

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA ROK AKADEMICKI 2018/2019

KIERUNEK FILOLOGIA ANGIELSKA STUDIA I STOPNIA

1 Nazwa modułu kształcenia

WYCHOWANIE FIZYCZNE

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator
ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

grupa treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

0 pkt

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

II rok, semestr I -
zimowy, semestr II -
letni

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

studia stacjonarne

30/30

2

12 Język wykładowy: 1 grupa – polski, 2 grupa – angielski,

13 Wykładowca (wykładowcy)

Mgr Justyna Sadowska, j.tellos@dydaktyka.pswbp.pl

Dr Marta Mandziuk, m.mandziuk@dydaktyka.pswbp.pl

Dr Ewelina Niznikowska, e.niznikowska@dydaktyka.pswbp.pl

**Informacje
szczegółowe**

14 Wymagania wstępne

1. Podstawowa wiedza na temat miejsca różnych form aktywności fizycznej w życiu człowieka.

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|--|
| C1 | Promocja zdrowia i sprawności fizycznej. Kształtowanie nawyków aktywnego wykorzystania czasu wolnego. |
| C2 | Poznanie studentów z różnymi formami fitness, sprzętem siłowym i zasadami bezpiecznego korzystania z siłowni, z prawidłowymi technikami ćwiczenia na maszynach oraz na wolnych ciężarach, z wieloma rodzajami gier (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna, unihokej) stanowiących formę współzawodnictwa, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole oraz zapoznanie z podstawowymi umiejętnościami z zakresu bezpieczeństwa wspinaczki, poznanie podstawowych technik wspinaczki ściankowej. |
| C3 | Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie. |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
WIEDZA		
EK01	Ma podstawową wiedzę i zna terminologię w zakresie nauk o kulturze fizycznej	C1, C2
EK02	Ma wiedzę na temat wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka i sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. Posiada wiedzę dotyczącą relacji między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.	C1, C2, C3
UMIEJĘTNOŚCI		
EK03	Posiada umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, sportowych z różnymi grupami społecznymi	C1, C2
EK04	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych)	C2
KOMPETENCJE		
EK05	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	C1, C2, C3

17 Treści programowe			
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW 1	FITNESS/ZAJĘCIA SIŁOWE Zapoznanie z programem nauczania, zasady bezpieczeństwa na zajęciach, idea ruchu fitness, systematyka ćwiczeń i słownictwo stosowane na zajęciach, zapoznanie i oswojenie się ze sprzętem treningowym na siłowni, omówienie najczęściej stosowanych metod.	2	K_K01;
ĆW 2,3	Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego), formy o małej, średniej i dużej intensywności (hilo, low impact aerobick, dance, latino, funki, kick-box aerobik)	4	K_K01; K_K02; K_K05;
ĆW 4,5	Formy muscle (wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę) : BS (body shaping) rzeźbienie ciała z użyciem przyborów (hantle, gumy, taśmy, tubingi, obciążenia na nogi i ramiona) A B T – wzmacnianie mięśni brzucha, bioder i pośladków CrossFit – trening siłowy i kondycyjny	4	K_K01; K_K02; K_K05;
ĆW 6,7	Formy mieszane cardio&muscle (wydolnościowo - wzmacniające): TBC (total body conditioning) łączenie ćwiczeń wydolnościowych z ćwiczeniami wzmacniającymi duże grupy mięśniowe, Step aerobik – ćwiczenia wydolnościowo – wzmacniające, z użyciem platform (stepów), Bosu, Body ball – ćwiczenia z piłkami o różnej średnicy Pilates, Formy relaksacyjne – elementy jogi, sretchingu, tai-	4	K_K01; K_K02; K_K05;

chi i treningu mentalnego				
ĆW 8	Trening obwodowy jako wprowadzenie do ćwiczeń z ciężarami.	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 9	Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i mm klatki piersiowej, obręcz miednicową i mm grzbietu	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 10	Kształtowanie siły mięśniowej i przyrostu masy metodą kulturystyczną	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 11	Kształtowanie siły mięśniowej metodą ciężkoatletyczną.	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 12	Kształtowanie wytrzymałości mięśniowej (rzeźbienie sylwetki) poprzez ćwiczenia na względnie małych ciężarach z dużą ilością powtórzeń..	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 13	Ćwiczenia mm klatki piersiowej – nauka wyciskania sztangi leżąc, ćwiczenia mm grzbietu – nauka wykonywania martwego ciągu, Ćwiczenia mm nóg – nauka przysiadu ze sztangą (wg PZFKiTS)	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 14	WSPINACZKA Zapoznanie ze sztuczną ścianką i zasadami BHP. Nauka posługiwania się sprzętem wspinaczkowym. Zasady i nauka asekuracji. Węzły i ich zastosowanie.	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 15	Podstawowe sposoby poruszania się z po ścianie wspinaczkowej: żabka, Egipcjanin .	2	K_K01; K_K02; K_K05;	
ĆW 16	Nordic Walking – nowa forma aktywności fizycznej oraz omówienie jej wpływu na zdrowie człowieka, rozgrzewka, nauczanie prawidłowej techniki marszu	2	K_K01; K_K03;	
ĆW 17	Doskonalenie prawidłowej techniki marszu z kijkami NW, ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy górnej	2	K_K03;	
ĆW 18	Struktura zajęć fitness – rozgrzewka. Podstawowe kroki (low, hi) stosowane w lekcji fitness, ćwiczenia kształtujące koordynację, podnoszące poziom pamięci ruchowej	2	K_K03	
ĆW 20	Formy mieszane cardio&muscle: TBC (total body conditioning) łączenie ćwiczeń wydolnościowych z ćwiczeniami wzmacniającymi duże grupy mięśniowe. Step aerobik – ćwiczenia wydolnościowo –wzmacniające, z użyciem stepów, Body ball – ćwiczenia z piłkami	2	K_K03;	
ĆW 21	GRY ZESPOŁOWE Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa,	2	K_K01; K_K02; K_K05; K_K04	

zasady bezpieczeństwa na zajęciach.

Koszykówka

ĆW 22,23

- zasady gry w koszykówkę,
- elementy poruszania się zawodnika w ataku bez piłki,
- doskonalenie podań i chwytów,
- doskonalenie kozłowania, zmiana kierunku kozłowania,
- rzut jednoręcz z miejsca, z wyskoku,
- rzut z biegu z prawej i lewej strony (dwutakt),
- elementy obrony, sposób poruszania się po boisku,
- gra szkolna.

4

K_K01; K_K02;
K_K05; K_K04

Siatkówka

ĆW 24,25

- zasady gry w siatkówkę,
- postawa siatkarska wysoka i niska,
- sposoby poruszania się po boisku,
- odbicia piłki sposobem oburęcz górnym i dolnym,
- zagrywka sposobem dolnym i tenisowym,
- przyjęcie piłki sposobem dolnym,
- zbięcie piłki,
- małe gry 3x 3,
- gra szkolna.

4

K_K01; K_K02;
K_K05; K_K04

Piłka nożna

ĆW 26,27

- przepisy gry w piłkę nożną,
- ćwiczenia osławajające z piłką,
- doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy,
- doskonalenie uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem,
- doskonalenie uderzenia piłki głową,
- gra bramkarza-postawa bramkarza, poruszanie się w bramce,
- turniej halowy.

4

K_K01; K_K02;
K_K05; K_K04

Unihokej

ĆW 28,29

- ćwiczenia osławajające z kijem i piłeczką
- poruszanie się po boisku z kijem prowadząc piłeczkę i bez piłki w ataku i w obronie
- podania piłeczki w miejscu i w ruchu
- prowadzenie piłeczki slalomem
- strzały do bramki z miejsca
- strzały do bramki z biegu
- podania sytuacyjne.
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach
- atak szybki w formie ścisłej i fragmentów gry
- rozegranie rzutów wolnych i karnych,
- obrona zespołowa

4

K_K01; K_K02;
K_K05; K_K04

ĆW30	Podsumowanie zajęć, ocena postępów i zachęcenie do dalszej pracy nad dobrostanem fizycznym	K_K01; K_K02; K_K05; K_K04
	2	
	suma godzin	60

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Prezentacje multimedialne
2. Studiowanie literatury przedmiotu
3. Przybory do fitness, atlas do ćwiczeń, hantle, gryfy, obciążenia, przybory do gier zespołowych, przyrządy wspinaczkowe: kubek, ósemka, gri-gri, uprząż, liny dynamiczne i statyczne, scenariusze i rodzaje trudności dróg wspinaczkowych.

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

- F1. obecność na zajęciach
- F2. ćwiczenia praktyczne
- F3. aktywny i świadomy udział w zajęciach
- P1. praktyczne ocenianie ciągłe

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
	S
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60
Czytanie wskazanej literatury	
Przygotowanie się do zajęć	
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Fitness - ćwiczenia siłowe : podręcznik dla instruktorów / Tadeusz Ambroży, Krzysztof Kaganek.- Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2002.
2. Fitness - sposób na życie / Dorota Maria Opoka.- Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2002.
3. Fitness i wellness : kondycja, sprawność, zdrowie / Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin, Karen A. Welk ; przekł. Monika Kowaleczko-Szumowska, Mariusz Trojański.- Poznań : Wydawnictwo Zysk i S-ka, cop. 2007.
4. Aerobik czy Fitness : podręcznik szkoleniowy / Elżbieta Grodzka-Kubiak.- Poznań : DDK Edition, 2002.
5. Wspinaczka skałkowa : poradnik / Dan Hague, Douglas Hunter ; przekł. Anna Kaczmarek.- Warszawa : "Bellona", 2009.
6. Zespołowe gry sportowe / oprac. Jan Rudnik.- Warszawa : "Promo-Lider", 1997
7. Teoria zespołowej gry sportowej : kształcenie gracza / Zbigniew Naglak.- Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2001.

22 Kryteria oceny *NA OCENĘ NDST. NA OCENĘ DST. NA OCENĘ DB. NA OCENĘ BDB.

EK01	Student nie wykazuje znajomości podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	Student poprawnie wykorzystuje znajomość zaledwie kilku podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	Student poprawnie wykorzystuje znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu	Student bardzo dobrze wykorzystuje znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie nauk o kulturze fizycznej i zdrowiu, ma dużą wiedzę na temat kultury fizycznej i zdrowia
EK02	Student posiada minimalną wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka oraz wpływu ruchu i aktywności fizycznej na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka	Student ma dostateczną wiedzę na temat zalet uprawiania aktywności fizycznej, dostatecznie zna budowę i funkcje organizmu człowieka	Student ma zadowalającą wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka, wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną, zdrowiem i dobrym samopoczuciem	Student ma wysoką wiedzę na temat budowy i funkcji organizmu człowieka, afirmuje zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną, ma wyrobiony nawyk do uprawiania różnych form aktywności fizycznej
EK03	Student nie potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić ćwiczeń	Student planuje i prowadzi wybrane ćwiczenia na siłowni i na zajęciach fitness, z gier zespołowych i ze wspinaczki.	Student potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić różne formy aktywności fizycznej	Student samodzielnie planuje i prowadzi różne formy aktywności fizycznej dla różnych grup społecznych fizycznej w sposób bardzo dobry
EK04	Student nie posiada umiejętności ruchowych z zakresu wybranych form aktywności fizycznej	Student ma dostateczne umiejętności ruchowe, zna kilka podstawowych ćwiczeń przygotowujących do poprowadzenia zajęć z zakresu wybranych form aktywności fizycznej	Student opanował umiejętności ruchowe w stopniu dobrym, ma dość bogaty zasób ćwiczeń, potrafi je wykorzystać na siłowni i na zajęciach z fitness oraz w różnych formach aktywności fizycznej oraz podczas gier zespołowych i wspinaczki.	Student odznacza się wyjątkowymi umiejętnościami ruchowymi, jest kreatywny w doborze ćwiczeń na siłowni, doborze ćwiczeń na zajęciach z fitness i innych formach aktywności fizycznej.
EK05	Student nie posiada pozytywnej postawy dotyczącej zdrowia i aktywności fizycznej. Jego stosunek do ww. jest negatywny	Student jest pozytywnie nastawiony do wartości dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej. Posiada dostateczne kompetencje w zakresie ww. wartości	Jego postawa i zachowania są zgodne z zasadą zdrowego stylu życia, potrafi swoją postawą zachęcić innych do uprawiania różnych form aktywności fizycznej. Jest zaangażowany i potrafi przekazać wartości dotyczących aktywności	Student potrafi samodzielnie zorganizować i zachęcić do uprawiania różnych form aktywności fizycznej, przekonać o zdrowotnym wpływie ruchu na organizm człowieka. Żyje wg zasad zdrowego stylu życia, można się na nim wzorować. Posiada pozytywny emocjonalny stosunek do postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną.

Inne przydatne informacje

22 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć. wg. planu zajęć www.pswbp.pl
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina). www.pswbp.pl
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce). PSW, hala sportowa nr. pokoju 18

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_K01;	C1, C2,C3	ĆW 1- 30	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK02	K_K01; K_K02; K_K05; K_K04	C1,C2,C3	ĆW 1 – 30	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK03	K_K01; K_K02; K_K05; K_K04	C1,C2,C3	ĆW 2 – 13, 15 – 20, 22 - 29	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK04	K_K01; K_K02; K_K05; K_K04	C1,C2,C3	ĆW 2 – 13, 15 – 20, 22 - 29	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK05	K_K01; K_K02; K_K05; K_K04	C2,C3	ĆW 1 – 30	1,2,3	F1, F2,F3, P1