

# KARTA MODUŁU

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |           |     |     |     |                                     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|-----|-------------------------------------|-----|
| COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA<br>WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |           |     |     |     |                                     |     |
| Kierunek studiów:                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               | BZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE                                    |           |     |     |     |                                     |     |
| 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 |
| Forma zaliczenia:                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               | Zaliczenie na ocenę                                         |           |     |     |     |                                     |     |
| Wymagania wstępne:                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               | Brak                                                        |           |     |     |     |                                     |     |
| 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 i rzetelnego wykonywania zawodu, dbania o właściwą kondycję fizyczną oraz kształtowania nawyków zdrowego wypoczynku, determinujących efektywne wykonywanie obowiązków zawodowych.                                      |                                                             |           |     |     |     | K1BW_K05                            |     |
| 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                     |     |
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |           |     |     |     |                                     |     |
| Ćwiczenia                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                             |           |     |     |     |                                     |     |
| ćwiczenia                                                                                                                                            | Tematyka zajęć                                                                                                                                                                                                                                                |                                                             |           |     |     |     | Liczba godzin S                     |     |
| ĆW1                                                                                                                                                  | 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                                  |     |
| ĆW 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                                  |     |
| ĆW 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                                  |     |
| ĆW 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.                                          |                     |
| ĆW 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                     |
| <b>1. Metody kształcenia:</b> zajęcia stacjonarne, metoda ćwiczeniowa,<br><b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |                     |
| VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                     |
| <b>1. Formy zaliczenia:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaliczenie bez oceny</li> </ul> <b>2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacja i ocena postaw studenta;</li> </ul> <b>3. Podstawowe kryteria</b> 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 |
| <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | <b>60</b>           |
| Udział w wykładach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                     |
| Udział w innych formach zajęć (ćwiczeniach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    | <b>60</b>           |
| <b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    | <b>0</b>            |
| Przygotowanie do wykładu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                     |
| Przygotowanie do innych form zajęć (ćwiczeń)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                     |
| Przygotowanie do egzaminu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                     |
| Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczeń)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                     |
| <b>Łączna liczba godzin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    | <b>60</b>           |
| <b>Punkty ECTS za moduł</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    | <b>0</b>            |
| VIII. ZALECANA LITERATURA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                     |
| <b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                     |
| <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                     |