

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE						
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH						
Kierunek studiów:		Filologia				
Poziom studiów:		pierwszego stopnia				
Profil studiów:		praktyczny				
Forma studiów:		stacjonarne				
Nazwa modułu:		Wychowanie fizyczne				
Rodzaj modułu:		obowiązkowy				
Język wykładowy:		język polski				
Rok studiów:	II	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:				
Semestr:	3	Wykład	Ćwiczenia	Warsztaty	Seminarium	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	0	-	30	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie bez oceny.				
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy oraz umiejętności:		Wiedza i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej. Brak przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa 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	ma wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach wychowania fizycznego oraz podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych			K1F_W17	obserwacja i ocena postaw studenta wynikająca z aktywności podczas zajęć i prowadzenia merytorycznej dyskusji	
umiejętności:						
U01	potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia fizyczne, rozwijając poziom sprawności w wielu partiach ciała				obserwacja i ocena postaw studenta wynikająca z aktywności podczas zajęć i prowadzenia merytorycznej dyskusji	
kompetencji społecznych:						
K01	stosuje normy etyczne podczas zajęć wychowania fizycznego, kierując się przede wszystkim szacunkiem dla godności każdego człowieka; ma świadomość wartości pracy zespołowej i jest gotów do pracy w zespole			K1F_K01 K1F_K02	obserwacja i ocena postaw studenta wynikająca z aktywności podczas zajęć i prowadzenia	

			merytorycznej dyskusji
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	Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Organizacja, higiena i porządek pracy. Motywy oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie.	2	
ĆW2	Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego.	2	
ĆW3	Rodzaje ćwiczeń fizycznych. Identyfikacja ćwiczeń fizycznych ze względu na oczekiwane efekty.	2	
ĆW4	Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych.	2	
ĆW5-ĆW6	Formy aktywności ruchowej przy muzyce. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem sprzętu fitness. Ćwiczenia koordynacyjne, oddechowe.	4	
ĆW7	Praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu. Utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność.	2	
ĆW8-ĆW10	Gry zespołowe: piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna – podstawowe elementy techniki, taktyki, przepisy, sędziowanie. Gra szkolna.	6	
ĆW11-Ć12	Dbłość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała, utrzymywanie i podnoszenie sprawności fizycznej – zajęcia aerobowe. Elementy zajęć aerobiku i ich funkcje. Korzyści wynikające z treningu aerobowego.	4	
ĆW13	Siłownia – trening siłowy. Przyrządy i maszyny do ćwiczeń siłowych, ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe. Bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń.	2	
ĆW14	Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne. Ćwiczenia relaksacyjne.	2	
ĆW15	Nordic walking – forma aktywności ruchowej o umiarkowanej intensywności. Technika chodu z kijkami.	2	
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 modułu.			
Kryteria oceny formującej:			
1. Obserwacja postaw studenta wynikających z:			
• realizacji zadań przygotowanych w ramach zajęć,			
• zaangażowania w pracę grupy,			
• zachowań i aktywności w trakcie zajęć.			
Ocena podsumowująca:			
• zaliczenie bez oceny			
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA			
Kategoria		Obciążenie studenta	
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)		30	
Udział w zajęciach		30	
Łączna liczba godzin		30	
Punkty ECTS za moduł		0	

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa 2002.
2. Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów*, Kraków 2018.

Literatura uzupełniająca:

1. Bielski J., *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Kraków 2012.