

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2015/2016

Instytut Języków Obcych

Kierunek studiów: Filologia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 022

Stopień studiów: I

Specjalności: JR/T, moduł: Język rosyjski - tłumaczeniowy
JN/T, moduł: Język niemiecki - tłumaczeniowy
JA/T, moduł: Język angielski w biznesie
JA/T, moduł: Dwujęzyczny tłumaczeniowy
JN/T, moduł: Język niemiecki w biznesie
JA/T, moduł: Język angielski - tłumaczeniowy

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne - Gimnastyka
KOD PRZEDMIOTU	IJO.022 AIS E11 15/16
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 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 BŁOKÓW 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
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.
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	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK2	F_K06	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK3	F_K06	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1
EK4	F_K06	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

(miejsowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik zakładu)

(dyrektor instytutu)

PWSZ w Nowym Sączu

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

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