

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA FILIA WE WROCAWIU								
Kierunek studiów:	Prawo							
Poziom studiów:	jednolite studia magisterskie							
Profil studiów:	praktyczny							
Forma studiów:	stacjonarne							
Nazwa modułu:	Wychowanie fizyczne							
Rodzaj modułu:	obowiązkowy							
Język wykładowy:	Język polski							
Rok studiów:	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:							
Semestr:	3,4,5	ćwiczenia	**	**	**	**	**	**
Liczba punktów ECTS ogółem:	60	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N
Forma zaliczenia:	Zaliczenie bez oceny							
Wymagania wstępne:								
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
Cel 1: : Kształtowanie nawyków zdrowego wypoczynku. Nauka i doskonalenie umiejętności z zakresu gier rekreacyjnych, gry i zajęcia terenowe.								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW								
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji	
umiejętności:								
K3P_U05	Przestrzega zasad fair play i bezpieczeństwa oraz współpracuje w grupie podczas zajęć WF					P7S_UW	Obserwacja zachowań i aktywności	
kompetencji społecznych:								
K3P_K02	Jest gotów rozwijać swoją sprawność fizyczną, uczyć się nowych umiejętności ruchowych oraz dostrzega potrzebę aktywności fizycznej dla zdrowia.					P7S_KK	Obserwacja zachowań i aktywności	
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
1	Zapoznanie studentów z zasadami bezpiecznego i prawidłowego korzystania ze sprzętu oraz różnych środowisk aktywności fizycznej z uwzględnieniem zasad higieny, bezpieczeństwa i ochrony zdrowia.							10
2	Kształtowanie świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, sprawności i jakości życia. Omówienie motywów podejmowania aktywności ruchowej oraz jej wpływu na kondycję fizyczną, samopoczucie, redukcję stresu i efektywność pracy							10
3	Realizacja form aktywności o charakterze tlenowym (np. marsz, bieg, fitness, ćwiczenia ogólnorozwojowe), ukierunkowanych na poprawę wydolności krążeniowo-oddechowej, wytrzymałości oraz ogólnej sprawności fizycznej							20

4	Wprowadzenie do podstaw treningu siłowego, obejmujące ćwiczenia z ciężarem własnego ciała oraz przyrządami. Rozwijanie siły mięśniowej, wytrzymałości siłowej i prawidłowej postawy ciała z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	10
5	Uczestnictwo w wybranych grach zespołowych, rozwijających sprawność motoryczną, umiejętność współpracy, komunikacji oraz zasad fair play.	10
**		
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: zajęcia sterenowe, metoda ćwiczeniowa, zajęcia w terenie 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:: sprzęt sportowy		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Sposób zaliczenia: <ul style="list-style-type: none"> • zaliczenie bez oceny 2. Formy zaliczenia: <ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja postaw studenta 		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)		60
Udział w wykładach		
Udział w innych formach zajęć ćwiczenia		60
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)		
Przygotowanie do wykładu		
Przygotowanie do innych form zajęć (**)		
Przygotowanie do egzaminu		
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)		
Łączna liczba godzin		60
Punkty ECTS za moduł		0
VIII. ZALECANA LITERATURA		
Literatura podstawowa:		
1.		
2.		
3.		
Literatura uzupełniająca:		
1.		
2.		
3.		