**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kierunek:**  **BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE** | | |  | | | | | | | |
| **Nazwa przedmiotu:**  **WF specjalny** | | | **Kod przedmiotu: WFS** | | | | | | | |
| **Rodzaj przedmiotu:**  **WYBORU OGRANICZONEGO** | | | **Poziom studiów: 1** | | **Rok studiów: 1** | | | **Semestr: 1 i 2** | | **Tryb: ST** |
| **Liczba godzin: 60** | | | **Liczba punktów ECTS: 0** | | | | | | | |
| **Tytuł, imię i nazwisko:**    **Ćwiczenia/Laboratorium: dr inż. Mirosław Kuświk** | | | | | | | | | | |
| **Informacje szczegółowe** | | |  | | | | | | | |
| **Cele przedmiotu** | | | | | | | | | | |
| **C1** zdobyć umiejętności pracy zespole | | | | | | | | | | |
| **C2** zdobyć umiejętności oraz poznać metody służące utrzymaniu i rozwijaniu sprawności fizycznej | | | | | | | | | | |
| **C3** przyswoić wiedzę z zakresu wykorzystania czynności ruchowe w wychowaniu zdrowotnym | | | | | | | | | | |
| **Wymagania wstępne**  **w zakresie wiedzy, umiejętności,**  **kompetencji społecznych** | | | 1. brak | | | | | | | |
| **Efekty uczenia się (EU) w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych** | | | | | | | | | | |
| **Efekty uczenia się** | **Po realizowaniu przedmiotu**  **i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się student** | | | | | | **Odniesienie**  **do celów**  **przedmiotu** | | **Odniesienie**  **do efektów uczenia się**  **dla programu** | |
| **EU1** | Rozumie potrzebę utrzymania i rozwijania swojej sprawności pozwalającej na demonstrowanie podstawowych ćwiczeń fizycznych | | | | | | C2,C3 | | K\_U07, K\_K02, K\_K05,W12 | |
| **EU2** | Zna metody służące rozwijaniu sprawności fizycznej | | | | | | C2 | | K\_U07, K\_K05, K\_K10, W12 | |
| **EU3** | Potrafi wykorzystać czynności ruchowe w realizacji zdrowego stylu życia | | | | | | C1,C3 | | K\_W18, K\_U07, K\_K02, K\_K05, W12 | |
| **Treści programowe** | | | | | | | | | | |
| **Treści**  **programowe** | **Forma zajęć** | | | | | | **Liczba**  **godzin** | | **Odniesienie**  **do efektów uczenia się** | |
|  | | | | | |  | |  | |
|  | **ĆWICZENIA** | | | | | | **60** | |  | |
| **TP1** | Siatkówka (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę) | | | | | | 4 | | EU1 | |
| **TP2** | Koszykówka (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę) | | | | | | 2 | | EU1 | |
| **TP3** | Ćwiczenia ogólnorozwojowe (metoda obwodowa) | | | | | | 4 | | EU2 | |
| **TP4** | Ćwiczenia ogólnorozwojowe (metoda stacyjna) | | | | | | 6 | | EU2 | |
| **TP5** | Gry i zabawy (skoczne rzutne i bieżne) | | | | | | 6 | | EU3 | |
| **TP8** | Atletyka terenowa (mała zabawa biegowa) | | | | | | 6 | | EU3 | |
| **TP9** | Wybrane testy sprawności fizyczne realizowane  w służbach mundurowych i wojsku. | | | | | | 10 | | EKU, EU2 | |
| **TP10** | Gimnastyka (ćwiczenie poprawiające sprawność ogólną) | | | | | | 12 | | EU1 | |
| **TP11** | Unihokej (ćwiczenia nauczające oraz doskonalące grę) | | | | | | 2 | | EU1 | |
| **TP14** | Testy, sprawdziany kontrolujące poziom sprawności, Ruffiera, Beep Test BMI ,itp | | | | | | 6 | | EU1, EU1 | |
| **T 15** | Ćwiczenia siłowe (siłownia) | | | | | | 6 | |  | |
| **Narzędzia dydaktyczne:** | | | | | | | | | | |
| 1. Sala gimnastyczna 2. Siłownia 3. Boiska sportowe zewnętrzne 4. Sprzęt sportowy dla wybranych dyscyplin sportowych | | | | | | | | | | |
| **Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się** | | | | | | | | | | |
| **Efekt**  **uczenia się** | **Forma weryfikacji i walidacji efektów uczenia się** | | | | | | | | | |
| **Wiedza**  **faktograficzna** | | | **Wiedza praktyczna**  **umiejętności praktyczne** | | **Umiejętności**  **kognitywne** | | | **Kompetencje**  **społeczne,**  **postawy** | |
| **EU1** | **X** | | |  | |  | | | **X** | |
| **EU2** |  | | | **X** | |  | | | **X** | |
| **EU3** | **X** | | | **X** | | **X** | | | **X** | |
| **Kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się** | | | | | | | | | | |
| **F – formujące** | | |  | | | | | | | |
| **F1.** Dyskusja podczas zajęć  **F2.** Uczestnictwo aktywne w zajęciach  **F3.** Obserwacja | | | | | | | | | | |
| **P – podsumowujące** | | |  | | | | | | | |
| **P1.** Suma uczestnictwa | | | | | | | | | | |
| **Skala ocen** | | | | | | | | | | |
| **Ocena:** | **Poziom wiedzy, umiejętności, kompetencji personalnych i społecznych** | | | | | | | | | |
| 5,0 | -znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| 4,5 | -bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| 4,0 | -dobra wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| 3,5 | -zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale ze znaczącymi niedociągnięciami | | | | | | | | | |
| 3,0 | -zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne, ale z licznymi błędami | | | | | | | | | |
| 2,0 | -niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne | | | | | | | | | |
| **Forma zakończenia** | | Zaliczenie na ocenę | | | | | | | | |
| **Obciążenie pracą studenta** | | | | | | | | | | |
| **Forma aktywności** | | | | | | | | | | |
| 1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: **60**   2. Przygotowanie się do zajęć: **0** | | | | | | | | | | |
| **Literatura** | | | | | | | | | | |
| **Podstawowa:**   1. Teresa Sławińskia-Ochla, Jarosław Fugiel, Paweł Posłuszny, Kamila Czajka, Motoryczność człowieka(Wydawnictwo MedPharm Polska, 2017) 2. Mleczko E. Lekkoatletyka, Kraków, 2007, AWF. 3. L.Walszyk, R. Szkutnik: Piłka ręczna - Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży ZPRP W-wa 2005 4. Z. Naglak: Nauczanie i uczenie sie wielopodmiotowej gry z pilką, tom 1 Kształcenie gracza na wstepnym etapie Wydawnictwo AWF we Wrocławiu 2005 5. Kuński H. Trening zdrowotny dla osób dorosłych, Warszawa, 2003, Medsport. 6. Maciantowicz J. Nowak P. Bieganie sposób na życia, Wrocław, 2002, AWF 7. Z. Zatyracz L. Piasecki: Piłka siatkowa. Szczecin 2000 8. M. Bondarowicz: Zabawy w grach sportowych Warszawa 1995 | | | | | | | | | | |
| **Uzupełniająca:**   1. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Warszawa, 2001, PZWL. 2. Daniels J. Bieganie metoda Danielsa, Warszawa, 2010, Inne Spacery. | | | | | | | | | | |
| **Inne przydatne informacje o przedmiocie:** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |