



Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Wychowanie fizyczne				
Kod zajęć	GP-1-2_3,13,19-20				
Status zajęć	Obowiązkowy				
Wydział / Instytut	Instytut Techniczny				
Kierunek studiów	gospodarka przestrzenna				
Moduł specjalizacyjny	-----				
Specjalizacja	-----				
Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Suma godzin dydaktycznych		Liczba punktów ECTS
			Wykłady	Ćwiczenia/praktyki	
Stacjonarne	1	1	---	---	---
	1	2	0	30.0	0.0
	2	3	0	30.0	0.0
	Suma		0	60.0	0.0
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia				
Profil	Praktyczny				
Osoba odpowiedzialna	mgr Szymon Opiola				

za program zajęć	
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Znajomość podstawowych zagadnień z zakresu wychowania fizycznego zawartych w podstawach programowych na niższych poziomach edukacyjnych.
Założenia i cele zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wdrażanie do całościowej troski o ciało. 2. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. 3. Zdobywanie wiedzy, umiejętności, sprawności i kompetencji gwarantujących satysfakcjonujący udział w takich obszarach kultury fizycznej jak: sport i turystyka. 4. Zdobywanie umiejętności użytecznych z pływania, testowania własnego poziomu sprawności fizycznej, planowania własnej aktywności fizycznej, bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności fizycznej.
Prowadzący zajęcia	mgr Katarzyna Dusik, dr Paweł Gąsior, mgr Tytus Iwański, mgr Szymon Opióła, dr Małgorzata Potocka-Mitan, dr Katarzyna Węgrzyn
Egzaminator/ Zaliczający	mgr Szymon Opióła

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 60.0	godz.: 0.0
Udział w wykładach (godz.)	0	0
Udział w: ćwiczenia (godz.)	60	0
Dodatkowe godziny kontaktowe z nauczycielem (godz.)	0	0
Udział w egzaminie (godz.)	0	0
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 0.0	godz.: 0.0
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do wykładu (godz.)	0	0
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	0	0
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	0	0
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	0	0

Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 60.0	ECTS: 0.0	godz.: 0.0	ECTS: 0
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 60	ECTS: 0	godz.: 0	ECTS: 0

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienia do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się Polskich Ram Kwalifikacji	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie				
W1	Zna i rozumie zasady BHP zajęć na wybranym module.	GP_W10	P6S_WK_03, P6S_WK_inż	udział w dyskusji, (W), obserwacja jakości wykonania zadania (W)
W2	Zna zasady i przepisy wybranej dyscypliny sportowej.			
Umiejętności: student potrafi				
U1	Potrafi wykonywać czynności ruchowe konieczne do wykonywania wybranej aktywności fizycznej.			test umiejętności wykonania zadania, (U)
Kompetencje społeczne: student jest gotów do				
K1	Współpracuje w grupie podczas podejmowania aktywności fizycznej, jest odpowiedzialny podczas działań indywidualnych.	GP_K02	P6S_KO_01, P6S_KR	obserwacja zachowania studenta podczas zajęć; (K), lista obecności i spóźnień itp. (K), ocena terminowości realizacji
K2	Systematycznie podejmuje wybraną przez siebie formę aktywności fizycznej, ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.	GP_K01	P6S_KK_01, P6S_KK_02	

Formy i metody kształcenia

W nauczaniu ruchu: syntetyczna i analityczna, metody odtwórcze i aktywizujące.

W przekazywaniu wiedzy: wykład i dyskusja.

Treści programowe

Wykłady

Nie dotyczy

Ćwiczenia

ćwiczenia

ZGS

1. Zasady poruszania w piłce koszykowej, nożnej i siatkowej.
2. Przypomnienie podstawowych przepisów gry.
3. Przypomnienie podstawowych elementów technicznych ZGS.
4. Miniturnieje w systemach „każdy z każdym” i pucharowym.
5. Małe gry taktyczne.
6. Nauka sędziowania ZGS

Trening siłowy

1. BHP zajęć na siłowni.
2. Metoda obwodowa.
3. Metoda body bulding.
4. Ćwiczenia z ciężarem wolnym.
5. Zestawy ćwiczeń na wybrane grupy mięśniowe.
6. Elementy ćwiczeń zastosowanych w treningu typu „cross fit”.

Fitness

1. BHP zajęć fitness.
2. Zajęcia „cardio”: Dance, Step, Zumba, Tabata.
3. Zajęcia „muscle:” BS, Sztanga.
4. Zajęcia „cooling”: Pilates, Body & mind.
5. Trening terenowy funkcjonalny „cross trening”

Wspinaczka

1. BHP zajęć na ścianie wspinaczkowej.
2. Podstawowe zasady asekuracji.
3. Wiązanie liny i zakładanie uprząży.

4. Zasady przemieszczania się po formach niskich „boulder”

5. Wspinanie z asekuracją górną.

6. Zasady wspinania z asekuracją dolną.

Nordic Walking

1. Zasady doboru sprzętu.

2. Krok klasyczny.

3. Technika kroku fitness.

4. Technika kroku 2/1.

5. Technika podejść.

6. Technika kroku funlauf.

7. Zasady monitorowania intensywności podczas marszu

Pływanie

1. BHP zajęć na pływalni

2. Ćwiczenia adaptacji wstępnej

3. Technika wykonywania poślizgów

4. Technika pływania stylem grzbietowym

5. Technika pływania kraulem

6. Technika pływania stylem klasycznym

Kickboxing

1. BHP zajęć w sportach walki

2. Pozycja walki

3. Poruszanie w kickboxingu

4. Obrona przed ciosami prostymi

5. Ciosy proste

6. Kopnięcie frontalne

7. Ciosy sierpowe

8. Obrony przez odskok, zejście z linii ciosu, unik rotacyjny

9. Kopnięcie low-kick

Turystyka góraska

1. Zasady poruszania się na szlakach górskich.

2. Zasady doboru ubioru i sprzętu w zależności od warunków terenowych i pogodowych.

3. Elementy topografii Tatr, Gorców i Pienin.

4. Wycieczki piesze w różne rejony Tatr, Gorców i Pienin.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

I. Wymagania obowiązujące na module – pływanie

1) W zakresie umiejętności technicznych student wybiera 2 style pływackie spośród trzech: styl grzbietowy, styl klasyczny, kraul. Wybranymi stylami pokonuje dystans 2 x 25m. Za poszczególne elementy techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania,

1 – wykonuje zadanie z dużymi błędami,

2 – wykonuje zadanie z niewielkimi błędami,

3 – wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie.

Oceniane elementy:

1. Ułożenie ciała w wodzie.
2. Technika pracy ramion.
3. Technika pracy nóg.
4. Koordynacja pracy ramion i pracy nóg.
5. Oddychanie.

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

2) Student we wszystkich zajęciach musi uczestniczyć czynnie. Dopuszcza się dwie nieobecności losowe.

II. Wymagania obowiązujące na module – turystyka góraska

1) W ramach zaliczenia modułu student przygotowuje pracę – program wycieczki górskiej. Za poszczególne elementy pracy otrzymuje od 0-6 punktów.

Oceniane elementy:

1. Krótki informacyjny temat i jasno zdefiniowany cel (0 – 3 pkt.).
2. Wszystkie elementy programu – harmonogram, opis trasy, mapa, profil trasy (0 – 6 pkt.).
3. Sformatowany i spójny logicznie tekst, właściwa pisownia i interpunkcja (0 – 3 pkt.).
4. Oddanie pracy w terminie (0 – 3 pkt.).

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

2) Student musi wziąć czynny udział we wszystkich zaplanowanych wycieczkach.

III. Wymagania obowiązujące na module – kickboxing z elementami samoobrony

1) W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu elementów. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania,

1 – wykonuje zadanie z dużymi błędami,

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami,

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie.

Oceniane elementy:

1. Poruszanie się w kick-boxingu.

2. Technika obron.

3. Technika ataków.

4. Obalenia.

5. Pady.

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

2) W zakresie obecności student powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

IV. Wymagania obowiązujące na module – wspinaczka

1) W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu elementów. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania,

1 – wykonuje zadanie z dużymi błędami,

2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami,

3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie.

Oceniane elementy:

1. Asekuracja*
2. Węzły wspinaczkowe.
3. Wspinanie buldering.
4. Wspinanie obwodowe.

*w przypadku asekuracji student musi wykonać zadanie bezbłędnie

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

Student musi zaliczyć asekurację na 3 punkty w przeciwnym wypadku nie zostaje dopuszczony do zaliczenia pozostałych umiejętności technicznych.

2) W zakresie obecności student powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

V. Wymagania obowiązujące na module – zespołowe gry sportowe

UNIHOKEJ - test sprawności specjalnej

Opis: wykonanie kolejno elementów technicznych (możliwe dwie próby):

- 1 - odbicie piłeczki o ławeczkę/bandę markując podanie do partnera, przyjęcie,
- 2 - prowadzenie piłeczki slalomem między pachołkami,
- 3 - odbicie piłki o ławeczkę/bandę markując podanie do partnera zakończone strzałem na bramkę.

Kryteria poprawności wykonania elementu (max ilość punktów do uzyskania) :

- 1 - prawidłowe uderzenie i przyjęcie piłeczki, celność - 2 pkt
- 2 - właściwe tempo poruszania się między pachołkami, panowanie nad piłeczką - 2 pkt
- 3 - prawidłowy, wykonany w tempie strzał do bramki po podaniu, celność strzału - 4 pkt

Kryteria ocen: 8 pkt: bdb, 7 pkt: plus db, 6 pkt: db, 5 pkt: plus dst, 4 pkt: dst, 3 pkt i mniej: ndst.

PIŁKA SIATKOWA - test sprawności specjalnej

Opis: Odbicia sposobem górnym i dolnym na przemian nad sobą na wysokość co najmniej 1 m, w kole o średnicy 3m (możliwe dwie próby). Odbicia w czasie próby zgodne z przepisami piłki siatkowej z wyłączeniem użycia kończyn dolnych.

Do ilości odbić zaliczane są tylko odbicia naprzemienne.

**Kryteria
oceny
efektów
uczenia się
osiągniętych
przez
studenta**

Kryteria ocen: 6 x i mniej ndst, 7 x dst, 10 x plus dst, 13 x db, 16 x plus db, 19 x i więcej bdb

KOSZYKÓWKA - test sprawności specjalnej

Opis: wykonanie kolejno elementów technicznych (możliwe dwie próby):

- 1- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej do partnera i przyjęcie piłki (chwyt oburącz),
- 2 - prowadzenie piłki kozłując slalomem między tyczkami,
- 3 - rzut z biegu jednorącz po dwutakcie.

Kryteria poprawności wykonania elementu (max ilość punktów do uzyskania) :

- 1 - prawidłowy ruch ramion do wyprostu przy podaniu i ściągnięcie na klatkę piersiową po chwycie piłki, celność - 2 pkt
- 2 - właściwe tempo biegu i kozłowania ręką dalszą od tyczki, kontrola piłki - 2 pkt
- 3 - prawidłowy, wykonany w tempie dwutakt (bez błędu kroków), wyprowadzenie piłki sprzed klatki piersiowej i rzut jednorącz z zaznaczeniem wyprostu ręki, celność rzutu - 4 pkt

Kryteria ocen: 8 pkt: bdb, 7 pkt: plus db, 6 pkt: db, 5 pkt: plus dst, 4 pkt: dst, 3 pkt i mniej: ndst

PIŁKA NOŻNA - test sprawności specjalnej

Opis: wykonanie kolejno elementów technicznych (możliwe dwie próby):

- 1- podanie do partnera i przyjęcie piłki,
- 2 - prowadzenie piłki slalomem między tyczkami,
- 3 - strzał do bramki z biegu.

Kryteria poprawności wykonania elementu (max ilość punktów do uzyskania) :

- 1 - prawidłowe uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem, celność - 2 pkt
- 2 - właściwe tempo poruszania się między pachotkami, panowanie nad piłką - 2 pkt
- 3 - prawidłowy, wykonany w tempie strzał do bramki prostym lub wewnętrznym podbiciem stopy, celność strzału - 4 pkt

Kryteria ocen: 8 pkt: bdb, 7 pkt: plus db, 6 pkt: db, 5 pkt: plus dst, 4 pkt: dst, 3 pkt i mniej: ndst

VI. Wymagania obowiązujące na module – trening siłowy 1) W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu ćwiczeń na wolnych ciężarach. Za poszczególne zadania techniczne otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie: 0 – brak podstawowych umiejętności wykonania zadania 1 – wykonuje zadanie z dużymi błędami 2- wykonuje zadanie z niewielkimi błędami 3- wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie

Ocenianie elementy:

1. Wyciskanie – ławka pozioma.
2. „Modlitewnik – biceps”.
3. Hantle – „triceps”.
4. „Wiosłowanie ze sztangą”.

5. Hantle – „barki”.

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

2) W zakresie obecności student powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

VII. Wymagania obowiązujące na modułach - fitness

1) Praca zaliczeniowa – wybrana forma fitness w formie prezentacji multimedialnej (0 – 5 pkt, elementy oceniane: krótki informacyjny temat; treść pracy nawiązująca do tematu; nowatorska tematyka; spójny, logiczny, sformatowany tekst; oddanie pracy w terminie)

Zaangażowanie studenta na zajęciach (0 – 5 pkt, elementy oceniane: punktualność, aktywne uczestnictwo)

Punktacja (suma punktów):

4 pkt dst

5 pkt dst+

6 pkt db

7-8 pkt db+

9-10 pkt bdb

2) Dopuszcza się 1 nieobecność losową.

VIII. Wymagania obowiązujące na module – Nordic Walking

1) W zakresie umiejętności technicznych student przystępuje do zaliczenia pięciu zadań. Za poszczególne zadania otrzymuje od 0-3 punktów, gdzie:

0 - brak podstawowych umiejętności wykonania zadania,

1 - wykonuje zadanie z dużymi błędami,

2 - wykonuje zadanie z niewielkimi błędami,

3 - wykonuje zadanie techniczne bezbłędnie.

Oceniane elementy:

1. Krok klasyczny.

2. Krok fitness.

3. Krok /1.

4. Rozgrzewka – znajomość 5 ćwiczeń.

5. Znajomość zasad doboru sprzętu.

O zaliczeniu decyduje suma punktów:

5-6 dostateczny

7-8 dostateczny plus

9-10 dobry

11-12 dobry plus

13-15 bardzo dobry

2) W zakresie obecności student powinien uczestniczyć czynnie w 80% zajęć a w 20% może uczestniczyć biernie. Dopuszcza się jedną nieobecność losową.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma weryfikacji osiągnięć studenta	Zaliczenie
Warunki odbywania i zaliczenia zajęć oraz dopuszczenia do końcowego egzaminu (zaliczenia z oceną)	<ol style="list-style-type: none">1. Obecności w zajęciach z wychowania fizycznego (w tym 80% udział aktywny, tzn. z podejmowaniem aktywności fizycznej).2. Przystąpienie i zaliczenie sprawdzianów umiejętności na modułach gdzie sprawdziany są planowane.3. Przygotowanie prac lub konspektów na modułach gdzie takie są wymagane.4. Przesłanie karty modułu lub poświadczenie o udziale w zajęciach sportowych zgodnie z Regulaminem ZWFiS.

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp.	Pozycja
1.	Wołyniec J. (red.) Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wydawnictwo BK, Wrocław, 2006
2.	Wróblewski F. Siatkówka, Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała, 2016
3.	Kałużny K. Unihokej. Zabawy i gry ruchowe, AWF Wrocław, 2010
4.	Schwanbeck K. Nordic walking. I o to chodzi!, Wydawnictwo Helion, Gliwice, 2013
5.	Newell N., Cross D., Bernabei T., Cowcher P. Pływanie. Profesjonalnie o sporcie, Wydawnictwo Muza, Warszawa, 2012
6.	Fasulo D. J. Wspinaczka. Asekuracja i autoratownictwo, Eremis, Warszawa, 2004
7.	Unger E. Trening siłowy, Wydawnictwo Marszałek & Marszałek, Wrocław 2002
8.	Krause J. Basketball Skills and Drills, Human Kinetics, CHampaign, 2018

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja

1. Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, PWN Warszawa 2017
2. Lawton J. Complete Guide to Primary Swimming, Human Kinetics, 2013

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk zawodowych	Nie dotyczy
------------------------------------------------------------	-------------

Wygenerowano: 2024-02-21 23:20:51.972498, GP-1-19_20

Wygenerowano: 2024-02-21 23:20:51.972498, GP-1-19_20