

## KARTA PRZEDMIOTU

1.	<b>NAZWA PRZEDMIOTU:</b> Wychowanie fizyczne	
2.	<b>KIERUNEK:</b> Finanse i rachunkowość	
3.	<b>POZIOM STUDIÓW:</b> studia pierwszego stopnia SS/SN	
4.	<b>ROK/ SEMESTR STUDIÓW:</b> I rok / 1 i 2 semestr	
5.	<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS:</b> 0	
6.	<b>TYP PRZEDMIOTU<sup>1</sup>:</b> obowiązkowy	
7.	<b>JĘZYK WYKŁADOWY:</b> polski	
8.	<b>LICZBA GODZIN I FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU<sup>2</sup>:</b> 60 zajęcia praktyczne	
9.	<b>WYMAGANIA WSTĘPNE:</b> 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.	<b>ZAŁOŻENIA I CELE PRZEDMIOTU:</b> <b>Wiedza:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. poznanie różnych form i funkcji aktywności ruchowej, jako elementu zdrowego trybu życia oraz zbudowania świadomości uczestnictwa w kulturze fizycznej</li> <li>2. opanowanie zasad korzystania z obiektów sportowych (siłownia, sala fitness, sala gier, basen, boiska z naturalną i sztuczną nawierzchnią);</li> <li>3. uzyskanie wiedzy z zakresu podstaw fizjologii i budowy anatomicznej człowieka, niezbędnej do samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki;</li> </ol> <b>Umiejętności:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) umiejętność wyboru formy aktywności ruchowej, dostosowanej do możliwości ćwiczącego, warunków atmosferycznych i dostępności obiektów sportowych;</li> <li>b) umiejętność korzystania z obiektów sportowych w celu samodzielnego uprawiania gier i zabaw ruchowych, gier zespołowych, pływania, ćwiczeń siłowych i gimnastycznych;</li> <li>c) umiejętność samodzielnego i prawidłowego przeprowadzenia rozgrzewki odpowiedniej do zaplanowanych zajęć ruchowych;</li> </ol> <b>Kompetencje społeczne:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. organizacja indywidualnego i grupowego uprawiania aktywności ruchowej;</li> <li>2. propagowanie i kreatywność w zakresie uprawiania różnych dyscyplin i form aktywności ruchowej.</li> </ol>	
11.	<b>PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	<b>Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się (symbol)</b>

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

<sup>2</sup> Wykłady, zajęcia praktyczne, laboratoria, konwersatoria.

	<b>WIEDZA: zna i rozumie</b>	
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
	<b>UMIEJĘTNOŚCI: potrafi</b>	
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
	<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: jest gotów do</b>	
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.	<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 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

	NA OCENĘ 3,0	NA OCENĘ 3,5	NA OCENĘ 4.0	NA OCENĘ 4,5	NA OCENĘ 5,0
<b>P_W01</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_W02</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%

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

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

<b>P_W03</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_U01</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_U02</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_U03</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_K01</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_K02</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%
<b>P_K03</b>	50%	60%	70%	80%	90,00%

#### 14. WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:

Osiągnięcie założonych efektów uczenia się i pozytywny wynik

##### 1. zaliczenia praktycznego

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

17.	<b>LITERATURA PODSTAWOWA <sup>6</sup>:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Andersen B.: Streching – ćwiczenia rozciągające dla zwykłych śmiertelników oraz sportowców różnych dyscyplin, Ossolineum, Wrocław 2007.</li> <li>Bahrynowska-Fic J.: Właściwości ćwiczeń fizycznych ich systematyka i metodyka. PZWL, Warszawa, 2010.</li> <li>Ćwiczenia relaksowo-koncentracyjne. Teoria i praktyka. Red. St. Grochmal. Warszawa: PZWL 1993.</li> <li>Eided J., Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych”. Uniwersytet Szczeciński 2008.</li> <li>Grocka - Kubiak E.: Aerobik czy fitness, DDK Edition, Poznań 2002.</li> <li>Groos E., Rothmajer D.: Nowy aerobik siła i odporność, Sic!, Warszawa, 1997</li> <li>Kaczyński A.: Atlas gimnastycznych ćwiczeń siłowych, AWF Wrocław, 2000.</li> <li>Kasperska K. Smolis - Bąk E. Białoszewski D. „Metodyka nauczania ruchu, usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych” Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa 2008.</li> <li>Szota Z.: Aerobik, AWF Gdańsk, 2002.</li> <li>„Gry i zabawy ruchowe”, R. Trzeźniowski</li> </ol> <b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kasperczyk T.: Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie. Warszawa: Wydaw. Firma Usługowo – Handlowa „Kasper” 2004.</li> <li>Kempf H.: Szkoła kręgosłupa, Oficyna Vokatio, Warszawa, 2008.</li> <li>Kutzner - Kosińska M.: Korekcja wad postawy. Warszawa: WSiP 006.</li> <li>Mazurek L. Gimnastyka podstawowa” Sport i Turystyka, Warszawa 2010.</li> <li>Rosławski A., Woźniewski M.: Kinezyterapia oddechowa. Wrocław: AWF, 1987.</li> <li>Jezierski R. „Gimnastyka, zdrowie i sprawność” Wrocław 2009 wyd. Arkot.</li> <li>Czasopisma: <ol style="list-style-type: none"> <li>„Wychowanie Fizyczne i Sport”,</li> <li>„Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”</li> <li>„Kultura i Fitness”,</li> <li>„Sport dla Wszystkich”</li> <li>„Magazyn Trenera”</li> </ol> </li> </ol>
-----	---

18.	<b>OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA</b>		
	<b>Forma aktywności</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze SS/SN</b>
	wykłady	Zajęcia wymagające udziału Prowadzącego	
	zajęcie praktyczne		60
	ćwiczenia		
	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/kolokwiiów		
	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>		60
	Liczba punktów ECTS		0

19.	<p><b>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ i NAZWISKO, ADRES E-MAIL, INSTYTUT, NR POKOJU KONSULTACJI)</b></p> <p>dr Krzysztof Okapa, <a href="mailto:krzysztof.okapa@akademiazamojska.edu.pl">krzysztof.okapa@akademiazamojska.edu.pl</a>, Studium Wychowania Fizycznego, ul. Zamoyskiego 64, pokój 220.</p> <p>mgr Piotr Kostrubiec, <a href="mailto:piotr.kostrubiec@akademiazamojska.edu.pl">piotr.kostrubiec@akademiazamojska.edu.pl</a>, Studium Wychowania Fizycznego, ul. Zamoyskiego 64, pokój 220.</p>
-----	---