

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2014/2015

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 14/15
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty pozatechniczne, ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	6 7

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	PROJEKT	SEMINARIUM
6		30			
7		30			

### 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. c) Wycieczki terenowe	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 umiejętności społeczno-afiliacyjne 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 umiejętności społeczno-afiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia, uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student opanował umiejętności społeczno-afiliacyjne 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 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 na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej, uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student podniósł swoją świadomość 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	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK2	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK3	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK4	INF_K03, INF_K01	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	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 Jadwiga Chyla (kontakt: kchyla2005@neostrada.pl)

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

mgr Elżbieta Maliszewska (kontakt: emalisz@vp.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)

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

PWSZ w Nowym Sączu