

KARTA MODUŁU 2020/2021

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | | |
|---|---|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ | | | | | | | |
| Kierunek studiów: | FINANSE, RACHUNKOWOŚĆ I PODATKI | | | | | | |
| Poziom studiów: | studia pierwszego stopnia | | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Wychowanie fizyczne | | | | | | |
| Rodzaj modułu: | Obowiązkowy | | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski* | | | | | | |
| Rok studiów: | 2,3 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | | |
| Semestr: | 3,4,5 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | - | | | 60 | | - | - |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego | | | | | | |
| II. CELE KSZTAŁCENIA | | | | | | | |
| Cele kształcenia: | | | | | | | |
| <p>Cel 1: Nauka i doskonalenie umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych, gry i zajęcia terenowe, ćwiczenia siłowe, fitness.</p> | | | | | | | |
| 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 |
| wiedzy: | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| umiejętności: | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| kompetencji społecznych: | | | | | | | |
| K01 | Zna ograniczenia własnej wiedzy, rozumie potrzebę uczenia się. W sposób właściwy komunikuje się z otoczeniem. | | | | | K1F_K01 | Obserwacja i ocena postaw studenta. |
| K02 | Potrafi współdziałać i pracować w grupie oraz określać priorytety zadań. Jest przygotowany do brania odpowiedzialności za powierzone mu zadania w ramach wyznaczonych ról w grupie. | | | | | K1F_K03 | Obserwacja i ocena postaw studenta. |
| IV. TREŚCI PROGRAMOWE | | | | | | | |
| Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację) | | | | | | | |
| Wykład | | | | | | | |
| Kod | Tematyka zajęć | | | | | | Liczba godzin S |
| Wykład | | | | | | | |

| Laboratorium | | |
|--|--|-----------------|
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
| Laboratorium | | |
| Ćwiczenia | | |
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
| Ćwiczenia 1 | Prezentacja tematyki zajęć, strony organizacyjnej, zasady i warunki zaliczenia. Zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń. | 4 |
| Ćwiczenia 2-6 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. Ćwiczenia rozciągające. Gry zespołowe. Ćwiczenia kończyn dolnych zapobiegające bólom mięśni spowodowanych ich przeciążeniem (pozycja stojąca) oraz zapobieganie płaskostopiu. Gry zespołowe. | 10 |
| Ćwiczenia 7-11 | Gimnastyka ogólnorozwojowa. Gry zespołowe. Ćwiczenia relaksu fizycznego psychicznego. | 10 |
| Ćwiczenia 12-14 | Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę (ćwiczenia mięśni grzbietu, tułowia, brzucha). Ćwiczenia terenowe. | 10 |
| Ćwiczenia 15-19 | Ćwiczenia siłowe wzmacniające grupy mięśniowe odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy,. Gry zespołowe. | 10 |
| Ćwiczenia 20-24 | Ćwiczenia usprawniające działalność układu krążenia i układu oddechowego - nauka oddychania przeponowego, nauka relaksu. Zajęcia terenowe. | 10 |
| Ćwiczenia 25-26 | Ćwiczenia zapobiegające bólom krzyża, ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości w stawach. | 6 |
| Seminarium | | |
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
| Seminarium | | |
| Zajęcia praktyczne | | |
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
| Zajęcia praktyczne | | |
| Praktyki zawodowe | | |
| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
| Praktyki zawodowe | | |
| V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE | | |
| 1. Metody kształcenia: <ul style="list-style-type: none"> • demonstracja; • ćwiczenia praktyczne; • dyskusja 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: <ul style="list-style-type: none"> • Projektor/tablica multimedialna • Tablica • Sprzęt sportowo-rekreacyjny | | |
| VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU | | |

Forma zaliczenia modułu.

- Zaliczenie

Kryteria oceny formującej*:**

- Sprawdzian praktyczny.
- Aktywność podczas zajęć
- Prezentacja umiejętności ruchowych
- Obserwacja

Kryteria oceny podsumowującej*****1. Egzamin pisemny z wykładu:**

50-59% - ocena dostateczna,
60-69% - ocena dostateczna plus,
70-79% - ocena dobra,
80-89% - ocena dobra plus,
powyżej 90% - ocena bardzo dobra.

2. Kolokwia pisemne

50-59% - ocena dostateczna,
60-69% - ocena dostateczna plus,
70-79% - ocena dobra,
80-89% - ocena dobra plus,
powyżej 90% - ocena bardzo dobra

Na ocenę 3,0: student zna podstawowe metody i narzędzia, potrafi przy pomocy prowadzącego rozwiązać proste zadania.

Na ocenę 3,5: zna podstawowe metody i narzędzia, potrafi samodzielnie rozwiązać proste zadania.

Na ocenę 4,0: zna metody i narzędzia omawiane na zajęciach, potrafi je samodzielnie zastosować.

Z pomocą prowadzącego potrafi rozwiązać zadania typowe.

Na ocenę 4.5: zna metody i narzędzia omawiane na zajęciach, potrafi je samodzielnie zastosować. Samodzielnie potrafi rozwiązać zadania typowe.

Na ocenę 5: zna metody i narzędzia omawiane na zajęciach, potrafi je samodzielnie zastosować. Samodzielnie potrafi rozwiązać zadania typowe. Jest aktywny na zajęciach.

Ocena podsumowująca*:**

Ocena z modułu: średnia ocen z poszczególnych form zajęć.

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 | 60 |
| Inne (-) | - |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | |
| Przygotowanie do wykładu | |
| Przygotowanie do innych form zajęć | - |
| Przygotowanie do egzaminu | - |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć | - |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) | - |
| Łączna liczba godzin | 60 |
| Punkty ECTS za moduł | 0 |

VIII. ZALECANA LITERATURA**Literatura podstawowa:**

1. *Opracowanie zbiorowe: Gry zespołowe. Damidos, Warszawa 2014.*
2. *Dalavier F., Gundill M.: Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2012 (część I i II).*
3. *Ellsworth A.: Anatomia treningu mięśni tułowia. Buchmann, Warszawa 2012.*

| |
|---|
| |
| Literatura uzupełniająca: 1. Brzózka T.: <i>Fitness dla mężczyzn</i> . Siedmioróg, Wrocław 2010. 2. Manocchia P.: <i>Anatomia treningu siłowego</i> . Buchmann, Warszawa 2012. 3. Szeligowski P.: <i>Trening siły eksplozywnej w sportach walki</i> . Wydawnictwo AHA, Łódź 2012. |
| IX. AUTOR SYLABUSU |
| |

*należy odpowiednio wypełnić

**należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

*** należy wpisać odpowiednie kryteria oceny