

Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu	16.1-WK-MATD-WF-Ć-S14_pNadGen8EX5M
Wydział	Wydział Matematyki, Informatyki i Ekonometrii
Kierunek	Matematyka
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2016/2017

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
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

Brak 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
-------------	-----------------	--------------------	-------------

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student zna i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; ma świadomość jak ćwiczenia fizyczne mogą zapobiegać wielu problemom zdrowotnym współczesnej cywilizacji.		• dyskusja	• Ćwiczenia
Student ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
Student dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.		• test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	• Ćwiczenia
Student potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego.		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu.		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• Ćwiczenia
Student potrafi pracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie.		• obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Ćwiczenia
Student potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej.		• obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	• Ćwiczenia
Student potrafi właściwie używać sprzęt i urządzenia sportowe mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych.		• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	• 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 obniżonego poziomu 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

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

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Alina Szelecka (ostatnia modyfikacja: 23-09-2016 22:39)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ