Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	16.1-WH-FiPlP-WF-Ć-S14_pNadGen5W8JT
Wydział	Wydział Humanistyczny
Kierunek	Filologia polska
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	• 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

Student posiada ogólną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego

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

dyskusja, warsztaty, praca w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	• O.1.1.W02.	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	• Ćwiczenia
Student pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	• KFP1_K03 • KFP1_K06	• 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; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	• KFP1_K01	• obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Ćwiczenia

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 dyscyplin sportowych w SWFiS UZ”.

Zmodyfikowane przez dr Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 24-04-2022 20:28)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ