

Nazwa przedmiotu/modułu:	Wychowanie fizyczne - ogólne
Nazwa angielska:	Physical Education - free
Kierunek studiów:	Filologia o profilu: filologia angielska z językiem biznesu
Poziom studiów:	Stacjonarne, I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów:	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych. Zakład Wychowania Fizycznego
Prowadzący przedmiot:	dr Tomasz Jonak

I Formy zajęć, liczba godzin

Semestr	W	C	L	WR	Inne*	Łącznie	ECTS
1	-	30				30	
2	-	30				30	

II Cel przedmiotu

C1 Popularyzowanie aktywności fizycznej i promocja zachowań prozdrowotnych poprzez bezpieczne uczestnictwo w rekreacji ruchowej oraz rozwijanie elementarnych umiejętności ruchowych i wdrażanie studentów do aktywnego działania na rzecz poprawy zdrowia.

III Wymagania wstępne w kategoriach wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

brak

IV Oczekiwane efekty uczenia się

EU1 Student opanował podstawowe umiejętności ruchowe umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych indywidualnych i grupowych niezbędnych do aktywnego spędzania wolnego czasu.

V Treści programowe:

Forma zajęć: ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1-2	Przepisy bhp obowiązujące na zajęciach, zasady zaliczenia przedmiotu, nauka podstawowej rozgrzewki i elementarnych ćwiczeń rozciągających	8
Ćw. 3-4	Zabawy i gry bieżne	8
Ćw. 5-6	Zabawy i gry rzutne	8
Ćw. 7-8	Zabawy i gry skoczne	8

Ćw. 9-14	Gry i zabawy drużynowe	24				
Ćw.15	Sprawdzian praktyczny i ocena umiejętności wybranych czynności ruchowych.	4				
Suma godzin		60				
VI Narzędzia dydaktyczne						
1.	Materace, ławeczki, skakanki, piłki, drabinki, pachołki					
2.	Boisko do gier zespołowych					
VII Metody dydaktyczne						
1	Problemowa					
2	Bezpośredniej celowości ruchu					
3	Naśladowczo- ścisła					
VIII Sposoby oceny , P – podsumowująca						
P	Opanowanie podstawowych czynności ruchowych, zbudowanie i pokonanie slalomu lub toru przeszkód z uwzględnieniem poznanych elementów z zabaw i gier					
IX Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		60				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie konsultacji, średnio na studenta)		24				
SUMA		84				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		--				
X Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Bondarowicz M., Staniszewski T., Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, AWF, Warszawa 2001						
2. Iskra J., Walaszczyk A., Juras B., Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej, Katowice 2009						
Literatura uzupełniająca:						
1. 1. Aleksandra Litkowska, Marian Litkowski, „Streatching A-Z Sprawność i Zdrowie,, Wydawnictwo Aleksandra, Łódź 2007						
2.Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych,, Warszawa 2002						
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	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktycz	Metody dydaktycz	Sposób oceny

	dla całego programu (PEK)			ne	ne	
EU 1	FG W09, FG U09, FG K02,	C1	Ćw. 1 – 15	1,2	1,2,3	P

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Zajęcia i konsultacje odbywają się w Hali Sportowej KPSW w Jeleniej Górze.