

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

ROK AKADEMICKI 2016/2017

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

WYCHOWANIE FIZYCZNE

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk Ekonomicznych i Technicznych
Katedra Ekonomii i Zarządzania
Zakład Bezpieczeństwa Narodowego

3 Kod modułu
(wypełnia koordynator
ECTS)

4 Grupa treści kształcenia
ogólna

5 Typ modułu
obowiązkowy

6 Poziom studiów
studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS
2

8 Poziom przedmiotu
podstawowy

**9 Rok studiów,
semestr**

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

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

I rok – semestr I i II

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

mgr Justyna Sadowska justyniatko2@wp.pl

mgr Waldemar Chwedoruk – waldek.chwedoruk@wp.pl

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	jest przygotowany do samodzielnego zdobywania wiedzy i doskonalenia umiejętności ruchowych różnorodnych form aktywności fizycznej	C2; C3; C4; C5

17 Treści programowe

	forma zajęć - ćwiczenia	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	-	EK01
ĆW2; ĆW3; ĆW4	ćwiczenia i zabawy osławajające z wodą, czynności komunikacyjne w środowisku wodnym,	6	-	EK04; EK05
ĆW5; ĆW6; ĆW7	gry i zabawy w wodzie, oddech i wyporność; leżenie na plecach i piersiach; poślizg na plecach i piersiach	6	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW8	ćwiczenia wypornościowe i oddechowe; praca nóg na plecach	2	-	EK03; EK04; EK05
ĆW9	praca nóg w leżeniu na piersiach;	2	-	EK03; EK04; EK05
ĆW10	praca ramion na plecach;	2	-	EK03; EK04; EK05
Ć 11	praca ramion w leżeniu na piersiach	2	-	EK03; EK04; EK05
ĆW12	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg na plecach	2	-	EK03; EK04; EK05
ĆW13	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach	2	-	EK03; EK04; EK05
ĆW14	koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg w leżeniu na piersiach i na plecach	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW15	sprawdzian umiejętności	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW16	Systematyka ćwiczeń gimnastycznych stosowanych w zajęciach ruchowych: ćw. rozgrzewające, wzmacniające, rozluźniające, relaksacyjne, stretching.	2	-	EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW17; Aerobic; step; fitball - sekwencje ĆW18; ćwiczeń ogólnokondycyjnych o ĆW19 niskiej, średniej, wysokiej intensywności, tworzenie układów choreograficznych.		6	-	EK02; EK03; EK04; EK05

ĆW20	Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z obciążeniem - siłownia	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW21	Obwód stacyjny – ćwiczenia wzmacniające mm. Obręczy górnej i dolnej	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW22	Nordic walking – założenia dotyczące spaceru nordyckiego. Metodyka i systematyka nauczania chodu z kijami.	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW23; ĆW24	Doskonalenie chodu z kijami NW	4	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW25	Zaliczenie bloku tematycznego	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
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	-	EK01; EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW27	Prowadzenie piłki PN i LN po prostej, slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu. Zapoznanie z sędziowaniem piłki nożnej.	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW28	Proste formy strzałów na bramkę. Strzały w prostych układach taktycznych, małe gry. Samodzielne sędziowanie.	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW29	Kompleksowe umiejętności piłkarskie: piłkarski tor przeszkód obejmujący poznane elementy techniki. Gra szkolna – samodzielne sędziowanie.	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
ĆW30	Gra właściwa, samodzielne sędziowanie, zaliczenie bloku tematycznego.	2	-	EK02; EK03; EK04; EK05
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, 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 wykorzystanie 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	2	

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
Inne przydatne informacje				
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie				
1.	Fitness: sala gimnastyczna, 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_W03	C1	ĆW1-30	1	P1
EK02	K_U15,K_W03	C2; C3	ĆW10-30	1,2,3,4,5,6,8	F1, F2, F3, F4, F5, P1
EK03	K_U15,K_W03	C2; C3	ĆW2-30	8	F1, F2, F3, F4, F5, P1
EK04	K_U15	C3; C4	ĆW1-15	1,2,8	F1, F2, P1
EK05	K_W03, K_K09	C2; C3; C4; C5	ĆW1-30	1,8	F1, F2, F3, F4, F5