

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	06.4-WI-ISP-WF-S16
Wydział	Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska
Kierunek	Inżynieria środowiska
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. inżyniera
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

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

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 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 - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

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 • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• 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 • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

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

Wiedza: obserwacja zachowań studenta podczas podejmowania aktywności ruchowej.

Umiejętności:

1. Wychowanie fizyczne (poziom standardowy) ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych.
2. Wychowanie fizyczne (obniżony poziom sprawności fizycznej) ocena 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.

Kompetencje społeczne: obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie.

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. Stefaniak 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.

Zmodyfikowane przez dr hab. inż. Sylwia Myszograj, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 16-04-2021 09:33)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ