

KARTA PRZEDMIOTU

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|-------------|--|-------------|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <i>Nazwa przedmiotu w języku polskim:</i> WYCHOWANIE FIZYCZNE | | | | | | | | | <i>Kod przedmiotu:</i> KNT/ZiIP-IP/O/00 | |
| <i>Nazwa przedmiotu w języku angielskim:</i> PHYSICAL EDUCATION | | | | | | | | | | |
| <i>Kierunek studiów:</i> Zarządzanie i inżynieria produkcji | | | | | <i>Profil:</i> praktyczny | | | <i>Poziom studiów:</i> I stopnia | | |
| <i>Specjalność/specjalizacja:</i> - | | | | | <i>Forma zaliczenia przedmiotu:</i> zaliczenie | | | <i>Semestr studiów:</i> 1, 2 | | |
| <i>Nazwa modułu programu:</i> ogólny | | | | | <i>Język w jakim prowadzone są zajęcia:</i> polski | | | | | |
| <i>Tryb studiów</i> | <i>Forma zajęć</i> | | | | | | | | <i>Ogólna liczba godzin</i> | <i>Liczba punktów ECTS</i> |
| | <i>W</i> | <i>Ćw.</i> | <i>Konw.</i> | <i>Lab.</i> | <i>Proj.</i> | <i>Sem.</i> | <i>Zajęcia terenowe</i> | <i>Lektorat</i> | | |
| <i>Tryb stacjonarny</i> | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | 0 |
| <i>Tryb niestacjonarny</i> | - | 0 | - | - | - | - | - | - | 0 | |
| <i>Jednostka realizująca przedmiot:</i> Kolegium Nauk Technicznych | | | | | | | | | | |
| <i>Odpowiedzialny za opracowanie karty przedmiotu (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko, adres e-mail):</i> mgr Tadeusz Wohn (twohn@wszop.edu.pl) | | | | | | | | | | |
| CEL PRZEDMIOTU: | | | | | | | | | | |
| C1. | Kształtowanie u studentów zdolności motorycznych i doskonalenie umiejętności ruchowych wykorzystywanych podczas aktywności ruchowej, zdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej poprzez aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego, nauka organizacji zajęć ruchowych o charakterze prozdrowotnym, rekreacyjnym i sportowym z wykorzystaniem infrastruktury sportowej i terenowej. | | | | | | | | | |
| C2. | Podnoszenie u studentów poziomu komponentów koordynacyjnych i kondycyjnych studentów oraz dostarczenie odpowiedniej wiedzy i umiejętności umożliwiających podejmowanie działań w kierunku poprawy własnej sprawności fizycznej. | | | | | | | | | |
| C3. | Wykształcenie u studentów postawy do świadomego podejmowania aktywności ruchowej sportowo – rekreacyjnej, nastawionej na zdrowie w różnych warunkach środowiskowych zarówno indywidualnie i zespołowo. | | | | | | | | | |
| WYMAGANIA WSTĘPNE: | | | | | | | | | | |
| 1. | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. | | | | | | | | | |
| PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ: | | | | | | | | | ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ | |
| EU1 | Student potrafi świadomie i w sposób zaplanowany podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie. Potrafi pracować indywidualnie oraz w zespole zgodnie z przyjętymi zasadami. | | | | | | | | ZIP KU_11 | |
| EU2 | Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych. | | | | | | | | ZIP KK_04 | |

| TREŚCI PROGRAMOWE: | | | |
|--|--|---|----------------------------|
| L.p. | ĆWICZENIA | Liczba godzin | |
| | | S | N |
| ĆW1 | Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa, formy prowadzenia zajęć, dyscypliny sportowe, kryteria oceny semestralnej i końcowej. | 2 | - |
| ĆW2 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Oddechowe, ocena sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w grach zespołowych.. | 6 | - |
| ĆW3 | Kształtowanie cech motorycznych. Doskonalenie technik podstawowych w grach zespołowych: siatkówka - odbicie górne, dolne, zagrywka, blok, zbiecie, gra z partnerem, koszykówka -kozłowanie, poruszanie się na polu gry, rzuty z miejsca i w biegu, podania, przechwyty piłki, gra, piłka nożna – podania, przyjęcia, strzały, gra zespołowa. | 6 | - |
| ĆW4 | Dalsze doskonalenie techniki w grach zespołowych z uwzględnieniem taktyki gry w obronie i ataku. Zawody sportowe. | 6 | - |
| ĆW5 | Zapoznanie z zasadami ćwiczeń izometrycznych i gibkościowych . Nauka padów, prostych bloków, uwalniania się z chwytów. | 6 | - |
| ĆW6 | Zajęcia terenowe – bieg przełajowy, cross terenowy | 6 | - |
| ĆW7 | Zajęcia z samoobrony. Nauka postaw obronnych, zachowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia, bloków, pchnięć, dzwigni. | 5 | - |
| ĆW8 | Pogadanka o roli kultury fizycznej z uwzględnieniem dbałości o higienę, systematykę uprawiania ćwiczeń ruchowych, właściwego oddychania oraz możliwości korzystania z różnych form sportu i rekreacji. | 4 | - |
| ĆW9 | Dalsze kształtowanie cech motorycznych studentów (siły, wytrzymałości, szybkości oraz gibkości i mocy). | 4 | - |
| ĆW10 | Doskonalenie techniki i taktyki w grach zespołowych: siatkówki i koszykówki; Gry sportowe; Zasady sędziowania; Ugruntowanie znajomości przepisów w grach zespołowych. | 5 | - |
| ĆW11 | Rozwijanie u studentów potrzeby codziennego uprawiania ćwiczeń fizycznych, dyscypliny wewnętrznej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i tzw. cardio. | 2 | - |
| ĆW12 | Rozwój cech psychicznych. Umiejętności działania w zespole, ćwiczenie musztry wojskowej, elementy testu sprawnościowego wojska i policji. | 6 | - |
| ĆW13 | Zaliczenie końcowe. | 2 | - |
| RAZEM: | | 60 | - |
| FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU: na podstawie obecności na zajęciach (możliwość odrabiania na sekcjach AZS), aktywności na zajęciach, progresji sprawności fizycznej, znajomości przepisów gier w siatkówkę, piłkę nożną i koszykówkę. | | | |
| NARZĘDZIA I METODY DYDAKTYCZNE | | | |
| 1. | Pokaz. | | |
| 2. | Ćwiczenia praktyczne. | | |
| 3. | Zajęcia terenowe. | | |
| 4. | Gry, zawody. | | |
| OBCIĄŻENIE STUDENTA PRACĄ: | | | |
| Forma aktywności | | Liczba godzin na zrealizowanie aktywności | |
| | | <i>tryb stacjonarny</i> | <i>tryb niestacjonarny</i> |
| 1. | godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim | 60 | - |

| | | | |
|----------------------------------|--|-----------|---|
| SUMA GODZIN | | 60 | - |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | | 0 | - |
| LITERATURA PODSTAWOWA: | | | |
| 1. | M. J. Dougherty, <i>Jak się skutecznie bronić: efektywna walka bez broni</i> . Vesper, Czerwonak 2015 | | |
| 2. | Kaźmierczak A., Kowalska J.E., Makarczuk A., Maszorek-Szymala A. <i>Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź 2017 | | |
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: | | | |
| 1. | Czajka K., Fugiel J., Posłuszny P., Sławińska T., <i>Motoryczność człowieka</i> , Wydawca Medpharm, Wrocław 2017 | | |
| 2. | Minge N., Minge K., <i>Gry i zabawy ruchowe</i> . Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2018 | | |
| 3. | Stefaniak T., <i>Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych część II</i> . Wydawnictwo BK, Wrocław 2011 | | |
| 4. | Strzelczyk R. Karpowicz K. (red.), <i>Etapizacja procesu szkolenia sportowego Teoria i rzeczywistość</i> . AWF Poznań 2016 | | |
| 5. | Woynarowska B., <i>Edukacja zdrowotna</i> . Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012 | | |
| PRZYDATNE INFORMACJE | | | |
| 1. | PLATFORMA MOODLE zawiera : <ul style="list-style-type: none"> ▪ materiały dydaktyczne do przedmiotu ▪ przedmiotowe efekty uczenia się ▪ zalecaną literaturę ▪ warunki i kryteria zaliczenia przedmiotu | | |
| 2. | BIBLIOTEKA WSZOP zapewnia literaturę podstawową do przedmiotu oraz wybrane pozycje literatury uzupełniającej, w tym dostęp do zbiorów cyfrowych i Platformy IBUK Libra | | |
| 3. | ELEKTRONICZNY NIEZBĘDNIK STUDENTA zawiera: <ul style="list-style-type: none"> ▪ kierunkowe efekty uczenia się ▪ karty przedmiotów ▪ terminy konsultacji nauczycieli akademickich | | |
| 4. | WIRTUALNY DZIEKANAT zawiera: <ul style="list-style-type: none"> ▪ harmonogram zajęć na bieżący semestr ▪ harmonogram sesji egzaminacyjnej ▪ ogłoszenia dotyczące organizacji roku akademickiego | | |
| 5. | Terminy egzaminów uzgadnia starosta roku z prowadzącym zajęcia | | |
| 6. | Karta przedmiotu obowiązuje od roku akademickiego 2022/2023 | | |