

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

| Informacje ogólne | |
|---------------------|---------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Kod przedmiotu | 16.1-WH-WP-WF- S17 |
| Wydział | Wydział Humanistyczny |
| Kierunek | Kulturoznawstwo |
| 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 osiągnięcia efektów uczenia się

| Opis efektu | Symbolne efektów | Metody weryfikacji | Forma zajęć |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| student 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 | <ul style="list-style-type: none">• K_K03• K_K04 | <ul style="list-style-type: none">• obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie | <ul style="list-style-type: none">• Ćwiczenia |
| student 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 | <ul style="list-style-type: none">• K_K01 | <ul style="list-style-type: none">• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta | <ul style="list-style-type: none">• Ćwiczenia |
| student 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 | <ul style="list-style-type: none">• K_W07• K_U04 | <ul style="list-style-type: none">• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach• test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej | <ul style="list-style-type: none">• 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

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 00:03)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ