

Informacje ogólne	
Jednostka prowadząca kierunek:	Wydziały i Instytuty
Kierunek studiów:	Wszystkie kierunki
Nazwa kursu:	Wychowanie fizyczne
Przynależność do modułu:	Moduł nauk humanistyczno-ekonomiczno-społecznych

Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	Konwersatorium
Liczba godzin kursu		60				
Liczba punktów ECTS	0					
Sposób zaliczenia	Zaliczenie					

KARTA KURSU							
Informacje ogólne o kursie							
Jednostka realizująca:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu						
Katedra/Zakład:	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu						
Osoba odpowiedzialna dydaktycznie:	Joanna Dworaczyk mgr, kierownik SWFiS						
Profil studiów:	Ogólnoakademicki						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Poziom kształcenia:	Poziom I						
Semestr:	1,2						
Kod kursu:							
Język wykładowy:	Polski						
Rodzaj kursu:	Obowiązkowy						
Forma zajęć:			X				
	W	W+Ć	Ć	L	P	S	K
Cel/-e kursu							
1	Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności fizycznej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie						
2	Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających						
3	Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów						
4	Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych indywidualnie i grupowo.						
5	Kształtowanie umiejętności logicznego myślenia i sprawności poznawczej						
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji							
1	Odpowiedni stan zdrowia (bez przeciwwskazań lekarskich do ćwiczeń z zakresu Wychowania fizycznego)						
...							
Efekty kształcenia dla kursu (EKP)							
Wiedza:							Odniesienie do modułowych efektów kształcenia (EKM)
EKP1	Zna metody, formy, środki stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych organizmu						M1A_W02
EKP2	Zna zasady obowiązujące w grach zespołowych (piłka nożna, ręczna, siatkowa, koszykowa)						M1A_W02
EKP3	Zna przeznaczenie poszczególnych ćwiczeń siłowych oraz sprzęt niezbędny do ich wykonania.						M1A_W07
EKP4	Zna zasady obowiązujące dotyczące w nordic walking, kajakarstwie, grach terenowych, ćwiczeniach						M1A_W02
EKP5	Zna zasady obowiązujące podczas zajęć z pływania						M1A_W07
EKP6	Zna zasady przepisów BHP obowiązujące na zajęciach Wychowania fizycznego						M1A_W02
EKP7	Zna zasady i przepisy gier planszowych, karcianych, słownych, logicznych i umysłowych						M1A_W02
Umiejętności:							
EKP8	Potrafi wykorzystać aktywność fizyczną według własnych możliwości organizmu						M1A_W02
EKP9	Potrafi aktywnie uczestniczyć w grach zespołowych (piłka ręczna, siatkowa, koszykowa)						M1A_W07
EKP10	Potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia siłowe i dobrać do nich odpowiedni sprzęt siłowy.						M1A_W07
EKP11	Potrafi prawidłowo dobrać oraz używać sprzęt sportowy do nordic walking,						M1A_W02
EKP12	Kształtowanie umiejętności logicznego myślenia i sprawności poznawczej.						M1A_W02
EKP13	Potrafi wykonywać ćwiczenia fizyczne zachowując przepisy bezpieczeństwa						M1A_W07
Kompetencje społeczne:							
EKP14	Ma świadomość znaczenia sprawności fizycznej w życiu człowieka						M1A_K01
EKP15	Ma świadomość ważności doboru i realizacji zadań dla wszechstronnego rozwoju organizmu						M1A_K01
EKP16	Ma świadomość zachowania bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń fizycznych						M1A_K01

Osoba Odpowiedzialna Dydaktycznie	Koordinator KRK	Przewodniczący Rady Programowej Kierunku
_____	_____	_____
Podpis	Podpis	Podpis

Treści programowe			
Forma zajęć	Tematyka zajęć (bloku zajęć)	Liczba godzin	Powiązanie z efektem kształcenia dla kursu (symbol EKP)
ćw.	PIŁKA KOSZYKOWA. Zarys historii koszykówki, w zakresie techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów. Indywidualne	60	EKP1-EKP16
ćw.	PIŁKA SIATKOWA. Geneza piłki siatkowej, przepisy gry. Analiza techniki podstawowych elementów gry w piłkę siatkową, mini	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	PIŁKA NOŻNA. Historia piłki nożnej, Przepisy gry w piłkę nożną - 11 osobową , futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy stosowane w	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. Rekreacyjne gry terenowe,turystyka kwalifikowana: rajd rowerowy, wycieczka po okolicy,	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	NORDIC WALKING. Nordic walking treningiem całego ciała. Przygotowanie się do marszu,Wybór kijów do chodzenia. Czas i	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	TENIS STOŁOWY. Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	BODY STRENGHT. ĆWICZENIA SIŁOWE. Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni.	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	BODY BALL. Poznanie podstawowych zasad ćwiczeń z piłkami rehabilitacyjnymi i koordynacji własnego ciała. Organizacja ćwiczeń	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	CROSSMINTON. Przepisy gry crossmintona. Postawa i poruszanie się oraz technika ich wykonywania. Serwis i sposoby trzymania	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	KAJAKARSTWO. Doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas	j.w.	EKP1-EKP16
ćw.	PŁYWANIE.Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, zanurzanie twarzy,	j.w.	EKP1-EKP3,5,6
ćw.	GRY UMYSŁOWE. Gry i zabawy integrujące grupę. Skłanianie do samodzielnego logicznego myślenia. Poznanie różnych form	j.w.	EKP1-EKP3, 11,14-16
STUDENT POSIADA MOŻLIWOŚĆ WYBORU ZAJĘĆ SPOŚRÓD WYŻEJ WYMENIONYCH W KAŻDYM SEMESTRZE			
SUMA GODZIN		60	
Narzędzia dydaktyczne			
1	Baza i sprzęt sportowy (hala sportowa, sala tenisa stołowego, siłownia, tereny zielone, akwenty wodne)		
2	Przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych, przepisy BHP		
3	Instrukcje i zasady korzystania ze sprzętu sportowego		
4	Regulamin korzystania z hali sportowej, siłowni, pływalni, regulamin zaliczenia przedmiotu Wychowanie fizyczne		
Sposoby oceny			
L.p.	Oznaczenie efektów kształcenia dla kursu (EKP)	Sposób weryfikacji efektów kształcenia	Zasady oceny
1	EKP1-EKP15	obecność na zajęciach	Wymagana frekwencja na zajęciach
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Obciążenie pracą studenta			
L.p.	Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
1	Aktywny udział na zajęciach (2 semestry)	60	
SUMA GODZIN		60	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA KURSU		0	
w tym liczba ECTS dla zajęć z udziałem nauczyciela akademickiego		0	
w tym szacunkowo dla zajęć praktycznych		0	
Literatura podstawowa			
1	Bednarski L.: <i>Kożmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r.</i> Bondarowicz M.: <i>Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych.</i> Warszawa 1994.		
2	"Jestem więc myślę. Zagadki logiczne." Józef Wajszczyk, "Księga gier" Barb Whiter, "Najciekawsze gry świata" Steve Luck		
3			
Literatura uzupełniająca			
3	Kamień D.: <i>Nordic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006</i>		
4	Napierala M.P., <i>Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001, Praca zbiorowa, Kajakarstwo, Paskal 2006, Skibiński Z., Szkoła turystyki kajakowej, PTTK 2005, Talaga J.:Taktika piłki nożnej.</i>		
Nauczyciel prowadzący kurs			
Imię i nazwisko, stopień, tytuł naukowy	Joanna Dworaczyk, mgr; Waldemar Szafulski, mgr;Justyna Nyczka, mgr; Marek Garnuszewski, mgr; Dariusz Dworaczyk, mgr		
Adres e-mail:	joanna.dworaczyk@tu.koszalin.pl		
Tel. kontaktowy:	94-34-78-435		

Autor Treści Kursu	
_____ Podpis	
Osoba Odpowiedzialna Dydaktycznie	Koordinator KKK
_____ Podpis	_____ Podpis