

## KARTA PRZEDMIOTU

1.	<b>NAZWA PRZEDMIOTU:</b> Wychowanie fizyczne
2.	<b>KIERUNEK:</b> Rynek sztuki i zarządzanie w kulturze
3.	<b>POZIOM STUDIÓW:</b> studia pierwszego stopnia
4.	<b>ROK/ SEMESTR STUDIÓW:</b> I/1, 2
5.	<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS:</b> 0
6.	<b>TYP PRZEDMIOTU</b> <sup>1</sup> : obowiązkowy
7.	<b>JĘZYK WYKŁADOWY:</b> polski
8.	<b>LICZBA GODZIN I FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU</b> <sup>2</sup> : 60 ĆW
9.	<b>WYMAGANIA WSTĘPNE:</b> nie dotyczy

10.	<b>ZAŁOŻENIA I CELE PRZEDMIOTU:</b> poznanie różnych form i funkcji aktywności ruchowej; opanowanie zasad korzystania z obiektów sportowych (siłownia, sala fitness, sala gier, basen, boiska z naturalną i sztuczną nawierzchnią); uzyskanie wiedzy z zakresu podstaw fizjologii i budowy anatomicznej człowieka, niezbędnej do samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki; nabycie umiejętności wyboru formy aktywności ruchowej, dostosowanej do możliwości ćwiczącego, warunków atmosferycznych i dostępności obiektów sportowych, korzystania z obiektów sportowych w celu samodzielnego uprawiania gier i zabaw ruchowych, gier zespołowych, pływania, ćwiczeń siłowych i gimnastycznych oraz samodzielnego i prawidłowego przeprowadzenia rozgrzewki odpowiedniej do zaplanowanych zajęć ruchowych
-----	---

11.	<b>PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się (symbol)</b>
	<b>WIEDZA: zna i rozumie</b>	
P_W01	prawidłowy dobór form aktywności ruchowej i bezpiecznego ich uprawiania	K_W12
P_W02	zasady prawidłowego i bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych	K_W12
P_W03	fizjologię i anatomię człowieka niezbędną do przeprowadzenia rozgrzewki i samodzielnych ćwiczeń fizycznych	K_W12
	<b>UMIEJĘTNOŚCI: potrafi</b>	
P_U01	dobierać odpowiednie formy aktywności ruchowej do swoich zainteresowań i możliwości	K_U09
P_U02	korzystać z obiektów sportowych i samodzielnie uprawiać tam wybrane przez siebie dyscypliny	K_U09

<sup>1</sup> Obowiązkowy, fakultatywny.

<sup>2</sup> Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, konwersatoria.

P_U03	samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę w celu bezpiecznego uprawiania wybranej dyscypliny	K_U09
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: jest gotów do</b>		
P_K01	indywidualnego i grupowego uprawiania różnych dyscyplin sportowych	K_K02; K_K04
P_K02	uczestnictwa i propagowania aktywności ruchowej	K_K02; K_K04
P_K03	bycia kreatywnym w procesie uprawiania różnych form sportowych	K_K02; K_K04

<b>12.</b>	<b>METODY OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>			
	<b>Symbol przedmiotowego efektu uczenia się</b>	<b>Metody (sposoby) oceny<sup>3</sup></b>	<b>Typ oceny<sup>4</sup></b>	<b>Forma dokumentacji</b>
1.	P_W01; P_W02; P_W03; P_K01; P_K02; P_K03	ocenianie ciągle, kontrola obecności	formułujące	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 ciągle, kontrola obecności	formułujące	zdobyta ocena za aktywność

### 13. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma oceny: procentowa, opisowa, punktowa, inne formy oceny do wyboru przez wykładowcę

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

### 14. WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:

Osiągnięcie założonych efektów uczenia się i pozytywny wynik

1. zaliczenie praktyczne

<sup>3</sup> Ocenianie ciągle (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne zaliczenie pisemne, śródsesemtralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności.

<sup>4</sup> Formująca, podsumowująca.

15.	<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
	<b>Treść zajęć</b>	<b>Forma zajęć<sup>5</sup> (liczba godz.)</b>	<b>Symbol przedmiotowych efektów uczenia się</b>
<b>Ćwiczenia</b>			
1.	Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z obiektami sportowymi	1	P_W02
2.	Fizjologiczne i anatomiczne podstawy poprawnej rozgrzewki, nauka poprawnej rozgrzewki	3	P_W03; P_U02; P_U03; P_K02
3.	Ćwiczenia gimnastyczne, koordynacyjno-gibkościowe	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	6	P_W01; P_W02; P_W03; P_U01; P_U02; P_U03; P_K01; P_K02; P_K03
5.	Gry zespołowe	8	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
6.	Gry i zabawy terenowe	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	8	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
8.	Ćwiczenia biegowe i skocznościowe	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	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	6	P_W01; P_W02; P_W03; P_U01; P_U02; P_U03; P_K01; P_K02; P_K03
11.	Fitness i aerobik	8	P_W01; P_W02; P_W03; P_U01; P_U02; P_U03; P_K01; P_K02; P_K03

<sup>5</sup> Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

16.	<b>METODY I FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>	<b>Tak (X) / nie</b>
	Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
	Wykład konwersatoryjny	
	Wykład problemowy	
	Wykład informacyjny	
	Dyskusja	X
	Praca z tekstem	
	Metoda analizy przypadków	
	Uczenie problemowe ( <i>Problem-based learning</i> )	X
	Gra dydaktyczna/symulacyjna	X
	Metoda ćwiczeniowa	X
	Metoda warsztatowa	X
	Metoda projektu	
	Prezentacja multimedialna	
	Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
	Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	X
	Praca w grupach	X
	Praca indywidualna ze studentem (w tym tutoring)	X
	Inne (jakie?) – metoda zadaniowa, metoda naśladowcza, metoda zabawowa, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda pokazowa.	X

17.	<p><b>Literatura podstawowa<sup>6</sup>:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andersen B., <i>Stretching – ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin</i>, Wrocław 2007.</li> <li>2. Bahrynowska-Fic J., <i>Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka</i>, Warszawa 2010.</li> <li>3. <i>Ćwiczenia relaksowo-koncentracyjne. Teoria i praktyka</i>, red. S. Grochmal, Warszawa 1993.</li> <li>4. Eided J., <i>Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych</i>, Szczecin 2008.</li> <li>5. Grocka-Kubiak E., <i>Aerobik czy fitness</i>, Poznań 2002.</li> <li>6. Groos E., Rothmajer D., <i>Nowy aerobik siła i odporność</i>, Warszawa 1997.</li> <li>7. Kaczyński A., <i>Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych</i>, Wrocław 2000.</li> <li>8. Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D., <i>Metodyka nauczania ruchu, usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych</i>, Warszawa 2008.</li> <li>9. Szota Z., <i>Aerobik</i>, Gdańsk 2002.</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p>
-----	--

<sup>6</sup> Dostępna w czytelni, bibliotece, Internecie.

	1. Kasperczyk T., <i>Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie</i> , Warszawa 2004. 2. Kempf H., <i>Szkoła kręgosłupa</i> , Warszawa 2008. 3. Kutzner-Kozińska M., <i>Korekcja wad postawy</i> , Warszawa 2006. 4. Mazurek L., <i>Gimnastyka podstawowa</i> , Warszawa 2010. 5. Rosławski A., Woźniewski M., <i>Kinezyterapia oddechowa</i> , Wrocław 1987. 6. Jezierski R., <i>Gimnastyka, zdrowie i sprawność</i> , Wrocław 2009. 7. Czasopisma: - „Wychowanie Fizyczne i Sport” - „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” - „Kultura i Fitness” - „Sport dla Wszystkich” - „Magazyn Trenera”
--	--

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

19.	<b>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ i NAZWISKO, ADRES E-MAIL, INSTYTUT, NR POKOJU KONSULTACJI)</b> Zgodnie z przedstawioną we wniosku do Ministerstwa Edukacji i Nauki planowaną obsadą zajęć dla studiów pierwszego stopnia na kierunku Rynek sztuki i zarządzanie w kulturze.
-----	--