

# Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne                  |
| Kod przedmiotu      | 16.1-WA-MaIP-WF-Ć-S14_pNadGenWTWWY   |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Artystyczny</a>  |
| Kierunek            | Malarstwo                            |
| Profil              | ogólnoakademicki                     |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2022/2023             |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                                    |
| 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 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

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).

## 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                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 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"><li>W06</li><li>U14</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> |
| 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"><li>K03</li><li>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> |
| 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"><li>K02</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> |

## Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. 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. Adamska-Wełnicka A.: Medycyna stylu życia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020
2. Bartík P.: Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009
3. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
4. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

## 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 zajęć dydaktycznych SWFiS Uniwersytetu Zielonogórskiego”.

Zmodyfikowane przez dr Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 31-03-2022 23:57)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ