

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Języków Obcych

Kierunek studiów: Filologia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 022

Stopień studiów: I

Specjalności: Język angielski - translatoryka

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne - Gimnastyka
KOD PRZEDMIOTU	IJO 022 AIS E3 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	DO WYBORU
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	1 2 3 4

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM DYPLOMOWE	PROJEKT	LEKTORAT
1		15			
2		15			
3		15			
4		15			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Psycho-motoryczny rozwój organizmu wyrażający się umiejętnością pokonywania różnorodnych wysiłków fizycznych oraz przystosowania organizmu do zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego.

**Cel 2** Przekazanie wzorów kreatywnego spędzania czasu wolnego.

**Cel 3** Nabycie zainteresowań i aspiracji mających na celu podtrzymanie sprawności i wydolności fizycznej do późnej starości.

**Cel 4** Zmiana postaw i zwyczajów spędzania czasu wolnego.



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

a Brak wymagań wstępnych.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Kompetencje społeczne: Student jest świadomy o społeczno-afiliacyjnej wartości rekreacji jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia.

**EK2** Kompetencje społeczne: Student podniósł swoją świadomość na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej.

**EK3** Kompetencje społeczne: Student podniósł swoją świadomość na temat zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej.

**EK4** Umiejętności: Student umie utrzymywać sprawność fizyczną stosując różnorodne formy ruchu.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki oraz zajęcia ruchowe przy muzyce zawierające elementy klasycznego aerobiku, calanetics, funki, tańca itp.;	5
C2	Zespołowe Gry Sportowe w ramach których odbywają się zajęcia z: a) piłka nożna - doskonalenie nabytych wcześniej umiejętności (podania, przyjęcia, uderzenia, prowadzenie piłki) przez ćwiczenia indywidualne i zespołowe oraz gra. b) koszykówka - doskonalenie posiadanych już umiejętności podstawowych (kożłowanie, podanie oburącz, rzut oburącz i z biegu) oraz nauczanie dodatkowych elementów (rzut z miejsca i wyskoku jednorącz, żonglerka piłką, rzuty i podania sytuacyjne, itp.), gra. c) siatkówka - nauczanie prawidłowego wykonania elementów podstawowych (odbicie oburącz górne i dolne) oraz elementów doskonalących grę (zagrywka tenisowa, zbieg w wyskoku, itp.), gra.	30
C3	Gry i zabawy rekreacyjne: a) unihoc, badminton; b) pływanie obejmujące doskonalenie oraz naukę pływania. c) siłownia - kształtowanie siły mięśni szkieletowych, poprzez ćwiczenia z obciążeniem.	10
C4	Zajęcia turystyczno-krajoznawcze w tym: a) Nordic Walking; b) Marszobiegi z elementami ćwiczeń lekkoatletycznych.	15
	RAZEM	60

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne



## 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	Student opanował w stopniu dostatecznym umiejętności społeczno-affiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia, uzyskując minimum 80% pozytywnych ocen formujących.	ćwiczenia	Weryfikacja na podstawie średniej ważonej ocen formujących.
NA OCENĘ 4	Student opanował w stopniu dostatecznym umiejętności społeczno-affiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia, uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student opanował w stopniu dostatecznym umiejętności społeczno-affiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia, uzyskując minimum 93% pozytywnych ocen formujących.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student podniósł swoją świadomość w stopniu dostatecznym na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej., uzyskując minimum 80% pozytywnych ocen formujących.	ćwiczenia	Weryfikacja na podstawie średniej ważonej ocen formujących.



NA OCENĘ 4	Student podniósł swoją świadomość w stopniu dostatecznym na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej., uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student podniósł swoją świadomość w stopniu dostatecznym na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej., uzyskując minimum 93% pozytywnych ocen formujących.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student podniósł swoją świadomość na temat zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej, uzyskując minimum 80% pozytywnych ocen formujących.	ćwiczenia	Weryfikacja na podstawie średniej ważonej ocen formujących.
NA OCENĘ 4	Student podniósł swoją świadomość na temat zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej, uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student podniósł swoją świadomość na temat zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej, uzyskując minimum 93% pozytywnych ocen formujących.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Student umie utrzymywać sprawność fizyczną stosując różnorodne formy ruchu, uzyskując minimum 80% pozytywnych ocen formujących.	ćwiczenia	Weryfikacja na podstawie średniej ważonej ocen formujących.
NA OCENĘ 4	Student umie utrzymywać sprawność fizyczną stosując różnorodne formy ruchu, uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student umie utrzymywać sprawność fizyczną stosując różnorodne formy ruchu, uzyskując minimum 93% pozytywnych ocen formujących.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Średnia ważona ocen formujących.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

a Uzyskanie minimum 80% pozytywnych ocen formujących.



## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	F_K06, F_K01, F_K02, F_K05, F_K04	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK2	F_K06, F_K01, F_K02, F_K05, F_K04	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK3	F_K06, F_K01, F_K02, F_K05, F_K04	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK4	F_K06, F_K01, F_K02, F_K05, F_K04	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] K.Zuchowa — *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Warszawa, 1980, MAW
- [2] S. Strzyżewski — *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa, 1990, WSiP
- [3] D. Pietrzyk — *Fitness , nowoczesne formy gimnastyki*, Warszawa, 2004, TKKF
- [4] A. Selby — *Pilates*, Warszawa, 2004, Delta
- [5] Dorota Olex-Mierzejewska — *Fitness - Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2002, UKiP
- [6] Ellen Karpay — *Ćwicz, dobrze się odżywiaj*, Gliwice, 2007, Helion
- [7] Denise Austin — *Pilates dla każdego*, Poznań, 2007, Zysk i S-ka

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Liso Savino — *Manuale di base per l'allenatore dei dilettanti: elementi di allenamento sportivo applicati al gioco del calcio*, Milano, 2007, Calzetti Mariucci 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)

mgr Jadwiga Chyla (kontakt: kchyla2005@neostrada.pl)



## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik zakładu)

(dyrektor instytutu)

PWSZ w Nowym Sączu

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....