

# Wychowanie fizyczne - rekreacja - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne - rekreacja            |
| Kod przedmiotu      | 04.4-WZS-TiRP-WF-r                         |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Biologicznych</a> |
| Kierunek            | Turystyka i rekreacja                      |
| Profil              | praktyczny                                 |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata       |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2019/2020                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 3                                                                        |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 2                                                                        |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                              |
| Język nauczania                 | polski                                                                   |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>mgr Grzegorz Fiedorowicz</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    |
| Laboratorium | 30                                      | 2                                      | 18                                         | 1,2                                       | 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

Brak wymagań.

## Zakres tematyczny

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, Gry sportowe i rekreacyjne - siatkówka, koszykówka, unihokej, tenis stołowy, badminton, boccia.

## Metody kształcenia

Ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach, pogadanka. Pokaz, gra szkolna, gra właściwa.

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

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Symbole efektów                                                                                                                                                                               | Metody weryfikacji                                                                                                                                                 | Forma zajęć                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia. Ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach wybranych gier rekreacyjnych.                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W20</a></li><li><a href="#">K_W22</a></li><li><a href="#">K_K01</a></li><li><a href="#">K_K02</a></li><li><a href="#">K_K08</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>aktywność w trakcie zajęć</li><li>bieżąca kontrola na zajęciach</li><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W20</a></li><li><a href="#">K_W23</a></li><li><a href="#">K_K08</a></li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>aktywność w trakcie zajęć</li><li>dyskusja</li><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |
| Student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych. Potrafi przeprowadzić imprezę sportowo-rekreacyjną. Zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych. | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W26</a></li><li><a href="#">K_W27</a></li><li><a href="#">K_U21</a></li><li><a href="#">K_K08</a></li></ul>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>aktywność w trakcie zajęć</li><li>dyskusja</li><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Laboratorium</li></ul> |

## Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

## Literatura podstawowa

1. Królak A. Tenis dla dzieci nauczycieli i rodziców. WSiP, Warszawa, 1999.
2. Grządziel G., Kowalski L. *Siatkówka plażowa w szkole*. COS, Warszawa, 2000.
3. Kulczycki R. *Tenis stołowy bez tajemnic*. Gorzów Wlkp., 2002.
4. Uzarowicz J, Zdebska H. Piłka siatkowa- program szkolenia dzieci i młodzieży. Warszawa, 1998.
5. Trześniowski R. *Zabawy i gry ruchowe*. WSip Warszawa, 1995.
6. Vella M. Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza S.A. Warszawa, 2007.
7. Związkowe przepisy sportowe PZPS, PZKosz, PZPN, PZTS.

## Literatura uzupełniająca

Brak.

## Uwagi

Bez uwag.

Zmodyfikowane przez mgr Grzegorz Fiedorowicz (ostatnia modyfikacja: 18-04-2019 22:47)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ