

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2012/2013

Instytut Ekonomiczny

Kierunek studiów: Ekonomia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: E

Stopień studiów: I

Specjalności: Administracja i finanse sektora publicznego  
Fundusze i projekty Unii Europejskiej  
Ekonomia turystyki i rekreacji  
Finanse i rachunkowość przedsiębiorstw

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Wychowanie fizyczne
KOD PRZEDMIOTU	IE E AIS D1 12/13
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty pozostałe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	3 4

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

SEMESTR	WYKŁAD	CWICZENIA	LABORATORIUM	PROJEKT	SEMINARIUM
3		30			
4		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

CWICZENIA		
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 wysokości 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
<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

### 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	E_K06	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1
EK2	E_K06	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1
EK3	E_K06	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4	C1, C2, C3, C4	M1	F1, P1
EK4	E_K06	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 dla każdego*, 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 Elżbieta Maliszewska (kontakt: emalisz@vp.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Elżbieta Maliszewska (kontakt: emalisz@vp.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)

.....