

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

I. Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Wychowanie fizyczne

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych, Zakład Ratownictwa Medycznego

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7

Liczba

punktów

ECTS

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

I rok – semestr letni

10

Liczba godzin w semestrze

11

Liczba godzin w tygodniu

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 – w.chwedoruk@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
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 - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1	zajęcia organizacyjne, zasady bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć ruchowych na sali i na pływalni	1	-	K_K5
ĆW2	ćwiczenia i zabawy osławające z wodą, czynności komunikacyjne w środowisku wodnym,	3	-	K_K5
ĆW3	gry i zabawy w wodzie, oddech i wyporność; leżenie na plecach i piersiach; poślizg na plecach i piersiach	3	-	K_K5
ĆW4	ćwiczenia wypornościowe i oddechowe; praca nóg na plecach	1	-	K_K5
ĆW5	praca nóg w leżeniu na piersiach;	1	-	K_K5
ĆW6	praca ramion na plecach;	1	-	K_K5
ĆW7	praca ramion w leżeniu na piersiach	1	-	K_K5
ĆW8	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg na plecach	1	-	K_K5
ĆW9	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach	1	-	K_K5
ĆW10	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach i na plecach	1	-	K_K5
ĆW11	sprawdzian umiejętności	1	-	K_K5
ĆW12	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych stosowanych w zajęciach ruchowych: ćw. rozgrzewające, wzmacniające, rozluźniające, relaksacyjne, stretching.	1	-	K_K5
CW13	Aerobic; step; fitball - sekwencj ćwiczeń	3	-	K_K5

	ogólno kondycyjnych o niskiej, średniej, wysokiej intensywności, tworzenie układów choreograficznych.			
ĆW14	Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z obciążeniem - siłownia	1	-	K_K5
ĆW15	Obwód stacyjny – ćwiczenia wzmacniające mm. obręczy górnej i dolnej	1	-	K_K5
ĆW16	Nordic walking – założenia dotyczące spaceru nordyckiego. Metodyka i systematyka nauczania chodu z kijami.	1	-	K_K5
ĆW17	Doskonalenie chodu z kijami NW	2	-	K_K5
ĆW18	Zaliczenie bloku tematycznego	1	-	K_K5
ĆW19	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	-	K_K5
ĆW20	Prowadzenie piłki PN i LN po prostej, slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu. Zapoznanie z sędziowaniem piłki nożnej.	1	-	K_K5
ĆW21	Proste formy strzałów na bramkę. Strzały w prostych układach taktycznych, małe gry. Samodzielne sędziowanie.	1	-	K_K5
ĆW22	Kompleksowe umiejętności piłkarskie: piłkarski tor przeszkód obejmujący poznane elementy techniki. Gra szkolna – samodzielne sędziowanie.	1	-	K_K5
ĆW23	Gra właściwa, samodzielne sędziowanie, zaliczenie bloku tematycznego.	1	-	K_K5
suma godzin		30		
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne				
1.	plansze tematyczne			
2.	deski, makarony, krążki			
3.	stepy, 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
F3.	Fitness – ocenie podlegają: znajomość terminologii (test wiedzy), sposób wykonania kroków i ćwiczeń w zależności od formy fitness.
F4.	NW – ocenie podlegają: wiadomości teoretyczne i technika chodu NW. Prowadzenie rozgrzewki z wykorzystanie kijów NW.
F5.	Piłka nożna – ocenie podlegają: znajomość przepisów gry i sędziowanie meczu piłki nożnej. Zaliczenie praktyczne piłkarskiego toru przeszkód.
P1.	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	
Przygotowanie się do laboratorium		
Przygotowanie się do zajęć		
SUMA	30	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW	1	
ECTS DLA PRZEDMIOTU		

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.

Literatura uzupełniająca:

1. Kuba L., Paruzel – Dyja M.: Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Wyd. AWF Katowice, 2010.
2. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 1994.

3.

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**22** 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
4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce).

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
K_K5	OMI_U06, OMI_U07, OMI_U08, OMI_U09, OMI_U10, OMI_U13, OMI_U14	C1 C2; C3; C4; C5	ĆW1-30	1-8	F1, F2, F3, F4, F5, P1