆW1	Zajęcia organizacyjne – bezpieczeństwo i organizacja zajęć ruchowych, dostosowanie ubioru do ćwiczeń, higiena ciała. Fitness – podstawowe pojęcia, założenia, nowoczesne formy fitness.	2		K_W17 K_K03
ĆW2	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych (nazewnictwo) stosowanych w zajęciach ruchowych: ćw. rozgrzewające, wzmacniające, rozluźniające, relaksacyjne, stretching.	4		K_W17 K_K03
ĆW3	Aerobic – sekwencje ćwiczeń ogólnokondycyjnych o niskiej, średniej, wysokiej intensywności, tworzenie układów choreograficznych.	6		K_W17 K_U02 K_K03
ĆW4	Step – ćw. wzmacniające na platformach przy muzyce, metodyka nauczania kroków i układów choreograficznych.	4		K_W17 K_U02 K_K03
ĆW5	Fitball – ćw. gimnastyczne z wykorzystaniem piłek terapeutycznych, wzmacniające mięśnie posturalne. Zaliczenie bloku tematycznego: teoretyczne i praktyczne.	4		K_W17 K_U02 K_K03
ĆW6	Nordic walking – założenia dotyczące spaceru nordyckiego. Metodyka i systematyka nauczania chodu z kijami.	6		K_W17 K_K03
ĆW7-9	Doskonalenie chodu z kijami NW.	8		K_U02 K_K03
ĆW10	Zaliczenie bloku tematycznego.	2		K_U02
ĆW11	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	4		K_W17 K_U02 K_K03
ĆW12	Prowadzenie piłki PN i LN po prostej, slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu. Zapoznanie z sędziowaniem piłki nożnej.	4		K_U02 K_K03
Ćw13	Proste formy strzałów na bramkę. Strzały w prostych układach taktycznych, małe gry. Samodzielne sędziowanie.	4		K_U02 K_K03
Ćw14	Kompleksowe umiejętności piłkarskie: piłkarski tor przeszkód obejmujący poznane elementy techniki. Gra szkolna – samodzielne sędziowanie.	6		K_U02 K_K03
Ćw15	Gra właściwa, samodzielne sędziowanie, zaliczenie bloku tematycznego.	6		K_U02 K_K03
suma godzin		60		

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Stepy
2. Piłki fitness, maty
3. Kije do NW
4. Sprzęt audio
5. Piłki do piłki nożnej
6. Narzutki, pachołki, gwizdki

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

- F1. Obecność i aktywność na zajęciach
- P1. Zaliczenie praktyczne każdego z bloków tematycznych

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem ćwiczenia	60 (30+30)	
SUMA	60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca**Literatura podstawowa:**

1. Wołyniec J.: Przepisy gier zespołowych w zakresie podstawowym. Wyd. BK, 2006.
2. Talaga J.: Technika piłki nożnej. Wyd. COS, 1996.
3. Kuba L., Paruzel – Dyja M.: Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wyd. AWF Katowice, 2010.
4. Praca zbiorowa: Nordic walking – spacer po zdrowie. Wyd. Literat, 2011.
5. Praca zbiorowa: Nordic walking – ćwiczenia. Wyd. Literat, 2011.

Literatura uzupełniająca:

1. Talaga J.: Taktyka piłki nożnej. Wyd. COS, 1996.
2. Tim Arem: Nordic Walking Rozruszaj swoje ciało. Wyd. Mt Biznes, 2008.
3. Mittermaier Rosi, Neureuther Christian: Nordic Walking Całoroczny trening. Wyd. RM, 2010.
4. Carlos Klaudia: „Fitness – ćwiczenia na cały rok”. Wyd. Publicat, Poznań.
5. Grodzka-Kubiak E.: „Aerobik czy fitness”. Wyd. DDK Edition, 2002.

22 Kryteria oceny *

	Niedostateczny(2.0)	Dostateczny(3.0)	Dobry (4.0)	Bardzo dobry (5.0)
K_W17	Student nie potrafi wymienić zasad BHP obowiązujących podczas zajęć ruchowych z różnych dyscyplin, ma problemy z prawidłowym nazwaniem podstawowych form aktywności fizycznej, nie zna założeń spaceru nordyckiego, nie zna przepisów gry w piłkę nożną, nie potrafi nazwać podstawowych kroków w fitnessie.	Student wymienia niektóre zasady BHP dotyczące zajęć ruchowych, wymienia formy aktywności fizycznej, niektóre z nich omawia, nie zna założeń spaceru nordyckiego, zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną, zna nazwy podstawowych kroków fitness.	Student zna zasady BHP dotyczące prowadzenia i uczestnictwa w zajęciach ruchowych, zna terminologię używaną w prezentowanych formach aktywności fizycznej, wie jakie są cele spaceru nordyckiego, zna przepisy i zasady nauczanych form aktywności fizycznej.	Student zna i stosuje się do zasad BHP podczas zajęć ruchowych, używając właściwej terminologii omawia dokładnie metodykę nauczania poznanych form aktywności fizycznej, zna założenia i metodykę nauczania Nordic Walking, zna przepisy gry w piłkę nożną

K_U02 K_K03	Student nie umie wymienić zasad BHP obowiązujących podczas zajęć ruchowych, nie widzi potrzeby ich zastosowania, nie rozróżnia form aktywności fizycznej, nie podejmuje aktywności podczas zajęć w celu opanowania nauczanych form ruchu.	Student potrafi zastosować do wybranych zasad BHP podczas zajęć ruchowych, umie nazwać i pokazać podstawowe kroki fitness, nie zachowując rytmu muzyki, niewielką trudność sprawia studentowi zaprezentowanie prawidłowej techniki marszu nordyckiego, duży problem stwarza studentowi wykonanie w tempie podstawowych czynności z piłką nożną, należy przypominać studentowi o tym, iż jest to gra zespołowa.	Student potrafi wykonać w tempie i nazwać elementy techniki gry w PN prezentowane na zajęciach, zna przepisy gry, próbuje samodzielnie sędziować, potrafi zobaczyć podstawowe przewinienia zawodników i zareagować na nie, umie zademonstrować wszystkie poznane formy aktywności fizycznej, podczas pokazu próbuje używać fachowego słownictwa, potrafi nazwać i pokazać kroki w poznanych formach fitness, z pomocą łączy je w podane przez prowadzącego kombinacje	Student potrafi połączyć poznane elementy techniki gry w PN w kompleksy, swobodnie porusza się z piłką przy nodze, używa właściwego nazewnictwa, potrafi „czytać grę”, samodzielnie sędziować i egzekwować przepisy na boisku i poza nim, potrafi pokazać i objaśnić, wszystkie prezentowane w trakcie zajęć formy aktywności fizycznej, potrafi samodzielnie, nie tylko połączyć kroki poznanych form fitness w proste układy choreograficzne, lecz także nauczyć grupę tego układu.
Inne przydatne informacje				
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie				
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.				
2. Fitness: hala sportowa, NW: tereny przy uczelni PSW, piłka nożna: boisko PSW				
3. Strona internetowa uczelni: www.pswbp.pl .				

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_W17	C3	ĆW1-6, 11	1-6	F1, P1
EK02	K_U02	C2	ĆW3-5, 7-15	1-6	F1, P1
EK03	K_K03	C1, C2, C3,	ĆW3–15	1-6	F1, P1