

## Wychowanie fizyczne. 2 - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne. 2                                          |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WH-WP-WF.2-S17                                             |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Humanistyczny</a>                           |
| Kierunek            | Filologia / Filologia rosyjska z dodatkowym językiem angielskim |
| Profil              | ogólnoakademicki                                                |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata                            |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2018/2019                                        |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                                    |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 0                                                                    |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                          |
| Język nauczania                 | polski                                                               |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| Formy zajęć |                                         |                                        |                                            |                                           |                  |
|-------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| Forma zajęć | Liczba godzin w semestrze (stacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne) | Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne) | Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne) | Forma zaliczenia |
| Ćwiczenia   | 30                                      | 2                                      | -                                          | -                                         | Zaliczenie       |

### Cel przedmiotu

Rozwijanie zainteresowań związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

### Wymagania wstępne

brak

### Zakres tematyczny

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (Katalog dyscyplin sportowych w SWFIS UZ).

### Metody kształcenia

poradunki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                                                                                           | Symbole efektów                                                                                         | Metody weryfikacji                                                                                                                                                         | Forma zajęć                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Student ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych.                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KN1_W11</a></li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej.          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KN1_K03</a></li><li><a href="#">KN1_K05</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego.                              | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KN1_U01</a></li><li><a href="#">KN1_U03</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student potrafi właściwie używać sprzęt i urządzenia sportowe mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych.                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KN1_K04</a></li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; ma świadomość jak ćwiczenia fizyczne mogą zapobiegać wielu problemom zdrowotnym współczesnej cywilizacji. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KN1_W03</a></li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">KN1_U02</a></li></ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                      | Symbol e efektów                                                                                               | Metody weryfikacji                                                                                                                                            | Forma zajęć                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Student potrafi pracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">KN1_K02</a></li> <li>• <a href="#">KN1_K03</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">KN1_K01</a></li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej).

## Literatura podstawowa

- Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2002.
- Huciński T., Kisiel E., *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008.
- Karpiński R., Karpińska M., *Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne*, Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011.
- Kosmol A., *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008.
- Stefaniak T., *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2002.
- Talaga J., *ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki*, Wydawnictwo ZYSK i S-KA, Poznań 2006.
- Uzarowicz J., *Siatkówka. Co jest grane?*, Wydawnictwo BK, Kraków 2001.
- Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Wołyniec J., *Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2006.

## Literatura uzupełniająca

brak

## Uwagi

Szczegółowe informacje o zakresie tematycznym, efektach kształcenia, metodach weryfikacji i warunkach zaliczenia w poszczególnych dyscyplinach sportu zawarte są w „Katalogu dyscyplin sportowych w SWFiS UZ”.

Zmodyfikowane przez dr Aleksandra Urban-Podolan (ostatnia modyfikacja: 29-04-2018 10:26)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ