

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

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

Kierunek studiów:	Bezpieczeństwo wewnętrzne							
Poziom studiów:	pierwszego stopnia							
Profil studiów:	praktyczny							
Forma studiów:	stacjonarne							
Nazwa modułu:	Wychowanie fizyczne							
Rodzaj modułu:	obowiązkowy							
Język wykładowy:	Język polski*							
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	3,4	Ćwiczenia	Wykład	Warsztaty	Seminarium	Lektorat	Laboratorium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS ogółem:	0	60	-	-	-	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie bez oceny							
Wymagania wstępne:	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.							

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

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

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
-------	---	-------------------------------------	--------------------

kompetencji społecznych:

K01	Student jest gotów do dbania o posiadanie sprawności fizycznej umożliwiającej jego właściwe wykonywanie	K_K05	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
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

Metody kształcenia: ćwiczenia fizyczne

Narzędzia (środki) dydaktyczne: przyrządy sportowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Kryteria oceny formującej:

Test umiejętności

Obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- realizacji zadań przygotowanych w ramach ćwiczeń,
- zaangażowania w pracę grupy,
- zachowań i aktywności w trakcie ćwiczeń,
- potrzeby ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego

Kryteria oceny podsumowującej:

- średnia ocen formujących

Ocena podsumowująca:

- zaliczenie bez oceny

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>	-
<i>Łączna liczba godzin</i>	60
<i>Punkty ECTS za moduł</i>	0

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw aktywności fizycznej, Wrocław, 2012.
2. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 2014.
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.