

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	06.4-WI-ZGKP-WF-S18
Wydział	Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska
Kierunek	Zarządzanie gospodarką komunalną
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	0
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	

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

Program ćwiczeń: 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. Wykształcenie 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 zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia. Ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych.		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym. Student potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej. Student zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych.		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia
Student potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej. Student potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych. Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.		• aktywność w trakcie zajęć	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia: indywidualna ocena studenta na podstawie jego postępów, zaangażowania i aktywności w zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych.

Literatura podstawowa

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Studenci zwolnieni z czynnego udziału w zajęciach zostaną zobligowani do udziału w wykładach z zakresu kultury fizycznej w identycznym wymiarze godzin.

Zmodyfikowane przez dr inż. Ewelina Pluciennik-Koropczuk (ostatnia modyfikacja: 16-04-2020 11:32)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ