Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	16.1-WH-PP-WF1-Ć-S14_pNadGenAX789
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Politologia / Politologia - 40 plus
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia
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	• 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	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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	• KP1_W05 • KP1_U05	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	• Ćwiczenia
student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej	• KP1_K02 • KP1_K03 • KP1_K07	• obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Ćwiczenia
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	• KP1_K01 • KP1_K05	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• 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., T*eoria 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: 22-04-2021 18:07)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ