

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA ROK AKADEMICKI 2018/2019

ZARZĄDZANIE I STOPNIEN

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
OGÓLNY

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 I zimowy,
semestr II letni

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

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

studia stacjonarne

30/30

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

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

Mgr Michał Sroka, m.sroka@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,C3
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,C3
EK04	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych)	C1,C2,C3
KOMPETENCJE		
EK05	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	C2,C3

17 Treści programowe			
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	FITNESS/ZAJĘCIA SIŁOWE		
ĆW1	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	EK01, EK02, EK05
ĆW2,3	Formy cardio (kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego), formy o małej, średniej i dużej intensywności (hilo, low impast aerobick, dance, latino, funki, kick-box aerobik)	4	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
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	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
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-chi i treningu mentalnego	4	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 8	Trening obwodowy jako wprowadzenie do ćwiczeń z ciężarami.	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05

ĆW 9	Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową i mm klatki piersiowej, obręcz miednicową i mm grzbietu	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 10	Kształtowanie siły mięśniowej i przyrostu masy metodą kulturystyczną	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 11	Kształtowanie siły mięśniowej metodą ciężkoatletyczną.	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 12	Kształtowanie wytrzymałości mięśniowej (rzeźbienie sylwetki) poprzez ćwiczenia na względnie małych ciężarach z dużą ilością powtórzeń..	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
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	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 14	WSPINACZKA Zapoznanie ze sztuczną ścianką i zasadami BHP. Nauka posługiwania się sprzętem wspinaczkowym. Zasady i nauka asekuracji. Węzły i ich zastosowanie.	2	EK01, EK02, EK05
ĆW 15	Podstawowe sposoby poruszania się z po ścianie wspinaczkowej: żabka, Egipcjanin .	2	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW16,17,18	Wspinanie z asekuracją i z prowadzeniem. Nauka bezpiecznej asekuracji dynamicznej.	6	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW19,20	Gry i zabawy wspinaczkowe: zbieranie fantów ,kto wyżej , kto szybciej.	4	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 21	GRY ZESPOŁOWE Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach.	2	EK01, EK02, EK05
ĆW 22,23	Koszykówka - zasady gry w koszykówkę, -elementy poruszania się zawodnika w ataku bez piłki, -doskonalenie podań i chwytów, -doskonalenie kozłowania, zmiana kierunku kozłowania, -rzut jednorącz z miejsca, z wysoku, -rzut z biegu z prawej i lewej strony (dwutakt), -elementy obrony, sposób poruszania się po boisku,	4	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05

	-gra szkolna.		
ĆW 24,25	Siatkówka -zasady gry w siatkówkę, -postawa siatkarska wysoka i niska, -sposoby poruszania się po boisku, -odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, -zagrywka sposobem dolnym i tenisowym, -przyjęcie piłki sposobem dolnym, -zbiecie piłki, -małe gry 3x 3, -gra szkolna.	4	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 26,27	Piłka nożna -przepisy gry w piłkę nożną, -ćwiczenia oswajające 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	EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW 28,29	Unihokej -ćwiczenia oswajające 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	4	
	-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		EK01, EK02, EK03, EK04, EK05
ĆW30	Podsumowanie zajęć, ocena postępów i zachęcenie do dalszej pracy nad dobrostanem fizycznym	2	
			EK01, EK02, EK05
suma godzin		60	

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.
4.	praca w grupach;
5.	symulacje;
6.	gry sytuacyjne: odgrywanie ról;
7.	socjodramy, inscenizacje;
8.	dyskusje i debaty;
9.	rozwiązywanie problemów;
10.	„burza mózgów”;
11.	wywiady; kwestionariusze, quizy;
12.	analiza przypadku;
13.	podejmowanie decyzji metodą „drzewa decyzyjnego”;

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, K_K07	C1, C2,C3	ĆW 1- 30	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK02	K_K01, K_K07	C1,C2,C3	ĆW 1 – 30	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK03	K_U17, K_K02, K_K03	C1,C2,C3	ĆW 2 – 13, 15 – 20, 22 - 29	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK04	K_K02, K_K03	C1,C2,C3	ĆW 2 – 13, 15 – 20, 22 - 29	1,2,3	F1, F2, F3, P1
EK05	K_K01, K_K06	C2,C3	ĆW 1 – 30	1,2,3	F1, F2,F3, P1