

KARTA MODUŁU

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|--------------------|
| COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ | | | | | | | |
| Kierunek studiów: | FINANSE, RACHUNKOWOŚĆ I PODATKI | | | | | | |
| Poziom studiów: | studia pierwszego stopnia | | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Wychowanie fizyczne | | | | | | |
| Rodzaj modułu: | Obowiązkowy | | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski* | | | | | | |
| Rok studiów: | 2,3 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | | |
| Semestr: | 3,4,5 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | - | - | - | 60 | - | - | - |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie bez oceny | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego | | | | | | |
| II. CELE KSZTAŁCENIA | | | | | | | |
| Cele kształcenia: | | | | | | | |
| Cel 1: Nauka i doskonalenie umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych, gry i zajęcia terenowe, ćwiczenia siłowe, fitness. | | | | | | | |
| III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORĄŻ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW | | | | | | | |
| Efekt | Student, który zaliczył moduł w zakresie: | | | | | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji |
| wiedzy: | | | | | | | |
| - | - | | | | | - | - |
| umiejętności: | | | | | | | |
| - | - | | | | | - | - |
| kompetencji społecznych: | | | | | | | |
| - | - | | | | | - | - |
| IV. TREŚCI PROGRAMOWE | | | | | | | |
| Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację) | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |
| Kod | Tematyka zajęć | | | | | | Liczba godzin S |
| Ćwiczenia 1 | Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, zasady i warunki zaliczenia. Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. | | | | | | 4 |
| Ćwiczenia 2-6 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. Ćwiczenia rozciągające. Gry zespołowe. Ćwiczenia kończyn dolnych zapobiegające bólom mięśni spowodowanych ich przeciążeniem (pozycja stojąca) oraz zapobieganie płaskostopiu. Gry zespołowe. | | | | | | 10 |
| Ćwiczenia 7-11 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. Gry zespołowe. Ćwiczenia relaksu fizycznego psychicznego. | | | | | | 10 |
| Ćwiczenia 12-14 | Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę (ćwiczenia mięśni grzbietu, tułowia, brzucha). Ćwiczenia terenowe. | | | | | | 10 |

| | | |
|-----------------|--|----|
| Ćwiczenia 15-19 | Ćwiczenia siłowe wzmacniające grupy mięśniowe odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy,. Gry zespołowe. | 10 |
| Ćwiczenia 20-24 | Ćwiczenia usprawniające działalność układu krążenia i układu oddechowego - nauka oddychania przeponowego, nauka relaksu. Zajęcia terenowe. | 10 |
| Ćwiczenia 25-26 | Ćwiczenia zapobiegające bólowi krzyża, ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości w stawach. | 6 |

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- demonstracja;
- ćwiczenia praktyczne;
- dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt sportowo-rekreacyjny

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

Zaliczenie bez oceny

2. Formy zaliczenia:

Aktywność na zajęciach, demonstracja, ćwiczenia praktyczne
Obserwacja i ocena postaw studenta

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta |
|---|---------------------|
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | 60 |
| Udział w wykładach | - |
| Udział w innych formach zajęć: ćwiczenia | 60 |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | |
| Przygotowanie do wykładu | = |
| Przygotowanie do innych form zajęć | - |
| Przygotowanie do egzaminu | - |
| Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć | - |
| Łączna liczba godzin | 60 |
| Punkty ECTS za moduł | 0 |

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Opracowanie zbiorowe: Gry zespołowe. Damidos, Warszawa 2014.
2. Dalavier F., Gundill M.: Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2012 (część I i II).
3. Ellsworth A.: Anatomia treningu mięśni tułowia. Buchmann, Warszawa 2012.

Literatura uzupełniająca:

1. Brzózka T.: Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg, Wrocław 2010.
2. Manocchia P.: Anatomia treningu siłowego. Buchmann, Warszawa 2012.
3. Szeligowski P.: Trening siły eksplozywnej w sportach walki. Wydawnictwo AHA, Łódź 2012.