

8.a**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu/modułu:		Wychowanie Fizyczne – Ogólnorozwojowe			
Nazwa angielska:		Physical Education - General Physical Education			
Kierunek studiów:		Dietetyka			
w zakresie:		Dietoprofilaktyka i dietoterapia/Dietetyka w rekreacji			
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne I-go stopnia – licencjackie			
Profil studiów		praktyczny			
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedrą Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu			
Prowadzący przedmiot:					
Status przedmiotu:		do wyboru			
I. Formy zajęć, liczba godzin					
Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratoria	Łącznie	ECTS
1	-	30	-	30	0
II. Cel przedmiotu:					
C1 Utrzymywanie możliwie najwyższego poziomu sprawności fizycznej.					
C2 Poznanie różnych form aktywności związane z rekreacją i wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.					
C3 Opanowanie umiejętności samodoskonalenia sprawności motorycznej. Wdrażanie do odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i współwzajemnych w trakcie uprawiania różnych form aktywności ruchowej.					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:					
Wiedza, umiejętności i dyspozycje z zakresu nauk przyrodniczych i wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej; brak przeciwwskazań medycznych do ćwiczeń.					
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:					
EU1 Zna różne formy aktywności ruchowej związane z rekreacją, wypoczynkiem w trosce o własne zdrowie.					
EU2 Dysponuje umiejętnościami ruchowymi pozwalającymi realizować różne formy aktywności związane z rekreacją, wypoczynkiem, sportem i turystyką, dbając o własne zdrowie i rozwój fizyczny.					
EU3 Jest świadom odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo swoje i grup społecznych, okazując im szacunek i troskę o ich dobro.					
V. Treści programowe:					
Forma zajęć: ćwiczenia					Liczba godzin
Ćwicz.1	Zasady uczestnictwa w zajęciach wf. Zasady bezpieczeństwa, asekuracja i samoasekuracji. Ogólnospawnościowy tor przeszkód.				2
Ćwicz.2	Gry rekreacyjne: unihokej, badminton.				2
Ćwicz.3	Ćwiczenia kształtujące i manipulacyjne z przyborami typowymi i nietypowymi.				4
Ćwicz.4	Piłka koszykowa – doskonalenie podań, rzutów z biegu (dwutaktu) i rzutów osobistych. Gra uproszczona. Gra właściwa.				6
Ćwicz.5	Ćwiczenia z piłkami fitball.				2
Ćwicz.6	Piłka siatkowa – doskonalenie techniki odbicia sposobem górnym i dolnym. Zagrywka sposobem górnym. Wystawienie i zabicie piłki. Małe gry. Gra właściwa..				6
Ćwicz.7	Tenis stołowy – gra uproszczona, gra właściwa.				2

Ćwicz.8	Gry i zabawy z elementami gry w piłkę ręczną – poruszanie się po boisku, podania, rzuty i chwyt piłki.	2
Ćwicz.10	Gry rekreacyjne – ringo, kwadrant, petanka.	2
Ćwicz.11	Ćwiczenia równoważne i zręcznościowe.	2
Ćwicz.12	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta, test sprawnościowy.	2
Suma godzin		30

VI. Narzędzia dydaktyczne:

1	Przybory i przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych oraz gier sportowych i rekreacyjnych.
2	Magnetofon, CD

VII. Metody dydaktyczne:

1	Metody podające[1], praktyczne (pokaz, instruktaż) [2], metoda zadaniowa ścisła[3], zabawowo-klasyczna[4], bezpośredniej celowości ruchu[5];
----------	--

VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

F1	Osiągnięcie i utrzymanie możliwie wysokiej sprawności fizycznej
P	Prozdrowotne walory różnorodnych form aktywności ruchowej. Test z układu ćwiczeń, aktywność i zaangażowanie podczas zajęć.

IX. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)	30
Przygotowanie się do zajęć	-
SUMA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0

X. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Bondarowicz M. „Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych” ,Warszawa 1994

Literatura uzupełniająca:

1. Marciniak J. „Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych” Warszawa 1998

XI Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji

Efekty uczenia się	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metoda dydaktyczna	Sposób oceny
EU1	K_U_21,	C1,C2, C3,	Ćw. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2	1	F
EU2	K_U_21, K_K_05	C1,C2, C3,	Ćw.1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2	1	F,
EU3	K_W_19	C1,C2, C3,	Ćw.1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	1,2	1	P

XII. ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Na zajęciach rozpoczynających kurs, studentom przedstawione są informacje dotyczące wymagań oraz zakresu sprawdzania opanowanych przez nich: wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz zasady oceniania i zaliczania kursu w zależności od stopnia opanowania efektu.

XIII Dodatkowe informacje o przedmiocie

Zajęcia odbywają się w hali sportowej KPSW zgodnie z zapisami w planie zajęć.

Terminy konsultacji podawane są na pierwszych zajęciach.

Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT