

# Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne                   |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WH-WP-WF-S16                     |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Humanistyczny</a> |
| Kierunek            | Kulturoznawstwo                       |
| Profil              | ogólnoakademicki                      |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata  |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2021/2022              |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 1                                                                    |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 0                                                                    |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                          |
| Język nauczania                 | polski                                                               |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</li></ul> |

| 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

poradunki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## 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 współzycia społecznego; potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>K_K03</li><li>K_K04</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li></ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych; zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych | <ul style="list-style-type: none"><li>K_K01</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej; ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych                          | <ul style="list-style-type: none"><li>K_W07</li><li>K_U04</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li><li>test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |

## 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

1. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
2. 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 Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 21-04-2021 00:02)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ