

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	06.4-WI-EKP-Wf-S16
Wydział	Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska
Kierunek	Energetyka komunalna
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	0
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr inż. Piotr Ziembicki

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	0	0	Zaliczenie na ocenę

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

Formalne: brak przeciwwskazań lekarskich.

Nieformalne: brak.

Zakres tematyczny

Zajęcia ruchowe, prowadzone w grupach męskich i żeńskich (z wyłączeniem pływania i jeździectwa) z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń fizycznych, gier sportowych, urządzeń do ćwiczeń siłowych i fitness. Studenci mogą wybierać preferowane rodzaje aktywności ruchowych: grupy rozwoju ogólnego, gry sportowe, pływanie i jeździectwo.
Fakultet wychowania fizycznego – zajęcia ruchowe o charakterze treningu sportowego prowadzone w grupach specjalizacji sportowej lub rekreacyjnej.

Celem przedmiotu jest wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny, poprawa ogólnej sprawności ruchowej i zdrowotności, poprawa motoryczności. Rozbudzenie zainteresowań różnymi rodzajami aktywności ruchowej. Wychowanie umiejętności ruchowych zapewniających aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej, doskonalenie w wybranej dziedzinie sportowo-rekreacyjnej, kształtowanie postaw prozdrowotnych, utrwalenie nawyków aktywności rekreacyjnej, sportowej i turystycznej.

Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych. Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport.

Metody kształcenia

metody podające: omówienie i pokaz

metody poszukujące: ćwiczenia ruchowe, gry szkolne, sędziowanie meczów, protokolowanie

metoda treningu sportowego: technika indywidualna, taktyka, wytrzymałość ogólna i specjalna

metoda startowa: udział w zawodach i turniejach sportowych.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student wyjaśnia znaczenia ćwiczeń wprowadzających		konwersacja w trakcie ćwiczeń	Ćwiczenia
Student rozpoznaje formy gier sportowych: uproszczona, fragmenty gry, gra szkolna, gra właściwa		konwersacja w trakcie ćwiczeń	Ćwiczenia
Student podejmuje aktywność ruchową na rzecz autorozwoju		obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student inicjuje, przeprowadza zajęcia rekreacji ruchowej		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
Student		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia
Student stosuje techniki właściwe dla różnych rodzajów aktywności ruchowych		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia
Student organizuje zajęcia ruchowe własne		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia
Student definiuje pojęcia: kultura fizyczna, rekreacja, gry sportowe, rozgrzewka, fitness, stretching		• konwersacja w trakcie ćwiczeń	• Ćwiczenia
Student sędziuje zawody rangi towarzyskiej – zawody uczelniane, osiedlowe		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
Student definiuje i opisuje zasady, przepisy wybranych gier sportowych		• konwersacja w trakcie ćwiczeń	• Ćwiczenia
Student wykorzystuje dostępny sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Studenci oceniani są w systemie ciągłym. Podstawowym kryterium oceny jest obecność i aktywność na zajęciach, znajomość przepisów wybranych gier sportowych, udział w rozgrywkach uczelnianych. Studenci mający lecarskie przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych uczestniczą w zajęciach pełniąc role sędziego, protokolanta, sekretarz rozgrywek, pomocnika prowadzącego. Testy umiejętności sportowych, udział w zawodach i turniejach uczelnianych oraz udział w rozgrywkach środowiskowych.

Na ocenę końcową składają się:

- udział w zajęciach,
- aktywność na zajęciach
- sędziowanie i protokolowanie meczów i zawodów rozgrywek uczelnianych
- w przypadku fakultetu wychowania fizycznego – bez zaliczenia, zajęcia dodatkowe.

Literatura podstawowa

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 2002
2. Huciński T., Kisiel E.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce, Warszawa 2008
3. Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne, Katowice 2011
4. Kosmol A., Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, Warszawa 2008
5. Stefanliś T., Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, Wrocław 2002
6. Talaga J., ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki, Warszawa 2006
7. Uzarowicz J., Siatkówka. Co jest grane? Wrocław 2005
8. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna Podręcznik akademicki, Warszawa 2010
9. Wołyniec J., Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wrocław 2006

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Studenci zwolnieni z czynnego udziału w zajęciach zostaną zobligowani do udziału w wykładach z zakresu kultury fizycznej w identycznym wymiarze godzin i o takiej samej wartości punktowej ECTS

Zmodyfikowane przez dr inż. Piotr Ziembicki (ostatnia modyfikacja: 09-05-2019 11:59)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ