

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2016/2017

Instytut Techniczny

Kierunek studiów: Mechatronika

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 06.0

Stopień studiów: II

Specjalności: Mechatronika w systemach produkcyjnych  
Mechatronika pojazdów i maszyn roboczych

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
KOD PRZEDMIOTU	IT 06.0 PIIS A2 16/17
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty pozatechniczne, ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	1

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

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	PROJEKT	SEMINARIUM
1		30			

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Dbanie o 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** Rozbudzanie wśród studentów 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 ma świadomość społeczno-affiliacyjnej wartości rekreacji takiej jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia.

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

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

**EK4** Umiejętności: Student utrzymuje 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 (koźlowanie, 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.	10
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.	5
	RAZEM	30

## 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	30
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
Aktywny sposób spędzania wolnego czasu.	20
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>50</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

F1 Ćwiczenie praktyczne

F2 Aktywność na zajęciach

### OCENA AKTYWNOŚCI BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1 Inne

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student opanował umiejętności społeczno-afiliacyjne takie 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 takie jak: uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia, uzyskując minimum 86% pozytywnych ocen formujących.		
NA OCENĘ 5	Student opanował umiejętności społeczno-afiliacyjne takie 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 pozytywnych ocen ze wszystkich efektów kształcenia

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	MT_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK2	MT_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK3	MT_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK4	MT_K03	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.Strzyżewski — *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, W-wa, 1990, WSiP
- [3] D.Pietrzyk — *Fitness, nowoczesne formy gimnastyki*, W-wa, 2004, TKKF
- [4] A.Selby — *Pilates*, W-wa, 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 Jadwiga Chyla (kontakt: kchyla2005@neostrada.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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)

.....

.....