

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

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

Kierunek studiów:		Administracja						
Poziom studiów:		pierwszego stopnia						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		stacjonarne/niestacjonarne						
Nazwa modułu:		Wychowanie fizyczne						
Rodzaj modułu:		obowiązkowy						
Język wykładowy:		Język polski						
Rok studiów:	II, III	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	3,4,5	Wykład	Warsztaty	Ćwiczenia	**	**	**	**
Liczba punktów ECTS ogółem:	0	-	-	20/10 20/10 20/10	-	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie bez oceny						
Wymagania wstępne:		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. 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:			
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 kondycje 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	K1Z_U01	aktywność na

	fizyczną własną oraz współpracowników uwzględniając specyfikę wykonywanego zawodu.		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 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	
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 MODUŁU			
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. Ocena podsumowująca: - 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 ćwiczeniach			60/30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)			-

Łączna liczba godzin	60
Punkty ECTS za moduł	0
VIII. ZALECANA LITERATURA	
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).	