



Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	
Kierunek			Finanse i rachunkowość - studia pierwszego stopnia	
Rodzaj przedmiotu lub modułu			A. Moduł kształcenia ogólnego	
Profil kształcenia (studiów)		praktyczny		
Specjalność		1. Finanse i rachunkowość w biznesie 2. Finanse i rachunkowość sektora publicznego		
Semestr		3 i 4		
Język prowadzenia zajęć		Język polski		
Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta			Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)			-	-
2. Ćwiczenia (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)			60	0
3. Konsultacje z nauczycielem			-	-
Razem 1+2+3			60	-
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)			-	-
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)			-	-
Razem 4+5			-	-
SUMA 1+2+3+4+5			60	-
Łącznie punktów ECTS wg planu studiów			0	
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				

	OPIS PRZEDMIOTOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ	SYMBOL EKK (odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się)
ma wiedzę – zna i rozumie:		
K_W01	Student zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej lub danego schorzenia. Zna regulamin korzystania z obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.	K_W02
ma następujące umiejętności – potrafi, umie:		
K_U02	Student potrafi dobrać sprzęt i przybory do danej dyscypliny sportu. Umie korzystać zgodnie z regulaminem z obiektów sportowych.	K_U07
posiada następujące kompetencje społeczne – ma świadomość i jest gotów do:		
K_K03	Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	K_K02
Cele kształcenia		
<ul style="list-style-type: none"> – rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej – zapoznanie z różnorodnymi dyscyplinami sportowymi i formami relaksu – doskonalenie poziomu własnej sprawności ruchowej poprzez zapoznanie z podstawowymi rodzajami aktywności sportowo-rekreacyjnej 		
Treści kształcenia		
-		
<p>1. Każdy student bez względu na formę zajęć (nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu października wybrane próby z testu Eurofit</p> <p>2. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku.</p> <p>Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz</p>		

stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

Technika podstawowych kroków aerobikowych:

- step touch, step out, heel back, knee up, V-step, A-step, Grape Winde, Double step to-uch.

Znaczenie w aerobiku: Hi impact, Low impact, Hi low, TBS (Total Body Condition), ABS oraz Pilates.

Zajęcia z piłkami (Body Ball) oraz z hantlami.

3. Forma zajęć :zajęcia ogólnego rozwoju z elementami lekkiej atletyki

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: nauka podstawowych konkurencji lekkoatletycznych- biegi (nauka startu niskiego, wysokiego, technika kroku biegowego), skoki (w dal, wżwyż, trójskok, mierzenie rozbiegu), rzuty (dysk, oszczep, pchnięcie kulą).

4. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami judo

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Elementy techniki: nauka postawy, poruszania się, padów, chwytów. Nauka podstawowych rzutów oraz podcięć. Poznanie podstawowej terminologii i przepisów.

5. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami jeździectwa

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania w skokach i ujeżdżeniu. Nauka przygotowania jeźdźca i konia do zajęć. Nauka wsiadania z podłoża, za pomocą przyborów. Nauka dosiadu i anglezowania (w jeździe na wprost, po łukach, po zatrzymaniu). Nauka jazdy kłusie ćwiczebnym.

6. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami kolarstwa

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Dobór sprzętu i ustawienie (rama, kierownica, siodełko). Elementy techniki : pozycja na rowerze, nauka prawidłowego pedalowania, nauka techniki jazdy w grupie i indywidualnie, w terenie, na szosie, zjazdy, podjazdy, na wprost, po łukach. Nauka startów indywidualnie (jazda na czas) i grupowych (wyścig wspólny).

7. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa stołowego

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: ćwiczenia oswajające z piłką i raketką tenisową, operowanie piłką, podbijanie, odbijanie rotując w miejscu, marszu, truchcie. Nauka i doskonalenie odbicia piłki z forhendu, bekhendu.

Nauka serwisu z forhendu i bekhendu.

8. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami wspinaczki sportowej

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Dobór i ustawienia sprzętu wspinaczkowego. Elementy techniki: ustawienie ciała na ścianie, chwyt, stawanie itd. Nauka różnych technik asekuracji (górną, prowadzącego, stoping, zeskok ze ściany).

9. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

Elementy techniki:

- poruszanie się po boisku bez i z piłką, nauka podań i chwytów piłki, nauka kozłowania,
- nauka rzutów do kosza, nauka rzutu z dwutaktu.

10. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki ręcznej.

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

- poruszanie się po boisku bez i z piłką, nauka podań i chwytów piłki, nauka kozłowania
- nauka rzutów na bramkę
- nauka obrony jeden na jeden

11. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej.

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

Elementy techniki:

- nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku,
- nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- nauka zagrywki (tenisowa, dolna) i przyjęcia piłki.

12. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej.

Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

Elementy techniki:

- Nauka poruszania się bez piłki (starty, skoki, wieloskoki, zmiana tempa i kierunku)

-Ćwiczenia oswajające z piłką w tym głównie: prowadzenie i przyjęcie piłki, drybling, wślizg, odbieranie piłki przeciwnikowi, żonglerka.

-Nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.

13. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami pływania.

Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

-Ćwiczenia oswajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe)

-Nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łódce i wodzie z deską i samodzielnie).

-Ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego. Nauczanie startu z wody.

14. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami trójboju siłowego.

Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

-Nauka techniki bojów siłowych (przysiad ze sztangą, wyciskanie sztangi na ławce leżąc, martwy ciąg.)

-Nauka techniki ćwiczeń z różnym przyborem i obciążeniem.

-Nauka techniki ćwiczeń na atlasie (zasada zmienności ćwiczeń i obciążeń.)

15. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa ziemnego.

Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.

-Ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta tenisową: operowanie piłką, kozłowanie, poruszanie się z kozłowaniem piłki po prostej i łukach.

-Nauka i doskonalenie uderzenia piłki z forhandu i backhandu.

-Doskonalenie uderzeń piłki z forhandu i backhandu w formie łączonej.

16. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami rehabilitacji ruchowej.

Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów na siłowni.

-nauka ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych(w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.

Zalecana literatura	
1. Grządziel Grzegorz, Szade Dorota. Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice. Katowice 2008.	
1. Arteaga Gomez Ruth. Aerobik i step. Ćwiczenia dla każdego. Trening na każdy dzień. Buchmann 2009.	
Metody i formy prowadzenia zajęć	Tak (X) / nie
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
Wykład konwersatoryjny	
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	X
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Prezentacja multimedialna	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Praca w grupach	
Inne (jakie?) -	
Metody i formy weryfikacji efektów uczenia się	Tak (X) / nie

Egzamin pisemny	
Egzamin ustny	
Zaliczenie pisemne na zakończenie zajęć	
Zaliczenie ustne na zakończenie zajęć	
Kolokwium pisemne śródsesestralne	
Kolokwium ustne śródsesestralne	
Test	
Praca pisemna	
Raport	
Prezentacja multimedialna	
Inne (jakie?) -	X
Uwagi prowadzącego	
Skala ocen i sposób ustalania ocen	
Skala ocen:	Ocena ustalana jest na podstawie następującej skali:
niedostateczny (2)	Poniżej 55.00 % - ocena 2
dostateczny (3)	55.00 % i więcej - ocena 3
dostateczny plus (3,5)	60.00 % i więcej - ocena 3,5
dobry (4)	70.00 % i więcej - ocena 4
dobry plus (4,5)	80.00 % i więcej - ocena 4,5
bardzo dobry (5)	90.00 % i więcej - ocena 5