

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Wychowanie fizyczne
2.	KIERUNEK: Finanse i rachunkowość
3.	POZIOM STUDIÓW: studia pierwszego stopnia
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: I rok / 1 i 2 semestr
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 0
6.	TYP PRZEDMIOTU ¹ : obowiązkowy
7.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski
8.	LICZBA GODZIN I FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU ² : 60 zajęcia praktyczne
9.	WYMAGANIA WSTĘPNE: podstawowe informacje z zakresu kultury fizycznej, znajomość zasad gry w piłkę nożną, piłkę siatkową, koszykówkę i piłkę ręczną, umiejętności wykonywania poleceń nauczyciela z zakresu pływania, ćwiczeń gimnastycznych, siłowych i gier zespołowych, wyposażenie w strój sportowy na halę i boisko ze sztuczną nawierzchnią.
10.	ZAŁOŻENIA I CELE PRZEDMIOTU: Wiedza: <ol style="list-style-type: none"> 1. poznanie różnych form i funkcji aktywności ruchowej, jako elementu zdrowego trybu życia oraz zbudowania świadomości uczestnictwa w kulturze fizycznej 2. opanowanie zasad korzystania z obiektów sportowych (siłownia, sala fitness, sala gier, basen, boiska z naturalną i sztuczną nawierzchnią); 3. uzyskanie wiedzy z zakresu podstaw fizjologii i budowy anatomicznej człowieka, niezbędnej do samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki; Umiejętności: <ol style="list-style-type: none"> a) umiejętność wyboru formy aktywności ruchowej, dostosowanej do możliwości ćwiczącego, warunków atmosferycznych i dostępności obiektów sportowych; b) umiejętność korzystania z obiektów sportowych w celu samodzielnego uprawiania gier i zabaw ruchowych, gier zespołowych, pływania, ćwiczeń siłowych i gimnastycznych; c) umiejętność samodzielnego i prawidłowego przeprowadzenia rozgrzewki odpowiedniej do zaplanowanych zajęć ruchowych; Kompetencje społeczne: <ol style="list-style-type: none"> 1. organizacja indywidualnego i grupowego uprawiania aktywności ruchowej; 2. propagowanie i kreatywność w zakresie uprawiania różnych dyscyplin i form aktywności ruchowej.

¹ Obowiązkowy, fakultatywny.

² Wykłady, zajęcia praktyczne, laboratoria, konwersatoria.

11.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się (symbol)
	WIEDZA: zna i rozumie	
P_W01	zakres prawidłowego doboru form aktywności ruchowej i bezpiecznego ich uprawiania	K_W08
P_W02	zakres prawidłowego i bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych	K_W08
P_W03	podstawowy zakres fizjologii i anatomii człowieka niezbędny do przeprowadzenia rozgrzewki i samodzielnych ćwiczeń fizycznych	K_W08
	UMIEJĘTNOŚCI: potrafi	
P_U01	dobrać odpowiednie formy aktywności ruchowej do swoich zainteresowań i możliwości	K_U11
P_U02	korzystać z obiektów sportowych i samodzielnie uprawiać tam wybrane przez siebie dyscypliny	K_U11
P_U03	samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę w celu bezpiecznego uprawiania wybranej dyscypliny	K_U11
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE: jest gotów do	
P_K01	indywidualnego i grupowego uprawiania różnych dyscyplin sportowych	K_K02
P_K02	uczestnictwa i propagowania aktywności ruchowej	K_K02
P_K03	bycia kreatywnym w procesie uprawiania różnych form sportowych	K_K02

12.	METODY OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ			
	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Metody (sposoby) oceny³	Typ oceny⁴	Forma dokumentacji
1.	P_W01, P_W02, P_W03, P_K01, P_K02, P_K03	ocenianie ciągłe, kontrola obecności	formująca	zdobyta ocena za aktywność
2.	P_U01, P_U02, P_U03	ocena umiejętności ruchowych	podsumowująca	zdobyta ocena ze sprawdzianu praktycznego
3.	P_W01, P_W02, P_W03, P_K01, P_K02, P_K03	ocenianie ciągłe, kontrola obecności	formująca	zdobyta ocena za aktywność

³ Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemestralne zaliczenie pisemne, śródsesemestralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

⁴ Formująca, podsumowująca.

13. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**Forma oceny: procentowa**

EFEKTY UCZENIA SIĘ	NA OCENĘ 3,0	NA OCENĘ 3,5	NA OCENĘ 4.0	NA OCENĘ 4,5	NA OCENĘ 5,0
P_W01	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_W02	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_W03	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_U01	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_U02	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_U03	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_K01	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_K02	50%	60%	70%	80%	90,00%
P_K03	50%	60%	70%	80%	90,00%

14. WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:**Osiągnięcie założonych efektów uczenia się i pozytywny wynik****1. zaliczenia praktycznego****15. TREŚCI PROGRAMOWE**

	Treść zajęć	Forma zajęć ⁵ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów uczenia się
Zajęcia praktyczne			
1.	Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z obiektami sportowymi	ZP 1	P_W02
2.	Fizjologiczne i anatomiczne podstawy poprawnej rozgrzewki, nauka poprawnej rozgrzewki	ZP 3	P_W03, P_U02, P_U03, P_K02
3.	Ćwiczenia gimnastyczne, koordynacyjno – gibkościowe.	ZP 6	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
4.	Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłek.	ZP 6	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
5.	Gry zespołowe.	ZP 8	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
6.	Gry i zabawy terenowe.	ZP 6	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03

7.	Ćwiczenia stabilizacji głębokiej, ćwiczenia gimnastyczne i siłowe	ZP 8	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
8.	Ćwiczenia biegowe i skocznościowe	ZP 4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
9.	Biegi przełajowe, sztafety i zabawy biegowe	ZP 4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
10.	Pływanie – nauka i doskonalenie wybranych stylów pływackich	ZP 6	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
11.	Fitness i aerobik	ZP 8	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03

16.	METODY DYDAKTYCZNE: <ol style="list-style-type: none"> Metody praktyczne: objaśniająca, pokazowa, ćwiczebna i realizacji zadań Metody aktywizujące: integracyjna , współpracy Metoda problemowa
-----	---

17.	LITERATURA PODSTAWOWA⁶: <ol style="list-style-type: none"> Andersen B.: Streching – ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin, Ossolineum, Wrocław 2007. Bahrynowska-Fic J.: Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka. PZWL, Warszawa, 2010. Ćwiczenia relaksowo-koncentracyjne. Teoria i praktyka. Red. St. Grochmal. Warszawa: PZWL 1993. Eided J., Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych”. Uniwersytet Szczeciński 2008. Grocka - Kubiak E.: Aerobik czy fitness, DDK Edition, Poznań 2002. Groos E., Rothmajer D.: Nowy aerobik siła i odporność, Sic!, Warszawa, 1997 Kaczyński A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych, AWF Wrocław, 2000. Kasperska K. Smolis - Bąk E. Białoszewski D. „Metodyka nauczania ruchu, usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych” Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa 2008. Szota Z.: Aerobik, AWF Gdańsk, 2002. „Gry i zabawy ruchowe”, R. Trzeźniowski LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA⁷: <ol style="list-style-type: none"> Kasperczyk T.: Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie. Warszawa: Wydaw. Firma Usługowo – Handlowa „Kasper” 2004. Kempf H.: Szkoła kręgosłupa, Oficyna Vokatio, Warszawa, 2008. Kutzner - Kozińska M.: Korekcja wad postawy. Warszawa: WSiP 006. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa” Sport i Turystyka, Warszawa 2010.
-----	---

⁶ Dostępna w czytelni, bibliotece, Internecie.

⁷ Dostępna w czytelni, bibliotece, Internecie.

	<p>5. Rosławski A., Woźniewski M.: Kinezyterapia oddechowa. Wrocław: AWF, 1987.</p> <p>6. Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot.</p> <p>7. Czasopisma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Wychowanie Fizyczne i Sport”, - „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” - „Kultura i Fitness”, - „Sport dla Wszystkich” - „Magazyn Trenera”
--	--

18.	OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA		
	Forma aktywności	Rodzaj zajęć	Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w
	wykłady	Zajęcia wymagające udziału Prowadzącego	
	zajęcie praktyczne		60
	ćwiczenia		
	laboratoria		
		
		
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego</i>		60
	przygotowanie się do zajęć	Praca własna studenta	
	przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiów		
	przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		
		
	<i>Łączna liczba godzin pracy własnej studenta</i>		
	Razem godzin <i>(zajęcia z udziałem prowadzącego + praca własna studenta)</i>		60
	Liczba punktów ECTS		0

19.	<p>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE i NAZWISKO, ADRES E-MAIL, INSTYTUT, NR POKOJU KONSULTACJI)</p> <p>dr Krzysztof Okapa, krzysztof.okapa@upz.edu.pl, Studium Wychowania Fizycznego, ul. Zamoyskiego 64, pokój 220.</p>
-----	---