

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 - II

Wyk.

Zaj.pr.

Lab.

Sem.

Proj.

Wyk.

Zaj.pr.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Michał Sroka – KOORDYNATOR - m.sroka@dydaktyka.pswbp.pl

dr Marta Mandziuk – m.mandziuk@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Justyna Sadowska – j.tellos@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Magdalena Sykuła – m.sykuła@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Agata Pocztarska – Dec – a.pocztarska-dec@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Natalia Niewolna – n.niewolna@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Waldemar Chwedoruk – w.chwedoruk@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Sławomir Bytys – s.bytyś@dydaktyka.pswbp.pl

mgr Marcin Ślósarski – m.slosarski@dydaktyka.pswbp.pl.

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
EK01	zna podstawowe zasady bhp obowiązujące w trakcie realizacji zajęć ruchowych na różnych obiektach	C1
EK02	nazwać i zaprezentować wybrane formy aktywności fizycznej na sali gimnastycznej, pływalni i w terenie	C2; C3
EK03	zna zastosowanie sprzętu sportowego i potrafi go właściwie użytkować	C2; C3; C4; C5
EK04	samodzielnie lub w asekuracji utrzymać się oraz przemieszczać się w wodzie o różnej głębokości	C3; C4
EK05	samodzielnie zdobywać wiedzę i doskonalić umiejętności ruchowe w różnorodnych formach aktywności fizycznej	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	1	-	C1
ĆW2; ĆW3; ĆW4	ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą, czynności komunikacyjne w środowisku wodnym,	3	-	C4; C5
ĆW5; ĆW6; ĆW7	gry i zabawy w wodzie, oddech i wyporność; leżenie na plecach i piersiach; poślizg na plecach i piersiach	3	-	C2; C3; C4;
ĆW8	ćwiczenia wypornościowe i oddechowe; praca nóg na plecach	1	-	C3C4;
ĆW9	praca nóg w leżeniu na piersiach;	1	-	C4; C5
ĆW10	praca ramion na plecach;	1	-	C4; C5
Ć 11	praca ramion w leżeniu na piersiach	1	-	C4; C5
ĆW12	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg na plecach	1	-	C4; C5
ĆW13	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach	1	-	C4; C5

ĆW14	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach i na plecach	1	-	C3; C4
ĆW15	sprawdzian umiejętności	1	-	C3; C4
ĆW16	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych stosowanych w zajęciach ruchowych: ćw. rozgrzewające, wzmacniające, rozluźniające, relaksacyjne, stretching.	1	-	C1; C2; C3; C5
ĆW17; Aerobic; step; fitball - sekwencje				
ĆW18; ćwiczeń ogólnie kondycyjnych o niskiej, średniej, wysokiej intensywności, tworzenie układów choreograficznych.				
ĆW19		3	-	C2; C3; C5
ĆW20	Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z obciążeniem - siłownia	1	-	C2; C3; C5
ĆW21	Obwód stacyjny – ćwiczenia wzmacniające mm. Obręczy górnej i dolnej	1	-	C3; C5
ĆW22	Nordic walking – założenia dotyczące spaceru nordyckiego. Metodyka i systematyka nauczania chodu z kijami.	1	-	C2; C3; C5
ĆW23; Doskonalenie chodu z kijami NW		2	-	C3; C5
ĆW24				
ĆW25	Zaliczenie bloku tematycznego	1	-	C3
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	1	-	C1; C2; C3; C5
ĆW27	Prowadzenie piłki PN i LN po prostej, slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu. Zapoznanie z sędziowaniem piłki nożnej.	1	-	C3; C5
ĆW28	Proste formy strzałów na bramkę. Strzały w prostych układach taktycznych, małe gry. Samodzielne sędziowanie.	1	-	C3;
ĆW29	Kompleksowe umiejętności piłkarskie: piłkarski tor przeszkód obejmujący	1	-	C3; C5

poznane elementy techniki. Gra szkolna – samodzielne sędziowanie.			
ĆW30 Gra właściwa, samodzielne sędziowanie, zaliczenie bloku tematycznego.	1	-	C2; C3; C5
suma godzin	30	-	

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, pachołki, gwizdki
7. sprzęt audio
8. metoda naśladowcza-ściśła, zadaniowa-ściśła, 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	30	
SUMA	30	
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)
EK01	Student nie zna podstawowych przepisów bhp obowiązujących na zajęciach	Student wykazuje znajomość kilku zasad bhp	Student zna zasady bhp obowiązujące na zajęciach ruchowych na sali, pływalni i w terenie	Student wykazuje znajomość obowiązujących zasad bhp, potrafi zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ruchowych
EK02	Student nie potrafi nazwać podstawowych form aktywności fizycznej	Student potrafi nazwać prezentowane na zajęciach formy aktywności fizycznej, niektóre z nich potrafi zaprezentować	Student potrafi zademonstrować wszystkie poznane formy aktywności fizycznej, podczas pokazu próbuje używać fachowego słownictwa	Student używając właściwego nazewnictwa potrafi pokazać i objaśnić, wszystkie prezentowane w trakcie zajęć formy aktywności fizycznej
EK03	Student nie umie nazwać podstawowego sprzętu sportowego	Student wykazuje znajomość kilku nazw sprzętu sportowego, zna zastosowanie wybranego przez siebie sprzętu	Student zna zastosowanie i nazwy większości używanego na zajęciach sprzętu sportowego,	Student zna zastosowanie i nazwy używanego na zajęciach sprzętu sportowego, właściwie go używa
EK04	Student nie potrafi utrzymać się samodzielnie na wodzie i przemieszczać w asekuracji.	Student umie samodzielnie utrzymać się na wodzie i przemieszczać w asekuracji,	Student utrzymuje się samodzielnie na wodzie i przemieszcza bez asekuracji	Student potrafi zademonstrować poprawny styl pływacki (kraul, grzbiet) i przemieszcza się samodzielnie
EK05	Student nie potrafi wykazać przygotowania do samodzielnego zdobywania wiedzy i doskonalenia umiejętności ruchowych	Student potrafi samodzielnie pogłębiać wiedzę i doskonalić umiejętności ruchowe, ale nie wykazuje przy tym kreatywnej postawy	Student potrafi samodzielnie pogłębiać wiedzę i doskonalić umiejętności ruchowe wykazując przy tym kreatywną postawę	Student potrafi samodzielnie pogłębiać wiedzę i doskonalić umiejętności ruchowe, wykazując przy tym kreatywną postawę i umiejętność współpracy w grupie

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_W01; K_K05	C1	ĆW1-30	1	P1
EK02	K_W01; K_U01 K_K05	C2; C3	ĆW10-30	1,2,3,4,5,6,8	F1, F2, F3, F4, F5, P1
EK03	K_W01; K_U01 K_K05	C2; C3	ĆW2-30	8	F1, F2, F3, F4, F5, P1
EK04	K_W01; K_U01 K_K05	C3; C4	ĆW1-15	1,2,8	F1, F2, P1
EK05	K_W01; K_U01; K_K01	C2; C3; C4; C5	ĆW1-30	1,8	F1, F2, F3, F4, F5