

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2012/2013

Instytut Techniczny

Kierunek studiów: Zarządzanie i inżynieria produkcji

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 06.9

Stopień studiów: I

Specjalności: Ekoenergetyka
Inżynieria mechaniczna
Inżynieria produkcji żywności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
KOD PRZEDMIOTU	IT 06.9 AIS A6 12/13
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty pozatechniczne, ogólne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	5 6

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	LABORATORIUM	PROJEKT	SEMINARIUM
5		30			
6		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: Posiada umiejętności społeczno-afiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia.

EK2 Umiejętności: Umie utrzymywać sprawność fizyczną stosując różnorodne formy ruchu.

EK3 Wiedza: Posiada wiedzę na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej.

EK4 Wiedza: Posiada wiedzę o zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej.

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 (odbięcie oburącz górne i dolne) oraz elementów doskonalących grę (zagrywka tenisowa, zbiecie 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 - ćwiczenia fizyczne



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

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1 Aktywność na zajęciach

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a Osiągnięcie w sposób dostateczny efektów kształcenia

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Opanował w stopniu dostatecznym umiejętności społeczno-afiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia.
NA OCENĘ 4	Opanował w stopniu dobrym umiejętności społeczno-afiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia.
NA OCENĘ 5	Opanował w stopniu bardzo dobrym umiejętności społeczno-afiliacyjne jak uwalnianie się od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Opanował w stopniu dostatecznym umiejętność utrzymywania sprawności fizycznej przez stosowanie różnorodnych form ruchu.
NA OCENĘ 4	Opanował w stopniu dobrym umiejętność utrzymywania sprawności fizycznej przez stosowanie różnorodnych form ruchu.
NA OCENĘ 5	Opanował w stopniu bardzo dobrym umiejętność utrzymywania sprawności fizycznej przez stosowanie różnorodnych form ruchu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Opanował w stopniu dostatecznym wiedzę na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej.
NA OCENĘ 4	Opanował w stopniu dobrym wiedzę na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej.



NA OCENĘ 5	Opanował w stopniu bardzo dobrym wiedzę na temat antyinwolucyjnej i autoekspresyjnej wartości rekreacji ruchowej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Opanował w stopniu dostatecznym wiedzę o zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej stosownie do potrzeb oraz wykorzystania ćwiczeń relaksacyjnych.
NA OCENĘ 4	Opanował w stopniu dobrym wiedzę o zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej stosownie do potrzeb oraz wykorzystania ćwiczeń relaksacyjnych.
NA OCENĘ 5	Opanował w stopniu bardzo dobrym wiedzę o zdrowotnej, regeneracyjnej, sprawnościowej, estetycznej i kompensacyjnej wartości rekreacji ruchowej stosownie do potrzeb oraz wykorzystania ćwiczeń relaksacyjnych.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	ZIP_K01, ZIP_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1
EK2	ZIP_K01, ZIP_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1
EK3	ZIP_K01, ZIP_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1
EK4	ZIP_K01, ZIP_K03	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1

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 — *Ćwicz, dobrze się odżywiaj*, Gliwice, 2007, Helion
- [7] D.Austin — *Pilates dla każdego*, Poznań, 2003, Zys i S-ka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Liso Savino — *Manuale di base per l'allenatore dei dilettanti...*, 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)

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)

.....