

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 |
|-----------|------------------------------|--|----------------|
| E1 | Wiedza | 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. | ----- |
| E2 | Umiejętności | 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. | ----- |
| E3 | Kompetencje społeczne | 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: użyteczne, 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) |