

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	16.1-WH-LPKSGP-WF-Ć-S15_genYCPDG
Wydział	Wydział Humanistyczny
Kierunek	Filologia polska
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
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	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	Symbolne efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego; zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych	- KFP1_K01 - KFP1_K05	obserwacja i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
potrafi współpracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie; potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej	- KFP1_K03 - KFP1_K04	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia
zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu; ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych	- KFP1_W09 - KFP1_U10	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	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

Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2002.

Huciński T., Kisiel E., *Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka*, Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008.

Karpiński R., Karpińska M., *Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne*, Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011.

Kosmol A., *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008.

Stefaniak T., *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*, Wydawnictwo BK, Wrocław 2002.

Talaga J., *ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki*, Wydawnictwo ZYSK i S-KA, Poznań 2006.

Uzarowicz J., *Siatkówka. Co jest grane?*, Wydawnictwo BK, Kraków 2001.

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

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/>

Materiały dydaktyczne na stronie SWFiS UZ <http://ksztalcenie.uz.zgora.pl/html/swfs.php>

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 Krystian Saja (ostatnia modyfikacja: 17-05-2021 13:00)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ