

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO					Kod modułu:	
	Nazwa przedmiotu: WYCHOWANIE FIZYCZNE					Kod przedmiotu:	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: INSTYTUT EKONOMICZNY, INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY, INSTYTUT INFORMATYCZNY, INSTYTUT POLITECHNICZNY						
	Nazwa kierunku: wszystkie kierunki na Uczelni						
	Forma studiów: STACJONARNE			Profil kształcenia: PRAKTYCZNY		Poziom kształcenia: licencjat, jednolite studia magisterskie	
	Rok / semestr: I			Status przedmiotu / modułu: obowiązkowy		Język przedmiotu / modułu: polski	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)		30				

Koordinator przedmiotu / modułu	mgr Janusz Świątkowski
Prowadzący zajęcia	mgr H.Szumna, mgr J. Świątkowski, mgr. A.Jażdżyński, mgr A.Misiewicz, mgr R.Podhorodecki
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Uświadomienie wagi kultury fizycznej w życiu człowieka i utrwalenie nawyku czynnego wypoczynku.
Wymagania wstępne	Student jest zdrowy i sprawny fizycznie.

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
Wiedza (Ma wiedzę w zakresie...)		
01	Zna zasady gier zespołowych: piłki siatkowej, piłki koszykowej, unihokeja, piłki nożnej.	P6S_WG P7S_WG
02	Zna różne formy rekreacji, sportu, turystyki oraz przepisy i regulacje związane z ich uprawianiem	P6S_WK P7S_WK
03	Zna przepisy BHP zachowania się osób na obiektach sportowo – rekreacyjnych, na wodzie, w wodzie, w terenie, górach	P6Z_WO P7Z_WO
Umiejętności (potrafi...)		
04	Wykonuje zestawy ćwiczeń prezentowane przez prowadzącego podczas zajęć wychowania fizycznego .	P6S_UW P7S_UW
05	Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności ruchowej.	P6S_UO P7S_UO
06	Wybiera prawidłowe czynności ruchowe, obciążenia oraz ich intensyfikację do procesu samodoskonalenia sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego i rekreacji; w czasie zajęć prezentuje poznane wcześniej zasady i przepisy gier sportowych i zabaw ruchowych; wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego.	P6S_UU P7S_UU
07	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej jako sposób organizacji czasu wolnego	P6S_UU P7S_UU
08	Posiada umiejętność doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	P6S_UU P7S_UU
09	Proponuje różne formy rekreacji dla współćwiczących.	P6S_UO P7S_UO
10	Ocenia swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe.	P6S_UU P7S_UU
Kompetencje społeczne		
11	Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji, zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie	P6S_KK P7S_KK
12	Wybiera właściwą dla siebie formę rekreacji; stosuje się do poznanych zasad gier i zabaw sportowych, pływania, fitness – ćwiczenia na siłowni	P6S_KK P7S_KK
13	Swoją postawą sportową wpływa na działanie grupy.	P6S_KO P7S_KO
14	Demonstruje zachowanie „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego.	P6S_KR P7S_KR
15	Integruje grupę studentów podczas wspólnych zajęć sportowo-rekreacyjnych.	P6S_KO P7S_KO

16	Potrafi nawiązać prawidłowe i przyjazne relacje z osobą niepełnosprawną, prawidłowo odczytuje jej potrzeby	P6S_KO P7S_KO
----	--	------------------

TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia
1. Gry zespołowe - doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grach zespołowych (piłka ręczna, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, unihokej).
2. Pływanie - nauka i doskonalenie pływania
3. Gry i zabawy ruchowe - kształtowanie cech motorycznych, umiejętności współdziałania w zespole i zdrowej rywalizacji.
4. Atletyka terenowa - udział w różnorodnych ćwiczeniach fizycznych kształtujących sprawność koordynację i kondycję, zabawy i gry ruchowe w terenie, udział w zajęciach w terenie naturalnym:
5. Fitness – ćwiczenia siłowe – podstawy treningu siłowego dla początkujących, metody treningu siłowego w zależności od założonego celu
6. Gimnastyka – kształtowanie cech motorycznych
7. Zajęcia kompensacyjno-korekcyjne - Zajęcia alternatywne wychowania fizycznego dla studentów z niepełnosprawnościami, posiadających aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, którzy w ramach studiów mają obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego lub z ograniczeniem zdolności do zajęć z wychowania fizycznego (zwolnienie lekarskie wydane przez lekarza specjalistę)
8. Doskonalenie umiejętności sportowych w wybranych sekcjach AZS PWSZ (sekcje: piłki nożnej, piłki siatkowej, tańca, jeździeckiej, turystycznej).

Literatura podstawowa	-----
Literatura uzupełniająca	-----
Metody kształcenia	METODY ZABAWOWA ŚCISŁA ZADANIOWA ŚCISŁA ZABAWOWA KLASYCZNA ZABAWOWA NAŚLADOWCZA

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
aktywność na zajęciach		1-16
sportowe zachowanie „fair play”		1-16
Formy i warunki zaliczenia	Zaliczenie: - obecność na zajęciach (70%) - aktywność na zajęciach (15%) - sportowe zachowanie „fair play” (15%)	

NAKŁAD PRACY STUDENTA

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