## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wypełnia Zespół Kierunku | Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY OGÓLNE** | | | | | | | Kod modułu: A | |
| Nazwa przedmiotu: **WYCHOWANIE FIZYCZNE** kompensacyjno-korekcyjne dla studentów częściowo zwolnionych z wykonywania ćwiczeń fizycznych | | | | | | | Kod przedmiotu: 1 | |
| Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT EKONOMICZNY** | | | | | | | | |
| Nazwa kierunku:  **EKONOMIA** | | | | | | | | |
| Forma studiów: **STACJONARNE** | | | Profil kształcenia:  **PRAKTYCZNY** | | | | Poziom kształcenia:  **STUDIA I STOPNIA** | |
| Rok / semestr:  **I/ 1** | | | Status przedmiotu /modułu: **OBOWIĄZKOWY** | | | | Język przedmiotu / modułu: **POLSKI** | |
| Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | | laboratorium | projekt | seminarium | | inne  (wpisać jakie) |
| Wymiar zajęć (godz.) | **-** | **30** | | **-** | **-** | **-** | | **-** |

|  |  |
| --- | --- |
| Koordynator przedmiotu / modułu | mgr Henryka Szumna |
| Prowadzący zajęcia | mgr Henryka Szumna |
| Cel kształcenia przedmiotu / modułu | Uświadomienie wagi kultury fizycznej w życiu człowieka i utrwalenie nawyku dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną własną i swojego otoczenia.  Utrzymanie, poprawa sprawności fizycznej poprzez udział w wybranych formach ćwiczeń dostosowanych do schorzenia i jednostki chorobowej studenta. |
| Wymagania wstępne | Ograniczenie możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzone stosownym orzeczeniem lekarza specjalisty lub orzeczeniem o posiadanym stopniu niepełnosprawności. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | | |
| Nr efektu uczenia się/ grupy efektów | | Opis efektu uczenia się | Kod kierunkowego efektu  uczenia się |
| Wiedza (*Ma wiedzę w zakresie...)* | | |  |
| 01 | Posiada wiedzę dotyczącą techniki wykonywania ćwiczeń: usprawniających i korekcyjnych. | | K1P\_W14 |
| 02 | Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny na zajęciach wychowania fizycznego. | | K1P\_W14 |
| **Umiejętności** *(potrafi…)* | | |  |
| 03 | Opanował umiejętności ruchowe z zakresu wybranej do realizacji grupy ćwiczeń. | | K1P\_U17 |
| 04 | Posiada umiejętności wykonywania ćwiczeń korekcyjnych z zakresu kompensowanej wady postawy, bądź dysfunkcji motorycznej. | | K1P\_U17 |
| 05 | Posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie. | | K1P\_U01 |
| **Kompetencje społeczne** | | |  |
| 06 | Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej | | K1P\_K07 |
| 07 | Świadomie planuje zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności fizycznej. | | K1P\_K03 |

|  |
| --- |
| **TREŚCI PROGRAMOWE** |
| **Ćwiczenia – do wyboru z poz.1, 2, 3** |
| **1. Nordic walking**   * klasyfikacja do ćwiczeń według „Kalkulatora sprawności fizycznej” i kwestionariusza gotowości do ćwiczeń * nauka maszerowania bez kijów * nauka maszerowania z kijami bez pracy rąk * nauka prawidłowej pracy kończyn górnych i dolnych * nauka maszerowania z kijami z praca rąk bez chwytu * nauczanie pełnej techniki maszerowania z kijami * ćwiczenia z nordic walking na poziomie rehabilitacyjnym |
| **2. Gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna**   * podnoszenie ogólnej kondycji * podnoszenie siły mięśni posturalnych * regulacja prawidłowego napięcia mięśni posturalnych * rozciągnięcie i wzmocnienie mięśni kończyn dolnych * wzmocnienie mięśni rąk i obręczy barkowej, likwidacja ewentualnych przykurczów * wzmocnienie mięśni wysklepiających stopę * powiększeni ruchomości klatki piersiowej * doskonaleni koordynacji czasowo-przestrzennej i wzrokowo – ruchowej poprzez ćwiczenia z różnymi przyrządami i przyborami * doskonalenie zwinności i gibkości |
| **3. Pływanie korekcyjne**   * podnoszenie wydolności organizmu * powiększenie ruchomości klatki piersiowej * pobudzenie czucia głębokiego w celu autokorekcji * podnoszenie siły mięśni posturalnych * nabycie lub zwiększenie umiejętności pływackich * zmniejszenie napięcia mięśniowego * zwiększenie motywacji działania |

|  |  |
| --- | --- |
| Literatura podstawowa | 1. Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw lekarskich, Warszawa 1987. 2. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004. 3. Figurscy M. T., Nordic Walking dla Ciebie, Warszawa 2008. 4. Schwanbeck K.,Nordic wal king I oto chodzi!, Gliwice 2009. 5. Owczarek Sł. , Atlas ćwiczeń korekcyjnych, Warszawa 1998. 6. Cantieni B., 52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki, metoda Binity Cantieni, Wrocław 2006. 7. Kołodziej J., Pływanie korekcyjne, Wydanie skryptowe nr 101, AWF w Krakowie, Kraków 1989 8. Bartkowiak E., „20 lekcji pływania”, Sport i Turystyka, Warszawa 1974 |
| Literatura uzupełniająca | 1. Strzyżewski S. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa1992. 2. Strzyżewski S., „Proces wychowania w kulturze fizycznej”, Warszawa 1986 3. E. Dybińska, A. Wójcicki, „Wskazówki metodyczne do nauczania pływania”, Kraków 2002 |
| Metody kształcenia | 1. Metoda nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna,   mieszana, kompleksowa;   1. Metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne (odtwórcze),   proaktywne (usamodzielniające), kreatywne (twórcze);   1. Metody przekazywania wiadomości: reproduktywne, proaktywne,   kreatywne, próby błędów. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | Nr efektu uczenia się/grupy efektów |
| Ocena progresu wydolności i sprawności fizycznej (ocena wydolności i sprawności przed rozpoczęciem zajęć i po ich zakończeniu). | | 03, 04, 05, |
| Aktywność na zajęciach. | | 01, 02, 06, 07 |
| Formy i warunki zaliczenia | 1. Zaliczenie zajęć na podstawie obecności, aktywności.  2. Zaliczenie na ocenę. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAKŁAD PRACY STUDENTA** | | |
| Rodzaj działań/zajęć | Liczba godzin | |
| Ogółem | W tym zajęcia powiązane  z praktycznym przygotowaniem zawodowym |
| Udział w wykładach | 0 | 0 |
| Samodzielne studiowanie | 0 | 0 |
| Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach | 30 | 0 |
| Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń | 0 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia | 0 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 0 | 0 |
| Inne | 0 | 0 |
| **ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.** | 30 | 0 |
| **Liczba punktów ECTS za przedmiot** | **0** | |
| **Liczba punktów ECTS przypisana do dyscypliny naukowej** | **0** | |
| Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi | **0** | |
| Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 0 | |