

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

|   |   |  |                                |  |
|---|---|--|--------------------------------|--|
| <b>1. Nazwa przedmiotu:</b>   | Fakultet z wychowania fizycznego - gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna                                |  |                                |  |
| <b>2. Kod przedmiotu:</b>   | FAN-14, FAT-14  |  |                                |  |
| <b>3. Okres ważności karty:</b>   | 2012-2015   |  |                                |  |
| <b>4. Forma kształcenia:</b>  | studia pierwszego stopnia   |  |                                |  |
| <b>5. Forma studiów:</b>  | studia stacjonarne  |  |                                |  |
| <b>6. Kierunek studiów:</b>   | filologia   |  |                                |  |
| <b>7. Profil studiów:</b>   | praktyczny  |  |                                |  |
| <b>8. Specjalność:</b>  | filologia angielska nauczycielska<br>filologia angielska translatorska                                  |  |                                |  |
| <b>9. Semestr:</b>  | 3, 4  |  |                                |  |
| <b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>  | Instytut Kultury Fizycznej  |  |                                |  |
| <b>11. Prowadzący przedmiot:</b>  | dr Danuta Zwolińska   |  |                                |  |
| <b>12. Grupa przedmiotów:</b>   | treści uzupełniające  |  |                                |  |
| <b>13. Status przedmiotu:</b>   | do wyboru   |  |                                |  |
| <b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>   | polski  |  |                                |  |
| <b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>   |   |  |                                |  |
| <b>16. Cel przedmiotu:</b>  |   |  |                                |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmocnienie gorsetu mięśniowego</li> <li>• Likwidacja przykurczy</li> <li>• Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy</li> </ul>  |   |  |                                |  |
| <b>17. Efekty kształcenia:</b>  |   |  |                                |  |
| <b>Ozn.</b>   | <b>Opis efektu kształcenia</b>  | <b>Metoda sprawdzenia efektu kształcenia</b> | <b>Forma prowadzenia zajęć</b> | <b>Odniesienie do efektów dla kierunku studiów</b> |
| W   | Zna elementarną terminologię używaną w kulturze fizycznej z zakresu ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych. | Zaliczenie praktyczne                        | Ćwiczenia                      | K_W01  |
| U   | Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem używanym w kulturze fizycznej                               | Zaliczenie praktyczne                        | Ćwiczenia                      | K_U03  |
| K   | Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności z zakresu ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych.     | Zaliczenie praktyczne                        | Ćwiczenia                      | K_K04  |
| <b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>  |   | Ćwiczenia: 60 h                              |                                |  |
| <b>19. Treści kształcenia:</b>  |   |  |                                |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.</li> <li>• Zabawy i gry bieżne.</li> <li>• Zabawy z elementami gier sportowych.</li> <li>• Ćwiczenia rytmiczno-gimnastyczne.</li> <li>• Ćwiczenia rozciągające, ogólnorozwojowe, wzmacniające i oddechowe.</li> </ul>   |   |  |                                |  |
| <b>20. Egzamin:</b>   |   | z/o  |                                |  |
| <b>21. Literatura podstawowa:</b>   |   |  |                                |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kempf H.D.: Program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Sic!, Warszawa 2002.</li> <li>2. Listkowski M.: Stretching sprawność i zdrowie. Listkowski, Łódź 1994.</li> <li>3. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa 1998.</li> <li>4. Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP,</li> </ol> |   |  |                                |  |

Warszawa 1997

**22. Literatura uzupełniająca:**

1. Kutzner-Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy. AWF, Warszawa 2004.

**23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:**

| Lp. | Forma zajęć        | Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta |
|-----|--------------------|---|
| 1   | Wykład             |   |
| 2   | Ćwiczenia          | 60  |
| 3   | Laboratorium       |   |
| 4   | Projekt            |   |
| 5   | Seminarium         |   |
| 6   | Inne/praca własna  | 10  |
|     | <b>Suma godzin</b> | <b>70</b>                                   |

|                                    |    |                                 |   |
|------------------------------------|----|---------------------------------|---|
| <b>24. Suma wszystkich godzin:</b> | 70 | <b>25. Liczba punktów ECTS:</b> | 2 |
|------------------------------------|----|---------------------------------|---|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b> | 2 | <b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):</b> |  |
|---|---|---|--|

**28. Uwagi:**

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)