# Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

## Informacje ogólne

| | |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Kod przedmiotu | 16.1-WB-BTP-WF-Ć-S14_pNadGenKM5AT |
| Wydział | Wydział Nauk Biologicznych |
| Kierunek | Biotechnologia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Rodzaj studiów | pierwszego stopnia z tyt. licencjata |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2019/2020 |

## Informacje o przedmiocie

| | |
|---|---|
| Semestr | 5 |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 0 |
| Typ przedmiotu | obowiązkowy |
| Język nauczania | polski |
| Sylabus opracował | • dr Tomasz Grzybowski |

## 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

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

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

| Opis efektu | Symbole efektów | Metody weryfikacji | Forma zajęć |
|---|---|---|---|
| potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej | • K_U13<br>• K_K07 | • obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie | • Ćwiczenia |
| dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu; potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego | • K_U05<br>• K_U15 | • test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej | • Ćwiczenia |
| zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; ma świadomość jak ćwiczenia fizyczne mogą zapobiegać wielu problemom zdrowotnym współczesnej cywilizacji; ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych | • K_W05<br>• K_W25 | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach | • Ćwiczenia |
| potrafi pracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie; potrafi właściwie używać sprzęt i urządzenia sportowe mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych | • K_U16<br>• K_U22 | • obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie | • Ćwiczenia |
| samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu | • K_U23 | • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | • Ćwiczenia |

## 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


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


## Literatura uzupełniająca

Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences http://www.bu.uz.zgora.pl/

## 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 Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 14-04-2019 13:27)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ