

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Wychowanie fizyczne					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ001					
Rodzaj modułu kształcenia:		Obowiązkowy					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	3,4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	0		60				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: dr Grażyna Sondel

Cele kształcenia:

Cel 1. Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów oraz kształtowanie nawyku aktywności fizycznej i umiejętności w zakresie sportów całego życia.

Wymagania wstępne:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

Efekty kształcenia:

Umiejętności:

EK1: Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej

Kompetencje społeczne:

Kompetencje społeczne:

EK2: Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho –fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha

Treści kształcenia:

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, zasady i warunki zaliczenia. Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.	4
C2-C6	Gimnastyka ogólnorozwojowa. Ćwiczenia rozciągające. Gry	10

	zespołowe. Ćwiczenia kończyn dolnych zapobiegające bólom mięśni spowodowanych ich przeciążeniem (pozycja stojąca) oraz zapobieganie płaskostopiu. Gry zespołowe.	
C7-C11	Gimnastyka ogólnorozwojowa. Gry zespołowe. Ćwiczenia relaksu fizycznego psychicznego.	10
C12-C14	Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę (ćwiczenia mięśni grzbietu, tułowia, brzucha). Ćwiczenia terenowe.	10
C15-C19	Ćwiczenia siłowe wzmacniające grupy mięśniowe odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy,. Gry zespołowe.	10
C20-C24	Ćwiczenia usprawniające działalność układu krążenia i układu oddechowego - nauka oddychania przeponowego, nauka relaksu. Zajęcia terenowe.	10
C25-C26	Ćwiczenia zapobiegające bólom krzyża, ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości w stawach.	6

Metody kształcenia:

MK1: Ćwiczenia ruchowe indywidualne i grupowe

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie działania usprawniające. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie działania usprawniające. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobiera i wykonuje odpowiednie działania usprawniające. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, poprawnie dobiera i wykonuje odpowiednie działania usprawniające. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na wszystkie	EK1

zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, poprawnie dobiera i wykonuje odpowiednie działania usprawniające. Posiada umiejętności ruchowe w zakresie wybranych form aktywności fizycznej Przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, proponowane działania ruchowe są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności ruchowych, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych. Uczestniczy nieregularnie na zajęciach, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho-fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 4,5 – Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho-fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 4,0 – W większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho-fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 3,5 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho-fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 3,0 – Sporadycznie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho-fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha. 2,0 – Nie wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psycho-fizycznej i społecznej niezbędnej dla wykonywania zadań związanych z zwodem coacha.	EK2

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 sprawdzian praktyczny

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

ŚREDNIA ARYTMETYCZNA

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	60
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	0
Razem	60
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	0
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	0

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_U11 K1C_U17 K1C_U38	Cel1	C1-C26	Ćwiczenia ruchowe indywidualne Ćwiczenia ruchowe grupowe. Zajęcia terenowe	Sprawdzian praktyczny Aktywność podczas zajęć
EK2	K1C_K08	Cel1	C27- C38	Ćwiczenia ogólnousprawniające Nauka judo	Aktywność podczas zajęć Prezentacja umiejętności ruchowych Obserwacja

Literatura podstawowa:

1. Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2006.
2. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 1996.
3. INTERNET-Oficjalne Przepisy Gry w: piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę.

Literatura uzupełniająca:

1. Literatura według własnych zainteresowań studentów dotyczących kultury fizycznej i sportu