

I. KARTA OPISU PRZEDMIOTU			
Kierunek	FIZJOTERAPIA		
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Forma prowadzenia studiów	stacjonarna		
Przedmiot/kod	Wychowanie fizyczne/PWSZ-5-WF		
Rok studiów	I		
Semestr	1,2		
Liczba godzin	Wykłady:	Ćwiczenia: 60	Laboratoria: Projekty/seminaria:
Liczba punktów ECTS	0		
Prowadzący przedmiot	Dr Katarzyna Stachowiak		
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych	Znajomość podstawowych zagadnień związanych z ruchem. Znajomość podstawowych zagadnień z biologii, anatomii człowieka.		
Cel(cele) przedmiotu	Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności niezbędne do planowania, przygotowania i prowadzenia zajęć ruchowych. Wzmacnianie i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych.		
II. EFEKTY UCZENIA SIĘ			
Symbol efektów uczenia się	Potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	
PWSZ-5-WF_01	Posiada wiedzę w zakresie karty opisu przedmiotu (cele i efekty uczenia się) oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	SJKFIZ.A-F.W1	
PWSZ-5-WF-02	Zna, ćwiczenia, zabawy i środki stosowane w różnych formach ruchu.	SJKFIZ.A.W8 SJKFIZ.A.W13 SJKFIZ.A.W14	
PWSZ-5-WF-03	Zna podstawowe wiadomości dotyczące dyscypliny.	SJKFIZ.A.W1 SJKFIZ.A.W3 SJKFIZ.A.W4 SJKFIZ.A.W15	

PWSZ-5-WF-04	Nabywa podstawową wiedzę z zakresu przepisów i zasad gier zespołowych.	SJKFIZ.A.W1 SJKFIZ.A.W3 SJKFIZ.A.W4 SJKFIZ.A.W15 SJKFIZ.A.W15 SJKFIZ.F.W14 SJKFIZ.C.U17
PWSZ-5-WF-05	Umiejętnie stosuje nabyte podczas zajęć środki nauczające i doskonalące wybrane czynności ruchowe.	SJKFIZ.A.W1 SJKFIZ.A.W3 SJKFIZ.A.W4 SJKFIZ.A.W15 SJKFIZ.A.W15 SJKFIZ.F.W14 SJKFIZ.C.U17
PWSZ-5-WF-06	Potrafi dobrać i poprowadzić ćw. wzmacniające, siłowe i rozciągające indywidualnie do danego uczestnika zajęć.	SJKFIZ.A.W8 SJKFIZ.A.W13 SJKFIZ.A.W14

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Symbol	Treści kształcenia	Odniesienie do efektów uczenia się przedmiotu
TK_01	Omówienie przedmiotu: zapoznanie studentów z kartą opisu przedmiotu, zapoznanie z efektami uczenia się przewidzianymi dla przedmiotu, zapoznanie z celami przedmiotu realizowanymi w trakcie zajęć. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy w odniesieniu do przedmiotu.	PWSZ-5-WF_01
TK_02	Metodyka nauczania kroków podstawowych aerobiku. Lekcja hi low. Ćwiczenia z piłkami dużymi.	PWSZ-5-WF_01- PWSZ-5-WF_02
TK_03	Circuit training- kształtowanie sylwetki, wykorzystanie podstawowych kroków aerobiku wykonywanych w rytm muzyki z ćwiczeniami siłowymi.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_
TK_04	Ćwiczenia kształtujące, ogólnorozwojowe i rozciągające. Przepisy i zasady gry w piłkę siatkową.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04
TK_05	Stretching – ćwiczenia rozciągające poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_02 PWSZ-5-WF_05
TK_06	Lekcja pilates- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy fitness.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_02
TK_07	Podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę ręczną.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04
TK_08	Podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę nożną.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04
TK_09	Trening funkcjonalny, trening obwodowy jako forma zajęć grupowych przy muzyce. Nordic walking.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_05

TK_10	Lekcja step aerobik- rozgrzewka, (choreografia) część aerobowa, cool down- ćw. uspokajające i stretching.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_05
TK_11	Lekcja shape- przeprowadzenie lekcji, omówienie i prezentacja cech charakterystycznych dla tej formy aerobiku. Budowa lekcji wzmacniającej shape w fitness- w aerobiku i na siłowni.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_05
TK_12	Podstawowe przepisy i zasady gry w piłkę koszykową.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04
TK_13	Podstawowe przepisy i zasady gry w dwa ognie.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04
TK_14	Podstawowe przepisy i zasady gry w tenisa stołowego.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04
TK_15	Podstawowe przepisy i zasady gry w palanta. Zaliczenie przedmiotu.	PWSZ-5-WF_01 PWSZ-5-WF_03 PWSZ-5-WF_04

IV. LITERATURA PRZEDMIOTU

Podstawowa (do 5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Olex-Mierzejewska D. (2002), Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Katowice. 2. Bronikowska, Bronikowski, Śleboda, Janowska (2002), Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe, AWF Poznań. 3. Paterka S. (1998), Piłka ręczna- taktyka, metodyka nauczania, trening i przepisy gry.
Uzupełniająca (do 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., G. J.(2007), Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zys i Ska, Poznań. 2. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa. 3. Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław. 4. Stefaniak T., (1995): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I. Wrocław. 5. Stefaniak T., (1997): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. II. Wrocław. 6. Listkowski M. (1994), „Stretching”, Wydawnictwo Listkowski Łódź. 7. Gołaszewski J. (2003), Piłka nożna, AWF Poznań. 8. Wołyniec J. (2006), Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, AWF Poznań.

V. SPOSÓB OCENIANIA PRACY STUDENTA

Symbol efektu uczenia się dla przedmiotu (zgodnie z tabelą nr II)	Symbol treści kształcenia realizowanych w trakcie zajęć (zgodnie z tabelą nr III)	Forma realizacji treści kształcenia (wykład, ćwiczenia itd.)	Typ oceniania (diagnostyczna, formująca, podsumowująca)	Metody oceny (odpytanie, prezentacja, test, egzamin, inne)
PWSZ-5-WF_1	TK_1-TK_9	ćwiczenia	podsumowująca	ewaluacja

PWSZ-5-WF_	TK_10-TK_15	ćwiczenia	podsumowująca	ewaluacja
VI. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (GODZ)				
Forma aktywności		Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności (godz. lekcyjna - 45 min.)		
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem (tzw. kontaktowe)		60		
1. Wykład				
2. Ćwiczenia		60		
3.				
Praca własna studenta (np. przygotowanie do zajęć, czytanie wskazanej literatury, przygotowanie do egzaminu, inne)		0		
1.				
2.				
Łączny nakład pracy studenta		0		
VII. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (ECTS)				
Sumaryczna liczba punktów ECTS z przedmiotu (liczba punktów, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela, pracy własnej oraz w ramach zajęć o charakterze praktycznym – laboratoryjne, projektowe, itp.)		0ECTS		
Nakład pracy studenta związany z zajęciami o charakterze praktycznym		0ECTS		
Nakład pracy związany z zajęciami wymagającymi bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich (zgodnie z wyliczeniami z planu studiów)		0ECTS		
Nakład pracy własnej studenta (zgodnie z wyliczeniami z planu studiów)		0ECTS		
VII. KRYTERIA OCENY				
5	znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje			
4,5	bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje			
4	dobra wiedza, umiejętności, kompetencje			
3,5	zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami			
3	zadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami			
2	niezadawalająca wiedza, umiejętności, kompetencje			

Zatwierdzenie karty opisu przedmiotu:

Opracował: dr Katarzyna Stachowiak

Sprawdził pod względem formalnym (koordynator przedmiotu):

Zatwierdził (Dyrektor Instytutu):