

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2012/2013

Instytut Techniczny

Kierunek studiów: Informatyka

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 11.3

Stopień studiów: I

Specjalności: Informatyka stosowana

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
KOD PRZEDMIOTU	IT 11.3 AIS A6 12/13
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty pozatechniczne, ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	5 6

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	PROJEKT	SEMINARIUM
5		30			
6		30			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Kształtowanie i rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej. Zapoznanie z różnymi rodzajami gier i zabaw stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy jednoczesnym rozwoju i doskonaleniu cech motorycznych. Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, odprężenie psychiczne, nabycie umiejętności radzenia ze stresem, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. Przypomnienie przepisów i regulaminów właściwych dla poszczególnych dyscyplin sportowych. Rozbudzanie zapału do aktywnego spędzania czasu wolnego - wędrowki górskie. Kształtowanie koordynacji i poczucia rytmu, umiejętność wykonania wybranych kroków tanecznych, wykorzystania ćwiczeń kształtujących sylwetkę stosownie do potrzeb, wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjnych. Wiedza na temat wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka.

**Cel 2** Wzrost świadomości na temat wpływu aktywnego życia na organizm człowieka.

**Cel 3** Wzrost świadomości o prozdrowotnym charakterze rekreacji ruchowej.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Brak wymagań wstępnych.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Kompetencje społeczne: Umiejętność aktywnego uczestnictwa w zorganizowanych, masowych imprezach rekreacyjnosportowych.

**EK2** Umiejętności: Koordynacja ruchowa i poczucie rytmu, umiejętność wykonania wybranych kroków tanecznych, wykorzystania ćwiczeń kształtujących sylwetkę stosownie do potrzeb, wykorzystanie ćwiczeń relaksacyjnych.

**EK3** Wiedza: Wiedza na temat wpływu wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Zapoznanie z wieloma rodzajami gier i zabaw stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa. Przypomnienie przepisów i regulaminów właściwych dla poszczególnych dyscyplin sportowych.

**EK4** Kompetencje społeczne: Rozbudzenie zamiłowania do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez różne formy ruchu.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Gimnastyka	5
C2	Zespołowe gry sportowe	40
C3	Gry i zabawy rekreacyjne	15
	RAZEM	60

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne - ćwiczenia fizyczne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>60</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2



## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Aktywność na zajęciach

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Uzyskanie dwunastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.	ćwiczenia	-
NA OCENĘ 4	Uzyskanie trzynastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		



NA OCENĘ 5	Uzyskanie czternastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Uzyskanie dwunastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.	ćwiczenia	-
NA OCENĘ 4	Uzyskanie trzynastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		



NA OCENĘ 5	Uzyskanie czternastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Uzyskanie dwunastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.	ćwiczenia	-
NA OCENĘ 4	Uzyskanie trzynastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		



NA OCENĘ 5	Uzyskanie czternastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Uzyskanie dwunastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.	ćwiczenia	-
NA OCENĘ 4	Uzyskanie trzynastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		



NA OCENĘ 5	Uzyskanie czternastu pozytywnych ocen czastkowych wystawianych na bazie dokonanych postępów w zakresie sprawności psychofizycznej, ogólnej znajomości gier i zabaw rekreacyjnych doskonalących motorykę, umiejętności współpracy w zespole i radzenia sobie ze stresem, ogólnej znajomości przepisów gier zespołowych, umiejętności wykonania podstawowych kroków tanecznych oraz podstawowych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, znajomości podstawowych ćwiczeń relaksacyjnych i podstawowej wiedzy o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach.		
------------------	---	--	--

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

-

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Uzyskanie dwunastu pozytywnych ocen czastkowych

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3	C1, C2, C3	M1
EK2	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3	C1, C2, C3	M1
EK3	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3	C1, C2, C3	M1
EK4	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3	C1, C2, C3	M1

**11 WYKAZ LITERATURY****LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] K.Zuchowa — *Wychowanie w kulturze fizycznej*, W-wa, 1980, MAW
- [2] S.Strzyzewski — *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, W-wa, 1990, WSiP
- [3] D.Pietrzyk — *Fitness, nowoczesne formy gimnastyki*, W-wa, 2004, TKKF
- [4] A.Selby — *Pilates*, Pilates, 2004, Delta
- [5] D.Olex-Mierzejewska — *Fitness - teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2002, UKiP
- [6] E.Karpay — *Cwicz, dobrze się odżywiaj*, Gliwice, 2007, Helion



## LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

[1] L.Savino — *Manuale per allenatori dei dilettanti...*, Milano, 2007, Calzetti Marucci ssa

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Janusz Jasielec (kontakt: \_janusz\_jasielec@o2.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Janusz Jasielec (kontakt: janusz\_jasielec@o2.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....