

KARTA PRZEDMIOTU

I. OGÓLNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH

Kierunek studiów:		Administracja				
Profil studiów:		Praktyczny				
Forma studiów:		Stacjonarne/niestacjonarne				
Nazwa przedmiotu:		Wychowanie fizyczne				
Język wykładowy:		Język polski				
Poziom studiów:		Pierwszego stopnia				
Rok studiów:	2-3	Formy prowadzenia zajęć i liczba godzin w planie studiów:				
Semestr:	3, 4, 5	Wykład	Ćwiczenia	Warsztaty	Seminarium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	0	-	20/10 20/10 20/10	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie bez oceny				
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy oraz umiejętności:		Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego				

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie studentów z elementarnymi zasadami służącymi podniesieniu kondycji organizmu, koordynacji ruchowej, wytrzymałości i siły.
Cel 2: Przygotowanie studentów do aktywnego, świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej, działalności sportowo-rekreacyjnej jako ważnego elementu prozdrowotnego stylu życia.
Cel 3: WYROBIENIE nawyku do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych i zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną.

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
wiedzy:			
W01	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej	K1Z_W15	ocena stopnia zrozumienia poleceń podczas ćwiczeń, ocena wiedzy w trakcie dyskusji
W02	Posiada wiedzę z zakresu podstawowych ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną człowieka	K1Z_W15	ocena stopnia zrozumienia poleceń podczas ćwiczeń, ocena wiedzy w trakcie dyskusji
umiejętności:			
U01	Potrafi wykonać ćwiczenia poprawiające jakość życia, zdrowie i sprawność fizyczną własną oraz współpracowników uwzględniając specyfikę wykonywanego zawodu.	K1Z_U01	aktywność na zajęciach, ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń
U02	Potrafi współdziałać w zespole oraz zarządzać zespołami ludzkimi.	K1Z_U08	aktywność na zajęciach,

			obserwacja i ocena postaw studenta
kompetencji społecznych:			
K01	Student jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.	K1Z_K01	aktywny udział dyskusji, obserwacja i ocena postaw studenta
K02	Ma świadomość pracy zespołowej i potrafi pracować w zespole.	K1Z_K03	obserwacja i ocena postaw studenta
IV. TREŚCI KSZTAŁCENIA			
Treści kształcenia (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Wykłady:			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
Ćwiczenia:			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
ĆW1	Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport.	4/4	
ĆW2	Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych.	56/26	
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE			
1. Metody kształcenia: demonstracja, opis, ćwiczenia praktyczne, dyskusja. 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: przyrządy, urządzenia i sprzęt sportowy wykorzystywany w trakcie zajęć.			
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU			
Forma zaliczenia przedmiotu.			
Kryteria oceny formującej:			
Obserwacja i ocena postaw studenta w trakcie zajęć.			
Kryteria oceny podsumowującej:			
Obserwacja i ocena postaw studenta w trakcie zajęć.			
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA			
Kategoria			Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)			60/30
Udział w wykładach			
Udział w ćwiczeniach, warsztatach			60/30
Udział w seminarium			
Udział w egzaminie			
Inne (jakie?)			
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)			-
Łączna liczba godzin			60/30
Punkty ECTS za przedmiot			0
VIII. LITERATURA PRZEDMIOTU			

Literatura podstawowa:

1. Opracowanie zbiorowe: Gry zespołowe. Damidos, Warszawa 2014.
2. M. Bondarowicz, Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 2002.
3. B. Woynarowska, Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa 2010

Literatura uzupełniająca:

1. Brzózka T.: Fitness dla mężczyzn. Siedmioróg, Wrocław 2010.
2. Manocchia P.: Anatomia treningu siłowego. Buchmann, Warszawa 2012.
3. Dalavier F., Gundill M.: Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2012 (część I i II).