

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH								
Kierunek studiów:		Administracja						
Poziom studiów:		Studia pierwszego stopnia						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		stacjonarne						
Nazwa modułu:		Wychowanie fizyczne						
Rodzaj modułu:		moduł kształcenia ogólnego						
Język wykładowy:		język polski						
Rok studiów:		Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	3,4,5	ćwiczenia	**	**	**	**	**	**
Liczba punktów ECTS ogółem:	0	60	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N
Forma zaliczenia:		Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:								
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
Cel 1: Kształtowanie nawyków zdrowego wypoczynku								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH								
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych	
kompetencji społecznych:								
1	Student jest gotów do odpowiedzialnego pełnienia ról podczas zajęć wychowania fizycznego, potrafi określać priorytety sprzyjające realizacji wyznaczonych zadań ruchowych i organizacyjnych.						K1A_K08	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE								
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)								
**								
Kod	Tematyka zajęć						Liczba godzin S/N	
**								
ćwiczenia	Tematyka zajęć						Liczba godzin S/N	
1	Zapoznanie studentów z zasadami bezpiecznego i prawidłowego korzystania z obiektów sportowych, sprzętu oraz różnych środowisk aktywności fizycznej (hala, siłownia, boiska, teren otwarty), z uwzględnieniem zasad higieny, bezpieczeństwa i ochrony zdrowia.						10	
2	Kształtowanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, sprawności i jakości życia. Omówienie motywów podejmowania aktywności ruchowej oraz jej wpływu na kondycję fizyczną, samopoczucie, redukcję stresu i efektywność pracy.						10	
3	Realizacja form aktywności o charakterze tlenowym (np. marsz, bieg, fitness, ćwiczenia ogólnorozwojowe), ukierunkowanych na poprawę wydolności krążeniowo-oddechowej, wytrzymałości oraz ogólnej sprawności fizycznej.						20	
4	Wprowadzenie do podstaw treningu siłowego, obejmujące ćwiczenia z ciężarem własnego						10	

	ciała oraz przyrządami. Rozwijanie siły mięśniowej, wytrzymałości siłowej i prawidłowej postawy ciała z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	
5	Uczestnictwo w wybranych grach zespołowych (np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka), rozwijających sprawność motoryczną, umiejętność współpracy, komunikacji oraz zasad fair play.	10
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: zajęcia stacjonarne, metoda ćwiczeniowa, 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Formy zaliczenia: • zaliczenie bez oceny 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: Obserwacja i ocena postaw studenta;		
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. 2. 3.		
Literatura uzupełniająca: 1. 2. 3.		