

Kod przedmiotu:

12

## 1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS

### A. Podstawowe dane

<b>Nazwa przedmiotu/zajęć</b>	Wychowanie fizyczne
<b>Kierunek studiów</b>	
<b>Poziom studiów</b>	Jednolite magisterskie
<b>Profil</b>	praktyczny
<b>Forma studiów</b>	stacjonarne
<b>Jednostka prowadząca kierunek</b>	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
<b>Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu</b>	
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	
<b>Wymagania wstępne</b>	

### B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe/ praktyczne (P)	Liczba punktów ECTS*
I	-	30	-	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-	-

## 2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

<b>C1</b>	Dbłość o bezpieczeństwo swoje i współwiczących. Zapoznanie ze znaczeniem ruchu w życiu człowieka sprawnego i niepełnosprawnego
<b>C2</b>	Utrzymywanie możliwie najwyższego poziomu sprawności fizycznej.
<b>C3</b>	Stosowanie różnych form aktywności ruchowej (rekreacyjnej, sportowej).
<b>C4</b>	Opanowanie umiejętności samodoskonalenia sprawności motorycznej.
<b>C5</b>	Gromadzenie i korzystanie z literatury przedmiotu.

### 3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
<b>WIEDZA</b>			
W1	podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych;	A.W16.	P7S_WG
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U1	ocenić poszczególne cechy motoryczne;	A.U12.	P7S_UW
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K1	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	KS5	P7S_KK

### 4. METODY DYDAKTYCZNE

Wykład, prezentacje multimedialne, pokaz, zajęcia praktyczne

### 5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Kolokwium pisemne, prezentacja multimedialna (przygotowanie projektu na zadany temat), zaliczenie praktyczne, egzamin pisemny.

**Przedmiot kończy się zaliczeniem na ocenę.**

**Warunkiem uzyskania zaliczenia jest:**

Frekwencja i aktywność za zajęciami;

Uzyskanie pozytywnej średniej z oceny umiejętności, wiedzy i kompetencji społecznych.

**Sposób oceny kolokwium oraz egzaminu - test pisemny**

Ilość uzyskanych punktów:

od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;

od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;

od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;

60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 60% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

**Sposób oceny prezentacji multimedialnej**

W przypadku oceny referatu pisemnego uwzględnia się podstawowe kryteria:

1. Zgodność treści z tematem 1-2 pkt,
2. Trafność w doborze literatury 1-2 pkt,
3. Ujęcie problemu zgodnie z aktualną wiedzą (medyczną, społeczną, humanistyczną, techniczną 1-2 pkt,,
4. Interpretacja własna tematu 1-2 pkt,
5. Szata graficzna zgodna z ustalonymi wymogami 1-2 pkt.

Ilość uzyskanych punktów:

10 pkt – ocena - bardzo dobry,

9 pkt – ocena – dobry plus,

8 pkt – ocena – dobry,

7 pkt – ocena – dostateczny plus,

6 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

#### Sposób oceny zaliczenia praktycznego

W przypadku oceniania praktycznego wykonania zadania (łącznie 3 zadania do wykonania) uwzględniane są podstawowe kryteria:

1. Poprawne określenie celu wykonywanego zadania: 1-3 pkt (za każde zadanie)
2. Poprawność wykonania zadania: 1-3 pkt (za każde zadanie)
3. Poprawny opis wykonywanych podczas zadania czynności: 1-3 pkt (za każde zadanie)

Ilość uzyskanych punktów:

24-27 pkt – ocena - bardzo dobry,

21-23 pkt – ocena – dobry plus,

19-20 pkt – ocena – dobry,

17-18 pkt – ocena – dostateczny plus,

16 pkt – ocena – dostateczny.

W przypadku uzyskania ilości punktów mniejszej od 60% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

## 6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia	Informacje dotyczące warunków zaliczenia. Podstawowe prawa i obowiązki na zajęciach wf . Zasady bezpieczeństwa , asekuracja i samoasekuracja.  Ćwiczenia kształtujące i manipulacyjne z przyborami  Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – układy ćw. wolnych  Ćwiczenia na przyrządach: skok rozkroczny przez kozła. Skok odwrotny , zawrotny na skrzyni. Ćw. równoważne na ławeczkach  Wykorzystanie różnorodnych form gimnastyki do poprawy ogólnej sprawności  Ćwiczenia rytmiczno-taneczne  Test sprawności fizycznej. Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych uzyskanych na zajęciach.
-----------	--

## 7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny			
	Kolokwium	Prezentacja multimedialna	Zaliczenie praktyczne	Egzamin pisemny/ustny
W1				
W2				
W3				
W4				
U1			X	
U2			X	

K1				
K2			X	
K3			X	

## 8. LITERATURA

Literatura podstawowa	1. Migasiewicz J, Stodółka J. Lekkoatletyka, Warszawa 2007
Literatura uzupełniająca	1. Grządziel G, Szade D. Piłka siatkowa: technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009 2. Duława M. Piłka ręczna, Bielsko-Biała, 2011

## 9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	60
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	
	Studiowanie literatury	
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		0

\* ostateczna liczba punktów ECTS

\*\* wartości przykładowe