

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_W\_C.25\_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego  
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Łukasz Lamcha**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Łukasz Lamcha
2. dr Alicja Naczek
3. dr Dariusz Niemczyn
4. dr Jacek Stasiak
5. mgr Dariusz Maciejewski

Data opracowania: **30.09.2024 r.**

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1–2, semestr 1–4			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		60 (15+15+15+15)		
Liczba punktów ECTS	0			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Nabywanie umiejętności ruchowych z zakresu różnych form aktywności fizycznej.
C2	Opanowanie wiedzy o usprawnianiu własnego organizmu poprzez różne ćwiczenia i formy gry w wybranych grach sportowych i umiejętności ich przeprowadzenia.

## 3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- brak przeciwwskazań do ruchu.

## 4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	potrafi wykazać się umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych gier zespołowych	A1_U9	P6S_UW
EK2	jest przygotowany do propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia	A1_K10	P6S_KR

## 5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Elementy techniki wybranych gier sportowych oraz ćwiczeń oddziaływujących na organizm. Przepisy gry warunkujące bezpieczeństwo grających.	po 6
ĆW2	Podstawy taktyki podczas fragmentów gry.	po 4
ĆW3	Organizacja zawodów wybranych gier sportowych i udział w tych zawodach. Przebieg rywalizacji zgodnie z uproszczonymi przepisami gry i zasadami bezpieczeństwa.	po 5
	<b>Razem</b>	<b>15 w sem. łącznie 60</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Pokaz, objaśnienie.
M2	Ćwiczenia i gry uproszczone.
M3	Instruowanie.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	60
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>60</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	0

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Obserwacje działań ruchowych w aspekcie techniki i bezpieczeństwa.
F2	Ocena wykonanych zadań.
F3	Dyskusje nieformalne.

### b. Ocena podsumowująca

P1	Wykonanie wybranej formy ruchowej – poprowadzenie wybranych ćwiczeń.
P2	Zaprezentowanie dokładności wykonania podstawowych umiejętności technicznych.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Frekwencja wg regulaminu studiów;
- Aktywność na zajęciach;
- Wykonanie zleconego projektu.

## 9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1–EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi wykazać się umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych gier zespołowych.
na ocenę 3	Student w ograniczonym zakresie wykazuje się umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych gier zespołowych; podczas prowadzenia wybranych ćwiczeń potrzebuje wsparcia prowadzącego; jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia.
na ocenę 4	Student wykazuje się dobrymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych gier zespołowych; wybrane ćwiczenia demonstruje i prowadzi w większości samodzielnie, wymaga niewielkiej korekty ze strony prowadzącego; jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia.

na ocenę 5	Student wykazuje się ponadprzeciętnymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych gier zespołowych; wybrane ćwiczenia bezbłędnie demonstruje i prowadzi w pełni samodzielnie; jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia; inspiruje do podobnych działań pozostałych studentów w grupie.
------------	--

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_U9	C1	ĆW1-ĆW3	M1-M3	F1-F3, P1, P2
EK2	A1_K10	C2	ĆW1-ĆW3	M1-M3	F1-F3, P1, P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Bondarowicz M., <i>Zabawy w grach sportowych</i> , Warszawa 1998.
----	---

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Molski D., <i>Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gier sportowych</i> , Gorzów Wlkp. 2006
----	--

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)