

AKADEMIA WSB										
Kierunek studiów: Psychologia										
Przedmiot: Wychowanie fizyczne										
Profil kształcenia: praktyczny										
Poziom kształcenia: studia jednolite magisterskie										
Liczba godzin w semestrze	1		2		3		4		5	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)*		30ćw	30ćw							
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)										
JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU	Polski									
WYKŁADOWCA	mgr Maciej Sadowski									
FORMA ZAJĘĆ	Ćwiczenia									
CELE PRZEDMIOTU	Zapoznanie z podstawowymi zasadami mającymi na celu podniesienie kondycji organizmu, koordynacji ruchowej, wytrzymałości i siły. Rozwijanie zainteresowań różnymi formami ruchu i aktywnego wypoczynku w czasie wolnym. WYROBIENIE NAWYKU DO SYSTEMATYCZNEGO UPRAWIANIA ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA POPRZECZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.									
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się					Sposób weryfikacji efektu uczenia się			
Efekt kierunkowy	PRK									
WIEDZA										
Ps_W17	P7S_WK	posiada wiedzę z zakresu podstawowych ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną człowieka;					ocena stopnia zrozumienia poleceń podczas ćwiczeń, ocena wiedzy w trakcie dyskusji.			
UMIEJĘTNOŚCI										
Ps_U06	P7S_UW	realizuje konkretne ćwiczenia wymuszające poprawę postawy ciała, doskonalenie zdolności motorycznych, przyzwyczajenie do systematycznych ćwiczeń;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń			
Ps_U15	P7S_UO	uczestniczy we współzawodnictwie sportowym;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń			
Ps_U06	P7S_UW	potrafi dokonać opisu i interpretacji zjawisk związanych z wpływem wysiłku fizycznego na ogólną poprawę postawy fizycznej i psychicznej człowieka;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń			
Ps_U06	P7S_UW	posiada umiejętności z wybranej formy aktywności fizycznej, rekreacji i sportu;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń			
Ps_U16	P7S_UU	potrafi , samodzielnie wyznaczać kierunki swojego dalszego rozwoju zawodowego;					ocena postaw podczas realizacji ćwiczeń i w trakcie dyskusji			
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**										
Stacjonarne udział w wykładach =					Niestacjonarne udział w wykładach =					

udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń = 60 przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = inne (określ jakie) = RAZEM: 60 Liczba punktów ECTS: 0 w tym w ramach zajęć praktycznych:	udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = inne (określ jakie) = RAZEM: Liczba punktów ECTS: w tym w ramach zajęć praktycznych:
WARUNKI WSTĘPNE	Brak
TREŚCI PRZEDMIOTU	Treści realizowane w formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • motywy oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie; • rodzaje ćwiczeń fizycznych i współczesnej teorii motoryczności; • identyfikacja ćwiczeń fizycznych ze względu na oczekiwane efekty; • wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych; • praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu; • utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność; • podstawowa, na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w piłkę siatkową i koszykową; • bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń; • dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała, utrzymywanie i podnoszenie sprawności fizycznej; • nowoczesne formy ruchu – fitness, siłownia; • doskonalenie wytrzymałości biegowej i tempowej: ćwiczenia porządkowe; bieg ciągly przeplatany odcinkami marszu; bieg ciągly ze zmianą tempa; trening zmienny-interwałowy; Treści realizowane w formie e-learning: nie dotyczy
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	<ul style="list-style-type: none"> • P. Grimshaw, Biomechanika sportu, Warszawa, 2010 • K. Birch, D. MacLaren, K. George, Fizjologia sportu, Warszawa, 2012 • E. Madejski, J. Węglarz, „Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów”, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013 • J. Carlos Santana, „Trening funkcjonalny”, Wydawnictwo DB Publishing, 2017 • M. Boyle, „Nowoczesny trening personalny”, Wydawnictwo
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	<ul style="list-style-type: none"> • J. Adamczyk, J. Uzarowicz, B. Zagórski, Piłka siatkowa, Kraków 1998 • L. Bednarski, A. Koźmin, Piłka nożna podręcznik dla studentów i nauczycieli, Warszawa 1997 • M. Bondarowicz, Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych, Warszawa, 1983 • T. Huciński, Koszykówka. Atlas ćwiczeń, Warszawa 1997 • J. Mulak, Lekkoatletyka (praca zbiorowa), SiT, Warszawa 1982 • H. Oszast, M. Kasperzec, Koszykówka, Kraków 1999 • PZPS, Piłka siatkowa – plażowa, Warszawa 1995 • T. Arlet., Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001 • L. Bednarski., A. Koźmin., Z. Mazur Z., Piłka nożna, wyd. AWF, Kraków 2008 • E. Michalewska., E. Kolarczyk E., Aerobik, wyd. AWF, Kraków 1997 • N. Czkanikow., 500 gier i zabaw – gry zabawy ruchowe, WSiP, Warszawa 2003 • Broussal-Derval, „Metoda Cross-treningu”, Wydawnictwo Aha, 2017 • Kalym, „Trening z ciężarem własnego ciała”, Wydawnictwo Galaktyka, 2016 • A. Bean, „Żywnienie w sporcie”, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2019

METODY NAUCZANIA	W formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • współzawodnictwo, • praca w grupach; W formie e-learning: nie dotyczy
POMOCE NAUKOWE	Sprzęt specjalnościowy (piłki, ciężarki, materace, stopery),
PROJEKT	Nie dotyczy
FORMA I WARUNKI ZALICZENIA	Ćwiczenia - zaliczenie bez oceny, zaliczenie ćwiczeń na podstawie zrealizowanych ćwiczeniach praktycznych – oraz aktywności na zajęciach

* W-wykład, cw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning