

## KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
<b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA FILIA WE WROCŁAWIU</b>								
<b>Kierunek studiów:</b>		Psychologia						
<b>Poziom studiów:</b>		Jednolite studia magisterskie						
<b>Profil studiów:</b>		Praktyczny						
<b>Forma studiów:</b>		Stacjonarne						
<b>Nazwa modułu:</b>		<b>Wychowanie fizyczne</b>						
<b>Rodzaj modułu:</b>		Moduł kształcenia ogólnego						
<b>Język wykładowy:</b>		Język polski						
<b>Rok studiów:</b>	2	<b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b>						
<b>Semestr:</b>	4	Ćwiczenia	-	-	-	-	-	-
<b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>	0	20	-	-	-	-	-	-
<b>Forma zaliczenia:</b>		Zaliczenie						
<b>Wymagania wstępne:</b>		Podstawowa sprawność fizyczna umożliwiającą bezpieczne uczestnictwo w ćwiczeniach ruchowych o umiarkowanej intensywności. Gotowość do aktywnego uczestnictwa w zajęciach praktycznych oraz współpracy w grupie.						
II. CELE KSZTAŁCENIA								
<b>Cele kształcenia:</b>								
<p><b>Cel 1:</b> Nabycie umiejętności bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych.</p> <p><b>Cel 2:</b> Nabycie umiejętności wykonywania ćwiczeń, gier zespołowych i aktywności aerobowych rozwijających sprawność fizyczną.</p> <p><b>Cel 3:</b> Kształtowanie postaw współpracy, odpowiedzialności i dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych podczas aktywności ruchowej.</p>								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH								
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:							Odniesienie do efektów kierunkowych
<b>umiejętności:</b>								
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		
<p><b>1. Metody kształcenia:</b> ćwiczenia praktyczne indywidualne i zespołowe</p> <p><b>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b> przyrządy do ćwiczeń, piłki, maty</p>		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
<p><b>1. Formy zaliczenia:</b>  <b>Ćwiczenia - zaliczenie</b></p> <p><b>2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:</b>  <b>A. Ćwiczenia – opis form zaliczenia i kryteria oceny formującej:</b>  <b>a1) Aktywność oraz postawa studenta – kryteria oceny:</b>  Student może uzyskać punkty w toku zajęć za aktywne zachowania i postawy zgodne z pożądanymi 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 pożądanymi kompetencjami społecznymi.</p> <p>Obserwacji i ocenie podlegają następujące aktywne zachowania i postawy zgodne z pożądanymi kompetencjami społecznymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywność studenta podczas ćwiczeń</li> <li>- zaangażowanie studenta w ćwiczenia grupowe</li> <li>- gotowość studenta do współpracy i podejmowania inicjatywy</li> <li>- umiejętność konstruktywnego dzielenia się pomysłami</li> <li>- wspieranie innych w zadaniach grupowych</li> </ul>		

- 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).

**Kryteria oceny podsumowującej ćwiczenia:**

Student otrzymuje zaliczenie ćwiczeń jeżeli spełnił minimalne warunki wszystkim form zaliczenia 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.