

## KARTA MODUŁU

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|---|
| COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA<br>WYDZIAŁ NAUK HUMANISTYCZNYCH I SPOŁECZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
| Kierunek studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               | Psychologia                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |   |                                     |   |
| Poziom studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               | Jednolite studia magisterskie                                                                                                                                                                                   |   |   |   |   |                                     |   |
| Profil studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               | Praktyczny                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |                                     |   |
| Forma studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               | Stacjonarne                                                                                                                                                                                                     |   |   |   |   |                                     |   |
| Nazwa modułu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               | Wychowanie fizyczne                                                                                                                                                                                             |   |   |   |   |                                     |   |
| Rodzaj modułu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                               | Moduł kształcenia ogólnego                                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |                                     |   |
| Język wykładowy:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               | Język polski                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |                                     |   |
| Rok studiów:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                             | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:                                                                                                                                                     |   |   |   |   |                                     |   |
| Semestr:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                                                             | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                       | - | - | - | - | -                                   | - |
| Liczba punktów ECTS ogółem:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0                                                                             | 20                                                                                                                                                                                                              | - | - | - | - | -                                   | - |
| Forma zaliczenia:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               | Zaliczenie bez oceny                                                                                                                                                                                            |   |   |   |   |                                     |   |
| Wymagania wstępne:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               | Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiająca bezpieczne uczestnictwo w ćwiczeniach ruchowych o umiarkowanej intensywności. Gotowość do aktywnego uczestnictwa w zajęciach praktycznych oraz współpracy w grupie. |   |   |   |   |                                     |   |
| II. CELE KSZTAŁCENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
| Cele kształcenia:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
| <b>Cel 1:</b> Nabycie umiejętności bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych.<br><b>Cel 2:</b> Nabycie umiejętności wykonywania ćwiczeń, gier zespołowych i aktywności aerobowych rozwijających sprawność fizyczną.<br><b>Cel 3:</b> Kształtowanie postaw współpracy, odpowiedzialności i dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych podczas aktywności ruchowej. |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
| III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
| Efekt uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Student, który zaliczył moduł w zakresie:                                     |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | Odniesienie do efektów kierunkowych |   |
| umiejętności:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |                                     |   |
| U01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Potrafi ocenić własny poziom sprawności fizycznej i postępy treningowe.       |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Umie bezpiecznie wykonywać ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe i gibkościowe.  |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Potrafi stosować gry i zabawy ruchowe w celu rozwijania sprawności fizycznej. |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Umie współdziałać w grach zespołowych zgodnie z zasadami fair play.           |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Potrafi wykonywać ćwiczenia przy muzyce, dostosowując ruch do rytmu..         |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Umie dobrać ćwiczenia aerobowe do utrzymania prawidłowej masy ciała..         |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Potrafi stosować ćwiczenia korygujące postawę z wykorzystaniem przyborów.     |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |
| U08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Umie komunikować się jasno i skutecznie podczas aktywności ruchowej.          |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   | K3PS_U22                            |   |

| kompetencji społecznych:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| K01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jest świadomy potrzeby współpracy w grach zespołowych.                                                                                                                                  | K3PS_K09      |
| K02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jest gotowy do ciągłego rozwoju osobistego poprzez regularną aktywność ruchową.                                                                                                         | K3PS_K09      |
| 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 |
| ĆW01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Przedstawienie treści karty modułu. Jak ćwiczyć bezpiecznie i komunikować się podczas zajęć ruchowych? Praktyczne zadania z przyborami sportowymi oraz ćwiczenia komunikacji w grupach. | 2             |
| ĆW02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jak ocenić własną sprawność fizyczną? Proste testy sprawnościowe, obserwacja reakcji organizmu oraz omówienie wyników w małych zespołach.                                               | 2             |
| ĆW03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jakie ćwiczenia rozwijają siłę, wytrzymałość i gibkość? Obwód ćwiczeń o rosnącej intensywności realizowany indywidualnie i zespołowo.                                                   | 2             |
| ĆW04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Czy zabawy ruchowe skutecznie rozwijają sprawność? Gry zespołowe wymagające współdziałania, szybkich decyzji i refleksji nad ich efektem treningowym.                                   | 2             |
| ĆW05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kształtowanie poprawnej postawy ciała. Praktyczne ćwiczenia korekcyjne z wykorzystaniem przyborów oraz wzajemna kontrola poprawności wykonania.                                         | 2             |
| ĆW06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ruch w rytmie muzyki jako forma treningu. Wykonywanie układów ruchowych przy muzyce z dostosowaniem tempa i koordynacji w grupie                                                        | 2             |
| ĆW07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jak dobrać aktywność aerobową do potrzeb organizmu? Zajęcia o umiarkowanej intensywności połączone z analizą wpływu ruchu na sylwetkę.                                                  | 2             |
| ĆW08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Współpraca i fair play w grach zespołowych. Praktyczna gra uproszczona z naciskiem na komunikację, role zespołowe i wzajemne wsparcie.                                                  | 2             |
| ĆW09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Doskonalenie umiejętności w wybranych grach zespołowych. Zadania techniczno taktyczne realizowane w zespołach z elementami samooceny.                                                   | 2             |
| ĆW10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Regeneracja organizmu po wysiłku i planowanie dalszego rozwoju. Ćwiczenia relaksacyjne. Refleksja nad rolą regularnej aktywności ruchowej. Podsumowanie zajęć.                          | 2             |
| V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |               |
| <b>1. Metody kształcenia:</b> ćwiczenia praktyczne indywidualne i zespołowe<br><b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b> przyrządy do ćwiczeń, piłki, maty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |               |
| VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |               |
| <b>1. Formy zaliczenia:</b><br><b>Ćwiczenia - zaliczenie bez oceny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |               |
| <b>2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</b><br><b>A. Ćwiczenia – opis form zaliczenia i kryteria oceny formułujące:</b><br><b>a1) Aktywność oraz postawa studenta – kryteria oceny:</b><br>Aktywność oraz postawa studenta jest poddawana obserwacji i ocenie w toku ćwiczeń, co stanowi główną metodę weryfikacji efektów uczenia się odnoszących się do umiejętności i kompetencji. Student może uzyskać punkty w toku zajęć za aktywne zachowania i postawy zgodne z požądanymi kompetencjami społecznymi. Ocena dokonywana jest systematycznie podczas każdego zajęcia, a student może otrzymać maksymalnie 3 punkty za każde zajęcia w zależności od stopnia przejawiania aktywności i postaw. Maksymalna łączna liczba punktów do zdobycia: 30 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 16 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów przyznanych na podstawie obserwacji i oceny przejawianych aktywnych zachowań i postaw zgodnych z požądanymi kompetencjami społecznymi. |                                                                                                                                                                                         |               |
| Obserwacji i ocenie podlegają następujące aktywne zachowania i postawy zgodne z požądanymi kompetencjami społecznymi:<br>- aktywność studenta podczas ćwiczeń<br>- zaangażowanie studenta w ćwiczenia grupowe<br>- gotowość studenta do współpracy i podejmowania inicjatywy<br>- umiejętność konstruktywnego dzielenia się pomysłami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |               |

- wspieranie innych w zadaniach grupowych
- otwartość na informację zwrotną
- refleksja nad własnymi kompetencjami w obszarze sprawności fizycznej
- postawa sprzyjająca tworzeniu pozytywnej i motywującej atmosfery w grupie

**a2) Obecność – kryteria oceny:**

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu, student zobowiązany jest do uczestniczenia w co najmniej 70% zajęć (7 z 10 ćwiczeń).

**3. Podstawowe kryteria zaliczenia i oceny modułu:**

Student otrzymuje zaliczenie modułu jeżeli:

- spełnił warunki zaliczenia ćwiczeń i otrzymał co najmniej ocenę dostateczną z ćwiczeń (ocena podsumowująca ćwiczenia).
- Niezaliczenie ćwiczeń skutkuje niezaliczeniem całego modułu.

**VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA**

| Kategoria                                                                                     | Obciążenie studenta |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b> | <b>20</b>           |
| Udział w wykładach                                                                            | -                   |
| Udział w ćwiczeniach                                                                          | 20                  |
| <b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>                                     | <b>0</b>            |
| Przygotowanie do wykładu                                                                      | -                   |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                                      | -                   |
| Przygotowanie do egzaminu                                                                     | -                   |
| Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć                                                 | -                   |
| <b>Łączna liczba godzin</b>                                                                   | <b>20</b>           |
| <b>Punkty ECTS za moduł</b>                                                                   | <b>0</b>            |

**VIII. ZALECANA LITERATURA**

**Literatura podstawowa:**

- Boyle, M. (2019). *Nowoczesny trening funkcjonalny: Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji* (N. Podlecka i A. Ziewiec, tłum.). Galaktyka.
- Santana, J. C. (2017). *Trening funkcjonalny* (M. Kuszewski, tłum.; D. Bąkowska, red. nauk. wyd. pol.). DB Publishing.
- Maffetone, P. (2022). *Trening wytrzymałościowy: Jak budować maksymalną wydolność i szybkość bez przetrenowania i kontuzji* (P. Pazdej, tłum.; M. Allen, przedm.). Galaktyka.

**Literatura uzupełniająca:**

- Żak, S. (2010). *Gry zespołowe jako efektywna forma rekreacji fizycznej*. Biblioteka Narodowa.
- Bulińska, K. (2006). Ćwiczenia i zabawy wzmacniające mięśnie posturalne. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. Biblioteczka Monograficzna*, (2), 12–14.