

# KARTA PRZEDMIOTU

| I. OGÓLNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| <b>PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY<br/>WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| Kierunek studiów:                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         | Bezpieczeństwo wewnętrzne                                                     |           |                                     |                                    |                   |
| Profil studiów:                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         | Praktyczny                                                                    |           |                                     |                                    |                   |
| Forma studiów:                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         | stacjonarne                                                                   |           |                                     |                                    |                   |
| Nazwa przedmiotu:                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         | <b>Wychowanie fizyczne</b>                                                    |           |                                     |                                    |                   |
| Język wykładowy:                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         | Język polski                                                                  |           |                                     |                                    |                   |
| Kod przedmiotu kształcenia:                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         | BW1O07                                                                        |           |                                     |                                    |                   |
| Poziom studiów:                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         | pierwszego stopnia                                                            |           |                                     |                                    |                   |
| Rok studiów:                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                       | <b>Formy prowadzenia zajęć i liczba godzin w planie studiów:</b>              |           |                                     |                                    |                   |
| Semestr:                                                                                                                                                        | 3,4                                                                                                                                                                                                                     | Wykład                                                                        | Ćwiczenia | Warsztaty                           | Seminarium                         | Praktyka zawodowa |
| Liczba punktów ECTS:                                                                                                                                            | 0                                                                                                                                                                                                                       | -                                                                             | 60        | -                                   | -                                  | -                 |
| Forma zaliczenia:                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         | Zaliczenie bez oceny                                                          |           |                                     |                                    |                   |
| Wymagania wstępne w zakresie wiedzy oraz umiejętności:                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego. |           |                                     |                                    |                   |
| II. CELE KSZTAŁCENIA                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| <b>Cele kształcenia:</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| <b>Cel 1:</b> Podniesienie poziomu sprawności ruchowej studentów oraz kształtowanie nawyku aktywności fizycznej i umiejętności w zakresie sportów całego życia. |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| III. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| Efekt                                                                                                                                                           | Student, który zaliczył przedmiot w zakresie:                                                                                                                                                                           |                                                                               |           | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji                 |                   |
| <b>kompetencji społecznych:</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| K01                                                                                                                                                             | Student jest gotów do dbania o posiadanie sprawności fizycznej umożliwiającej jego właściwe wykonywanie                                                                                                                 |                                                                               |           | K_K05                               | obserwacja i ocena postaw studenta |                   |
| IV. TREŚCI KSZTAŁCENIA                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| <b>Treści kształcenia (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)</b>    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| <b>Ćwiczenia:</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |           |                                     |                                    |                   |
| Kod                                                                                                                                                             | Tematyka zajęć                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |           |                                     |                                    | Liczba godzin     |
| C1-C2                                                                                                                                                           | Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, zasady i warunki zaliczenia. Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.                                                                                      |                                                                               |           |                                     |                                    | 4                 |
| C2-C6                                                                                                                                                           | Gimnastyka ogólnorozwojowa. Ćwiczenia rozciągające. Gry zespołowe. Ćwiczenia kończyn dolnych zapobiegające bólom mięśni spowodowanych ich przeciążeniem (pozycja stojąca) oraz zapobieganie płaskostopiu. Gry zespołowe |                                                                               |           |                                     |                                    | 10                |
| 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                   |
| V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |                     |
| <b>Metody kształcenia:</b> ćwiczenia fizyczne<br><b>Narzędzia (środki) dydaktyczne:</b> przyrządy sportowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                     |
| VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                           |                     |
| <b>Kryteria oceny formującej:</b><br>Test umiejętności<br>Obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z: <ul style="list-style-type: none"> <li>– realizacji zadań przygotowanych w ramach ćwiczeń,</li> <li>– zaangażowania w pracę grupy,</li> <li>– zachowań i aktywności w trakcie ćwiczeń,</li> <li>– potrzeby ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego</li> </ul> <b>Kryteria oceny podsumowującej:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• średnia ocen formujących</li> </ul> |                                                                                           |                     |
| VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                     |
| Kategoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           | Obciążenie studenta |
| <i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           | 60                  |
| Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           | 60                  |
| <i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                           | -                   |
| <b>Łączna liczba godzin</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           | <b>60</b>           |
| <b>Punkty ECTS za moduł</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           | <b>0</b>            |
| VIII. LITERATURA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           |                     |
| <b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw aktywności fizycznej, Wrocław, 2012.</li> <li>2. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 2014.</li> <li>3. INTERNET-Oficjalne Przepisy Gry w: piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę.</li> </ol>                                                                                                                  |                                                                                           |                     |
| <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Literatura według własnych zainteresowań studentów dotyczących kultury fizycznej i sportu.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |                     |