



Wyższa Szkoła Społeczno – Przyrodnicza
im. Wincentego Pola
w Lublinie

Wydział Nauk Społecznych
kierunek: **Turystyka i rekreacja**
studia I stopnia

Tab. 1

Ogólna charakterystyka modułu		
Nr modułu: A.7.	Nazwa modułu (przedmiotu): Wychowanie fizyczne	Rodzaj modułu: ogólny
Rok: I, II	Semestr: 1, 2, 3, 4	Sposób zaliczenia: Z0
Rodzaj zajęć	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Wykład		
Ćwiczenia	40	
Liczba punktów ECTS	0	

Tab. 2

Cel modułu	
1	Podniesienie poziomu sprawności fizycznej i wydolności.
2	Zapoznanie z podstawowymi formami rekreacyjnej aktywności ruchowej.
3	Kształtowanie i wyrabianie niezbędnych nawyków do systematycznej aktywności fizycznej.

Tab3

Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji	
1.	Brak przeciwwskazań zdrowotnych oraz podstawowy poziom sprawności fizycznej pozwalający na udział w zajęciach ruchowych.
2.	

Tab. 4

Efekty kształcenia					
	Zamierzone efekty kształcenia - student, który zaliczył moduł:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji
		Wykład		Ćwiczenia	
Wiedza					
W1	Ma podstawową wiedzę o prozdrowotnym znaczeniu aktywności ruchowej, higieny oraz prozdrowotnym stylu życia.			K_W21+ P6S_WG	
W2	Zna przepisy i zasady podstawowych gier zespołowych lub z innej wybranej dyscypliny sportu.			P6S_WK	
Umiejętności					
U1	Posiada umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej.			Bez odniesienia P6S_UO	
U2	Umie wykonać podstawowe elementy techniczne gier zespołowych (np. siatkówki, koszykówki, piłki nożnej).			Bez odniesienia P6S_UO	
U3	Umie samodzielnie projektować i organizować działania na rzecz sprawności fizycznej.			P6S_UK	
U4	Potrafi zastosować odpowiedni rodzaj treningu w zależności, od celu, jaki chce osiągnąć (poprawę funkcjonowania układu krążenia, poprawa koordynacji ruchowej, wzmocnienia mięśni, poprawa wydolności oddechowej).			Bez odniesienia P6S_UW	
Kompetencje społeczne					
K1	Przestrzega zasad „fair play” na boisku.			K_K10+ P6S_KR	
K2	Potrafi współdziałać i pracować w grupie przyjmując różne role.			K_K05+++	
K3	Ma świadomość roli sportu i ruchu dla zdrowego stylu życia			K_K11++ P6S_KK P6S_KO	

Tab. 5

Treści programowe modułu	
Forma zajęć – ćwiczenia	
Treści programowe	
1.	Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i przyrządów.
2.	Gimnastyka - ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące, kształtujące, wolne i z przyborami, zwinnościowe, koordynacji ruchowej, kompleksowe.
3.	Gry i zabawy ruchowe - różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego.
4.	Fitness – ćwiczenia siłowe kształtujące sylwetkę, wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe metodą stacyjną i obwodu ćwiczebnego.
5.	Ćwiczenia przy muzyce udoskonalające koordynację ruchową, rytmiczność ruchów, wzmacniające mięśnie posturalne ciała z wykorzystaniem piłek, hantli i ciężaru własnego ciała.
5.	Zespołowe gry sportowe - piłka nożna, siatkówka, koszykówka – nauczanie i doskonalenie elementów technicznych. Organizowanie i wprowadzenie gry oraz form rywalizacji, sędziowanie.
6.	Lekka atletyka - biegi krótkie i długie, przełajowe, pozycje startowe, skok w dal.
7.	Testy sprawności fizycznej.

Tab. 6

Metody dydaktyczne	
1.	Oglądowe (pokaz, obserwacja).
2.	Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie).
3.	Metoda praktycznego działania: - syntetyczna – nauczanie całego ruchu, - analityczna – rozbięcie ćwiczenia na fragmenty,

Tab. 7

Sposoby sprawdzania efektów kształcenia	
W1	Rozmowy tematyczne.
W2	Prawidłowa interpretacja przepisów podczas sędziowania.
U1	Konstruktywne podejście do wyników testów sprawności fizycznej.
U2	Obserwacja indywidualnych umiejętności w trakcie gry.
U3	Ocena kreatywności i zaangażowania w imprezach masowych.
U4	Obserwacja zajęć i ocena praktycznego zastosowania wiedzy.
K1	Obserwacja zachowania na boisku.
K2	Praca w zespole.
K3	Udział w rozmowach tematycznych.

Tab. 8

Obciążenie pracą studenta – kalkulacja punktów ECTS		
Forma aktywności	Liczba godzin – studia stacjonarne	Liczba godzin – studia niestacjonarne
<i>Godziny kontaktowe (z udziałem nauczyciela akademickiego):</i>		
<i>Wykład</i>		
<i>Ćwiczenia (laboratorium, projekt)</i>	40	
<i>Konsultacje (egzamin)</i>		
<i>Łączna liczba godz. Z udz. Nauczyciela kad.</i>		
Liczba pkt. ECTS z udz. nauczyciela kad.:		
<i>Godziny nie kontaktowe (praca własna studenta):</i>		
<i>Przygotowanie się do laboratorium (ćwiczeń)</i>		
<i>wykonanie sprawozdania z laboratorium</i>		
<i>Studiowanie literatury</i>		
<i>Przygotowanie się do egzaminu</i>		
<i>Łączna liczba godzin nie kontaktowych</i>		
Liczba pkt. ECTS z godz. nie kontaktowych		
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla modułu		
Liczba godzin zajęć praktycznych (pkt. ECTS z zajęć praktycznych):	40	

Tab. 9

Literatura	
Literatura podstawowa	
1.	M. Bondarowicz – Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, W-wa, 2002
2.	Jerzy Talaga – A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń, Warszawa, 1995
3.	T. Huciński – Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2006
4.	E. Aaberg – Trening siłowy – Mechanika mięśni, Łódź, 2009
Literatura uzupełniająca	
1.	R Trześniowski – Gry zabawy ruchowe, Warszawa, 2008
2.	J. Uzarowicz – Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków, 2001
3.	M. Listkowski – Stretching, sprawność i zdrowie 1994
4.	M. Bondarowicz Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych – Warszawa, 1983
5.	Giil Harvey – Praktyczna szkoła piłki nożnej, Warszawa
6.	T. Huciński, J. Kelner – Koszykówka, Wrocław, 2001

Tab. 10

Prowadzący moduł:	Mgr M. Majerek, mgr K. Repelewska
Adres e-mail:	wtiwf@wssp.edu.pl
Jednostka organizacyjna:	Wydział Nauk Społecznych