

Wychowanie fizyczne 1 - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne 1
Kod przedmiotu	16.1-WK-liEP-WychFiz1-S17
Wydział	Wydział Matematyki, Informatyki i Ekonometrii
Kierunek	Informatyka i ekonometria
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2023/2024

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	0
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr Tomasz Grzybowski - mgr Ryszard Wyder

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

Nie ma wymagań.

Zakres tematyczny

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

w przypadku standardowego poziomu sprawności fizycznej:

- aqua aerobic,
- fitness,
- koszykówka,
- kulturystyka,
- nordic walking,
- piłka nożna,
- pływanie,
- siatkówka,
- zajęcia ogólnorozwojowe,

w przypadku obniżonego poziomu sprawności fizycznej:

- boccia,
- gry sportowe,
- pływanie,
- rehabilitacja,
- zajęcia ogólnorozwojowe na siłowni.

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”.

Metody kształcenia

Pogadanka, dyskusja, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.	K_K09	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia
Student docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia.	K_K01	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
Student zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia.	K_W14	dyskusja	Ćwiczenia
Student potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych.	K_K01	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
Student potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej.	K_K01	test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
Student potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej	K_K09	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia
Student ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych	K_W14	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
Student zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych	K_W14	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz

w przypadku poziomu standardowego sprawności fizycznej – ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych studenta przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych,

w przypadku poziomu obniżonego sprawności fizycznej – ocena 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.

Literatura podstawowa

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

Literatura uzupełniająca

Uwagi

