Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

Karta przedmiotu

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2017/2018

Instytut Języków Obcych

Kierunek studiów: Lingwistyka dla biznesu — Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne — Kod kierunku: 000

Stopień studiów: I

Specjalności: Lingwistyka dla biznesu

PWSZ w Nowym Sączu

1 Przedmiot

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne - gry zespołowe
Kod przedmiotu	IJO 000 PIS D6 17/18
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	warsztat	laboratorium
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 wolnego czasu.

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

Cel 4 Zmiana postaw i zwyczajów spędzania wolnego czasu.

©M. Aleksander, I. Borczuch, S. Świgut

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, funky, 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 (kozłowanie, podanie oburącz, rzut oburącz i z biegu) oraz nauczanie dodatkowych elementów (rzut jednorącz z miejsca i w wyskoku, 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, zbicie w wyskoku, itp.), gra.	30
C3	Gry i zabawy rekreacyjne: a) unihok, badminton. b) pływanie obejmujące doskonalenie oraz naukę pływania. c) siłownia - kształtowanie siły mięśni szkieletowych poprzez ćwiczenia z obciążeniem.	15
C4	Zajęcia turystyczno-krajoznawcze, w tym: a) Nordic Walking. b) marszobiegi z elementami ćwiczeń lekkoatletycznych. c) wycieczki terenowe.	10
	Razem	**60**

PWSZ w Nowym Sączu

7 Metody dydaktyczne

M1 Metoda kombinowana

©M. Aleksander, I. Borczuch, S. Świgut

8 Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	60
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	**60**
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-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 w stopniu dostatecznym umiejętności społeczno-afiliacyjne 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-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 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.

PWSZ w Nowym Sączu

©M. Aleksander, I. Borczuch, S. Świgut

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.		

PWSZ w Nowym Sączu

Ocena do indeksu (ocena podsumowująca)

Średnia ważona ocen formujących.

Warunki zaliczenia przedmiotu

a Uzyskanie minimum 80% pozytywnych ocen formujących

©M. Aleksander, I. Borczuch, S. Świgut

10 Macierz realizacji przedmiotu

Efekty kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne
EK1	L_K02	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK2	L_K02	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK3	L_K02	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK4	L_K02	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] D. Olex-Mierzejewska — *Fitness - teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*, Katowice, 2002, UKiP

[6] E. Kapray — *Ćwicz, dobrze się odżywiaj*, Gliwice, 2007, Helion

Literatura uzupełniająca:

[1] L. Savino — *Manuale di base per l'allenatore dei dillettanti, elementi di allenamento sportivo applicati al gioco del calcio, educazione fisica moderna*, Milano, 2007, Calzetti Marucci ssa

PWSZ w Nowym Sączu

12 Informacje o nauczycielach akademickich

Osoba odpowiedzialna za kartę

mgr Janusz Jasielec (kontakt: ijo@pwsz-ns.edu.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)

©M. Aleksander, I. Borczuch, S. Świgut

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

PWSZ w Nowym Sączu

©M. Aleksander, I. Borczuch, S. Świgut