

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	16.1-WF-AstrP-WFII
Wydział	Wydział Fizyki i Astronomii
Kierunek	Astronomia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	0
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	

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

Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych. Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport.

Metody kształcenia

Pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia. Ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych.	• K_W06	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
student potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej. Potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych. Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.	• K_W06	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego, odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych, służąc pomocą mniej sprawnym. Potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej. Zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych.	• K_K02	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie.	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Literatura podstawowa

- [1] M. Bondarowicz, Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 2002.
- [2] T. Huciński, E. Kisiel, Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce, Warszawa 2008.
- [3] R. Karpiński, M. Karpińska, Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne, Katowice 2011.
- [4] A. Kosmol, Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych, Warszawa 2008.
- [5] T. Stefania, Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, Wrocław 2002.
- [6] J. Talaga, ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki, Warszawa 2006.
- [7] J. Uzarowicz, Siatkówka. Co jest grane?, Wrocław 2005.
- [8] B. Woynarowska, Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa 2010.
- [9] J. Wołyniec, Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym., Wrocław 2006.

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Magdalena Szkudlarek (ostatnia modyfikacja: 07-04-2022 09:57)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ