

## Karta przedmiotu

Wydział: Finansów  
Kierunek: Prawo

### I. Informacje podstawowe

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	
Język prowadzenia przedmiotu	polski	
Profil przedmiotu	ogólnoakademicki	
Kategoria przedmiotu	praktyczny ćwiczeniowy	
Typ studiów	jednolite magisterskie	
Liczba semestrów/semestr	2/(1-2)	
Liczba godzin	stacjonarne:	Ćwiczenia: 60 godz.
	niestacjonarne:	Ćwiczenia: 36 godz.
Liczba punktów ECTS	2	

### II. Wymagania wstępne

Lp.	Opis
1.	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w wybranej formie aktywności ruchowej (dyscyplina sportowa, ćwiczenia wspomagające sprawność fizyczną, sekcje sportowe, turystyka, obozownictwo).
2.	Elementarna koordynacja i sprawność ruchowa oraz dobra koordynacja i wysoka sprawność fizyczna w przypadku sekcji sportowych.
3.	Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej (danej dyscypliny sportowej, sportów wodnych i zimowych, zdrowego stylu życia).

### III. Cele przedmiotu

Lp.	Opis
1.	Pozyskanie wiedzy na temat wybranych dziedzin kultury fizycznej, organizacji imprez oraz wpływu aktywności ruchowej na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia człowieka.
2.	Wytworzenie oraz rozwój umiejętności ruchowych dla uczestnictwa w wybranych dyscyplinach sportowych, utrzymania kondycji fizycznej, podnoszenia sprawności, pomnażania zdrowia i propagowania zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną, sport, rekreację i turystykę.
3.	Rozwijanie wszechstronnej sprawności, wydolności i tężyzny fizycznej studentów.
4.	Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce m.in. systematyczność, odpowiedzialność, szacunek dla przeciwnika, gra "fair play" (czysta gra), umiejętność zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, a także nabycie świadomości i motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną oraz czynnego udziału w imprezach o charakterze sportowym, rekreacyjnym, turystycznym.

### IV. Realizowane efekty kształcenia

Kod	Kat.	Opis	KEK
<b>E1</b>	<b>Wiedza</b>	Posiada wiadomości z wybranych dziedzin kultury fizycznej i organizacji imprez oraz zna zasób ćwiczeń fizycznych i ich wpływ na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia człowieka.	-----
<b>E2</b>	<b>Umiejętności</b>	Opanował umiejętności ruchowe z zakresu określonych gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz nabył potencjał motoryczny i koordynacyjny do realizacji zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych oraz działalności rekreacyjno-turystycznej.	-----
<b>E3</b>	<b>Kompetencje społeczne</b>	Student jest przygotowany zarówno do samodzielnej pracy, jak i do pracy w zespole. Student jest przygotowany zarówno do samodzielnej pracy, jak i do pracy w zespole.. Posiada postawę opartą na wartościach występujących w sporcie, rekreacji i turystyce (systematyczność, aktywność, odpowiedzialność, szacunek dla przeciwnika, "czysta gra" itp.) oraz organizuje i bierze czynny udział w zajęciach i imprezach sportowych, rekreacyjnych, turystycznych.	K_K01 K_K06

### V. Treści Kształcenia

#### Ćwiczenia

Lp.	Opis	D (60)	Z (36)
C1	Ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowy i stymulujące funkcjonowanie układu krążenia (także z wykorzystaniem przyborów i przyrządów) w celu podniesienia poziomu sprawności fizycznej.	6	4
C2	Ćwiczenia doskonalące umiejętności ruchowe: utylitarne, rekreacyjno-sportowe, turystyki kwalifikowanej, specjalistyczne (sekcje sportowe) pozwalające uczestniczyć w różnych formach aktywności ruchowej.	4	3
C3	Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę i relaksacyjne (także przy muzyce) na rzecz zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.	6	4
C4	Nauka i doskonalenie elementów techniki i taktyki różnych dyscyplin sportowych.	6	4
C5	Gra właściwa, gra szkolna, mini turnieje, zawody.	10	5
C6	Przepisy gry oraz sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych.	12	6
C7	Organizacja i udział w różnego rodzaju imprezach rekreacyjnych, turystycznych i sportowych (mecze, turnieje, Małopolska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski, Uniwersjada itp.).	4	3
C8	Samokontrola i samoocena wykonywanych ćwiczeń oraz testy i sprawdziany stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.	4	3
C9	Historia kultury fizycznej, jej rola we współczesnym świecie i jej wpływ na zdrowy styl życia człowieka.	4	2
C10	Przepisy BHP podczas zajęć, regulaminy oraz "Kodeksy zachowań" obowiązujące w danym miejscu aktywności fizycznej tj. na stoku, na wodzie, pływalni, hali sportowej, korcie, siłowni itp.	4	2

#### VI. Metody prowadzenia zajęć

	Opis
	Wykład audytoryjny
	Konwersatorium
X	Prezentacja

X	Dyskusja
X	Praca w grupach
X	Symulacja
X	Analiza przypadku
	Inscenizacja (odgrywanie ról)
	Ćwiczenia tablicowe
X	Ćwiczenia terenowe
	E-learning
	Praca z podręcznikiem
	Ćwiczenia laboratoryjne

## VII. Sposoby oceny

### Ocena formująca

	Opis
	Kolokwium
	Zadania tablicowe
X	Odpowiedź ustna
X	Prezentacja
	Projekt zespołowy
	Projekt indywidualny
X	Referat
X	Aktywność na zajęciach
X	Ćwiczenie praktyczne
	Sprawozdanie z ćwiczeń laboratoryjnych

Sposób obliczania średniej z ocen bieżących (zgodnie z §18 pkt. 4 Regulaminu studiów)

Nie określono. Pozostawiono do decyzji prowadzącego zajęcia.

Ocena z egzaminu (podsumowująca)

	Opis
	Egzamin ustny
	Egzamin pisemny
	Egzamin testowy
X	Średnia ważona ocen cząstkowych

Sposób obliczania oceny końcowej (zgodnie z §18 pkt. 5 Regulaminu studiów)

Nie określono. Pozostawiono do decyzji prowadzącego zajęcia.

VIII. Kryteria oceny

Efekt kształcenia **E1** waga: 20%

Nie osiągnął założonego efektu (ocena 2.0)	Student nie umie odpowiedzieć na podstawowe pytania dotyczące formy zajęć, w których uczestniczy, nie zna wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
Osiągnął w stopniu dostatecznym (ocena 3.0)	Student ogólnie orientuje się w danej dyscyplinie sportowej, zna podstawowe przepisy gry, widzi zależność między zdrowiem, a aktywnością ruchową.
Osiągnął w stopniu dobrym (ocena 4.0)	.. Student zna i rozumie określoną formę ruchu, potrafi o niej opowiedzieć ze zrozumieniem, zna wpływ określonych ćwiczeń na rozwój fizyczny.
Osiągnął w stopniu bardzo dobrym (ocena 5.0)	Student szeroko i świadomie wypowiada się na temat danej formy aktywności, szczególnie zna przepisy gry, wymienia ćwiczenia na odpowiednie partie mięśniowe, zna zależności między odżywianiem się, ćwiczeniami fizycznymi, a zdrowiem.
Osiągnął w stopniu celującym (ocena 5.5)	Student posiada szczegółowe wiadomości (także historyczne) z zakresu wybranej dziedziny kultury fizycznej, zna powiązania techniczno-taktyczne danej dyscypliny sportu, zna szeroki zakres ćwiczeń

	fizycznych i ich wpływ na kondycję fizyczną i zdrowotną, tworzy indywidualne plany treningowe.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------

Efekt kształcenia **E2** waga: 20%

Nie osiągnął założonego efektu (ocena 2.0)	Student nie opanował umiejętności ruchowych pozwalających mu na udział w określonej aktywności, jego potencjał motoryczny i koordynacyjny jest znikomy.
Osiągnął w stopniu dostatecznym (ocena 3.0)	Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia oraz posiada możliwości do realizacji niezbędnych zadań technicznych potrzebnych do uczestnictwa w wybranej formie ruchu.
Osiągnął w stopniu dobrym (ocena 4.0)	Student posiadał umiejętności techniczne oraz zdolności motoryczne na poziomie pozwalającym realizowanie zadań bardziej złożonych (taktycznych).
Osiągnął w stopniu bardzo dobrym (ocena 5.0)	Student umie ocenić własne możliwości koordynacyjne i motoryczne i połączyć je z wysokimi umiejętnościami technicznymi w celu osiągnięcia jak najlepszego rezultatu. Posiada możliwości i umiejętności do realizacji wyznaczonego celu, określonych zadań, założeń taktycznych.
Osiągnął w stopniu celującym (ocena 5.5)	Student posiada wysokie umiejętności techniczne i ponadprzeciętne zdolności motoryczne oraz potrafi je wykorzystać do samodzielnego rozwiązywania sytuacji wynikających ze specyfiki danej aktywności ruchowej w celu realizacji postawionych zadań i osiągnięcia najlepszego wyniku.

Efekt kształcenia **E3** waga: 60%

Nie osiągnął założonego efektu (ocena 2.0)	Student nie jest przygotowany do samodzielnej pracy, nie potrafi pracować w zespole. Student nie wykazuje zainteresowania oraz unika współpracy z prowadzącym i grupą. Nie odnajduje się w żadnej z ról: zawodnika, sędziego, kibica, uczestnika. Posiada min. 3 nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach.
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Osiągnął w stopniu dostatecznym (ocena 3.0)	Student jest przygotowany zarówno do samodzielnej pracy, jak i do pracy w zespole. Student wykonuje ćwiczenia, ale bez większego zaangażowania. Jego postawa jest asekuracyjna i wymaga dużego motywowania. Nabywa umiejętności w stopniu przeciętnym. Posiada max. 2 nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach.
Osiągnął w stopniu dobrym (ocena 4.0)	Student jest przygotowany zarówno do samodzielnej pracy, jak i do pracy w zespole. Student posiada właściwą postawę na zajęciach. Dobrze wykonuje powierzone zadania. Jest systematyczny i odpowiedzialny. Pomaga w organizacji imprez. Posiada max. 1 nieusprawiedliwioną nieobecność.
Osiągnął w stopniu bardzo dobrym (ocena 5.0)	Student jest przygotowany zarówno do samodzielnej pracy, jak i do pracy w zespole. Student wykazuje się postawą o wartościach występujących w kulturze fizycznej. Jest odpowiedzialny, aktywny, stosuje zasady "fair play". Pomaga w organizowaniu i promowaniu zawodów, turniejów i innych imprez uczelnianych związanych z aktywnością ruchową oraz bierze w nich udział występując w roli zawodnika, sędziego, kibica lub uczestnika. Nie posiada nieusprawiedliwionych nieobecności na zajęciach.
Osiągnął w stopniu celującym (ocena 5.5)	Student jest przygotowany zarówno do samodzielnej pracy, jak i do pracy w zespole. Student posiada cechy moralne i społeczne oparte na wartościach występujących w sporcie, rekreacji i turystyce. Jego postawa jest nienaganna i stanowi przykład dla innych. Jest członkiem sekcji sportowych i reprezentuje uczelnię na imprezach o charakterze sportowym (Małopolska Liga Akademicka, Akademickie Mistrzostwa Polski, Uniwersjada itp.), turystycznym, rekreacyjnym.

Uzyskanie przez Studenta pozytywnej oceny końcowej z przedmiotu możliwe jest w przypadku zrealizowania wszystkich efektów kształcenia w stopniu co najmniej dostatecznym. Ocena końcowa z przedmiotu wyliczana jest według następującej formuły:

·20% \* ocena z realizacji efektu **E1** + 20% \* ocena z realizacji efektu **E2** + 60% \* ocena z realizacji efektu **E3**

#### IX. Obciążenie pracą studenta

Rodzaj aktywności	Liczba godzin	
	stacjonarne	niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim wynikające z planu studiów	60	36
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim w ramach konsultacji (np. prezentacji, projektów)	0	0
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim w ramach zaliczeń i egzaminów	0	0
Przygotowanie do zajęć (studiowanie literatury, odrabianie prac domowych itp.)	0	0
Zbieranie informacji, opracowanie wyników	0	0
Przygotowanie raportu, projektu, referatu, prezentacji, dyskusji	0	0
Przygotowanie do kolokwium, zaliczenia, egzaminu	0	0
Suma godzin		
Liczba punktów ECTS	2	

#### X. Literatura

##### Literatura podstawowa

Lp.	Opis pozycji
1.	J. Maciantowicz, P. Nowak, Bieganie - sposób na zdrowe życie, Wyd. AWF Wrocław 2002.
2.	M.B. Michalika (red.), Kronika sportu, Wyd. Kronika Warszawa 1993.
3.	A. Bodasińska, Czysta gra w sporcie i życiu codziennym, Wyd. AWF Warszawa 2007.

##### Literatura uzupełniająca

Lp.	Opis pozycji
1.	W. Pańczyk, K. Warchoł, Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2011.

#### XI. Informacja o nauczycielach



Osoby prowadzące przedmiot

Lp.	Nauczyciel
1.	dr Ryszard Staroń (studia stacjonarne i niestacjonarne )