

**WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH**

**kierunek *PSYCHOLOGIA***

**studia jednolite magisterskie**  
**o profilu praktycznym**

**HARMONOGRAM SZCZEGÓŁOWYCH TREŚCI PROGRAMOWYCH  
POZWALAJĄCYCH NA UZYSKANIE EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

**Informacje ogólne**

Nazwa zajęć: <b>Wychowanie fizyczne/Promocja kultury fizycznej</b>					
1. Kod zajęć: PSYCH-JSM_I_1,2_4		2. Liczba punktów ECTS: 0			
3. Kierunek:	PSYCHOLOGIA	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Grupa zajęć:	ogólnych	8. Studia stacjonarne:	60	-	30x2
5. Rok studiów:	I	9. Studia niestacjonarne:	15	15	-
6. Semestr:	1, 2/ 2	10. Poziom studiów:	Jednolite Studia Magisterskie		
Osoba prowadząca (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy): Igor Jurga, dr / Artur Salamon, dr					
11. Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną	12. Język wykładowy:	polski		

**Informacje szczegółowe**

1.Cele zajęć:	
C 1.	Przygotowanie studentów do wyrobienia świadomości udziału ważnych elementów aktywnego, nakierowanego na zdrowie, stylu życia.
C 2.	Opanowanie wiedzy ze znajomości podstawowych pojęć związanych z uprawianiem ćwiczeń fizycznych.
C 3.	Zapoznanie studentów z uzasadnieniem różnorodnych korzyści płynących z podejmowania aktywności fizycznej.
C 4.	Opanowanie ogólnej wiedzy obejmującej sprawność fizyczną, motorykę człowieka oraz testy sprawdzające ich poziom.
C 5.	Zapoznanie z formami aktywności fizycznej stosowanymi w treningu zdrowotnym.
C 6.	Przygotowanie studentów do promowania prozdrowotnego aktywnego stylu życia.

**2. Wymagania wstępne:**

brak

**3. Efekty UCZENIA SIĘ wybrane dla ZAJĘĆ*****W zakresie wiedzy***

Symbol efektu uczenia się	Opis założonego dla zajęć efektu uczenia się (po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student zna i rozumie:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
<b>K7_WG07</b>	Posiada pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat rozwoju człowieka w cyklu życia w aspekcie biologicznym, psychologicznym oraz społecznym.	Dyskusja, praca zaliczeniowa, ćwiczenia	<b>C.1 – C.6</b>
<b>K7_WG08</b>	Wnikliwie analizuje specyfikę funkcjonowania różnych środowisk i grup społecznych oraz procesy, jakie w nich zachodzą, oraz rozumie ich związek z jakością funkcjonowania jednostki.	Dyskusja, praca zaliczeniowa, ćwiczenia	<b>C.1 – C.6</b>
<b>K7_WG09</b>	Posiada pogłębioną i uporządkowaną wiedzę w zakresie biologicznych, psychologicznych, społecznych, filozoficznych podstaw rozwoju, wychowania, edukacji; zna i rozumie istotę funkcjonalności i dysfunkcjonalności, harmonii i dysharmonii, normy i patologii.	Dyskusja, praca zaliczeniowa, ćwiczenia	<b>C.1 – C.6</b>
<b>K7_WK13</b>	Rozumie i wyjaśnia znaczenie wpływu środowiska i kultury na rozwój i funkcjonowanie jednostki.	Dyskusja, praca zaliczeniowa, ćwiczenia	<b>C.1 – C.6</b>

***W zakresie umiejętności***

Symbol efektu uczenia się	Opis założonego dla zajęć efektu uczenia się (po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student umie i potrafi:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
<b>K7_UO07</b>	Posiada umiejętność projektowania działań profilaktycznych i pomocowych.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	<b>C.1 – C.6</b>
<b>K7_UO10</b>	Umie zaprojektować działania diagnostyczne, profilaktyczne i pomocowe dla osób stanowiących grupę ryzyka zaburzeń psychicznych w różnych kontekstach życiowych i środowiskowych.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	<b>C.1 – C.6</b>

**W zakresie kompetencji społecznych**

Symbol efektu uczenia się	Opis założonego dla zajęć efektu uczenia się (po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student jest gotów do:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K7_KO05	Ma świadomość odpowiedzialności za swoje przygotowanie do pracy, podejmowane decyzje i prowadzone działania oraz ich skutki, czuje się odpowiedzialny za osoby, dla dobra których stara się działać.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C.1 – C.6
K7_KR10	Ma świadomość ważności kultywowania i propagowania zasady dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne zarówno swoje jak i innych. Rozpoznaje potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego.	Udział w ćwiczeniach, obserwacja, dyskusja	C.1 – C.6

**Treści programowe:**

Symbol treści programowych uczenia się	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia się- Symbol
T.1	Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.2	Kultura fizyczna - pojęcia, zakres, różne koncepcje.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.3	Pojęcie ruchu – objętość, intensywność, częstotliwość.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.4	Program aktywności fizycznej, elementy korzystne do jej podjęcia.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09

		K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.5	Motoryka człowieka i podstawowe testy sprawności fizycznej.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.6	Optymalne wielkości obciążeń w treningu zdrowotnym.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.7	Dbłość o sprawność fizyczną i zdrowie.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.8	Typy budowy ciała, biotyp, otłuszczenie.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.9	Filozofia HELP, fitness, wellness.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.10-13	Zasady opracowania programu aktywności fizycznej.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07

		K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.11-14	Aktywność fizyczna a promocja zdrowia.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.15-16	Marszobieg w terenie z wykonywaniem zadań sprawnościowych. Mała zabawa biegowa w terenie z pokonywaniem naturalnych przeszkód.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.17	Doskonalenie techniki wykonywania kozłowania, rzutów, chwytów w marszu i biegu. Gra szkolna w piłkę ręczną.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.18	Prezentacja poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń na poszczególnych przyrządach w siłowniach sportowych. Objasnienie i pokaz zasad technik asekuracji samodzielnej i współwiczającego. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.19	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i wytrzymałość w terenie indywidualne z współwiczającym i w grupie.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.20	Doskonalenie podań piłki w miejscu i biegu. Przyjęcie piłki dolnej łopatką kija, stopą, podeszwą i strzałą na bramkę - unihokej.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05

		K7_KR10
T.21	Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni ramion, klatki piersiowej, pleców, barków, nóg i brzucha z pomocą sztangi, hantli i maszyn specjalistycznych.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.22	Przewroty pojedyncze i łączone w przód z odbicia dwu i jedno nog – gimnastyka. Doskonalenie techniki wykonywania przewrotów z marszu i rozbiegu.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.23	Nauka i doskonalenie techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłce siatkowej.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.24	Ćwiczenia zwiększające i kształtujące siłę dużych grup mięśniowych na obwodzie stacyjnym. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń naprzemiennie z partnerem metodą body building.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.25	Nauka i doskonalenie techniki prowadzenia piłki w marszu i biegu. Podania sytuacyjne strzały na bramkę z miejsca i z biegu - piłka nożna.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.26	Doskonalenie technik niezbędnych w grze w tenisa stołowego. Zapoznanie z przepisami sędziowskimi i zasadami prowadzenia gry.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10

T.27	Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłkę koszykową. Gra uproszczona, szkolna i właściwa w piłkę koszykową.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.28	Nauka i doskonalenie technik gry stosowanych w grze w tenisa ziemnego. Zagrywka sposobem dolnym i tenisowym oraz odbiór piłki forhendem i bekhendem.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10
T.29-30	Gry i zabawy rekreacyjne z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów, ringo, kometka, unihoc i inne. Zapoznanie z zasadami prowadzenia gry. Podsumowanie i ocena pracy grupy.	K7_WG07 K7_WG08 K7_WG09 K7_WK13 K7_UO07 K7_UO10 K7_KO05 K7_KR10

**Warunki zaliczenia:****metody oceniania/ kryteria oceny:**

Warunkiem zaliczenia zajęć z Wychowania Fizycznego/ Promocji zdrowia jest czynny udział we wszystkich godzinach przewidzianych programem studiów. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności student może uzyskać zaliczenie z zajęć na podstawie spełnienia warunków określanych indywidualnie z osobą prowadzącą zajęcia.

**Metody prowadzenia zajęć:**

Metoda podająca  
Ćwiczenia z omówieniem

**Literatura**

<b>Literatura obowiązkowa:</b>	<b>Literatura zalecana:</b>
Cholewa J., Kunicki M., Aktywność fizyczna, a sprawność funkcjonalna, Wydawnictwo Państwowej Szkoły Zawodowej, Racibórz, 2018.	Rutkowska E., Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób, AM Lublin, 1998.

Pawłucki A., Nauki o kulturze fizycznej, Oficyna Wydawnicza Impuls, 2015.	Tomczak M., Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju sportowego w okresie dorastania, AWF, Poznań, 2010.
	Wilczewski Adam, Saczuk Jerzy, Antropomotoryka, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011.
	Winiarski, Ryszard; Rekreacja i czas wolny; Warszawa, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, 2011.

**Kalkulacja ECTS – proponowana:**

<b>ST STACJONARNE/Forma aktywności/obciążenie studenta</b>	<b>Godziny na realizację</b>
Godziny zajęć z wykładowcą	<b>60</b>
Praca własna studenta	<b>0</b>
Studia literaturowe	<b>0</b>
Przygotowanie prezentacji ( <i>o ile występuje</i> )	<b>0</b>
SUMA GODZIN / taka sama dla formy stacjonarnej i niestacjonarnej	<b>60</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW <b>ECTS</b> DLA ZAJĘĆ	<b>0</b>
<b>ST NIESTACJONARNE/Forma aktywności/obciążenie studenta</b>	<b>Godziny na realizację</b>
Godziny zajęć z wykładowcą	<b>30</b>
Praca własna studenta	<b>0</b>
Studia literaturowe	<b>0</b>
Przygotowanie prezentacji ( <i>o ile występuje</i> )	<b>0</b>
SUMA GODZIN / taka sama dla formy stacjonarnej i niestacjonarnej	<b>30</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW <b>ECTS</b> DLA ZAJĘĆ	<b>0</b>