

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:		Wychowanie fizyczne – gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna		
2. Kod przedmiotu:		FSC – 18, FSR – 18		
3. Okres ważności karty:		2013-2016		
4. Forma kształcenia:		studia pierwszego stopnia		
5. Forma studiów:		studia stacjonarne		
6. Kierunek studiów:		filologia		
7. Profil studiów:		praktyczny		
8. Specjalność:		filologia słowiańska		
9. Semestr:		3, 4		
10. Jedn. prowadz. przedmiot:		Instytut Kultury Fizycznej		
11. Prowadzący przedmiot:		dr Danuta Zwolińska		
12. Grupa przedmiotów:		Treści uzupełniające		
13. Status przedmiotu:		do wyboru		
14. Język prowadzenia zajęć:		polski		
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:				
-				
16. Cel przedmiotu:				
Wzmocnienie gorsetu mięśniowego, likwidacja przykurczy, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy				
17. Efekty kształcenia:				
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
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
18. Formy i wymiar zajęć:		Ćw (30 h + 30 h)		
19. Treści kształcenia:				
• Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę. • Zabawy i gry bieżne. • Zabawy z elementami gier sportowych. • Ćwiczenia rytmiczno-gimnastyczne. • Ćwiczenia rozciągające, ogólnorozwojowe, wzmacniające i oddechowe.				
20. Egzamin:		z/o		
21. Literatura podstawowa:				
Kempf H.D.: Program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Sic!, Warszawa 2002. Listkowski M.: Stretching sprawność i zdrowie. Listkowski, Łódź 1994. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP, Warszawa 1998. Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP, Warszawa 1997				
22. Literatura uzupełniająca:				

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	8 (przygotowanie do ćw. zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do zaliczenia praktycznego. konsultacje)
Suma godzin		68

24. Suma wszystkich godzin:

68

25. Liczba punktów ECTS:

2

26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:

2

27. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach o charakterze praktycznym (laboratoria, projekty):

28. Uwagi:

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)