

Wychowanie fizyczne - rekreacja - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne - rekreacja
Kod przedmiotu	04.4-WZS-TiRP-WF-r
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Turystyka i rekreacja
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Grzegorz Fiedorowicz

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. Zasady i przepisy wybranych gier.

Metody kształcenia

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

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania 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.	K_W20 K_W22 K_K01 K_K02 K_K08	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu	K_W20 K_W23 K_K08	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
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.	K_W26 K_W27 K_U21 K_K08	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Laboratorium

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: 14-04-2020 17:33)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ