

# Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne                                                       |
| Kod przedmiotu      | 06.4-WI-ArchKD-wych.fiz..- 16                                             |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska</a> |
| Kierunek            | Architektura krajobrazu                                                   |
| Profil              | praktyczny                                                                |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra inżyniera                                |
| Semestr rozpoczęcia | semestr letni 2016/2017                                                   |

| Informacje o przedmiocie        |                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| Semestr                         | 2                                                |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 1                                                |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                      |
| Język nauczania                 | polski                                           |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li></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                                      | 18                                         | 1,2                                       | 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

Formalne: brak przeciwwskazań lekarskich

Nieformalne: brak

## Zakres tematyczny

Zajęcia ruchowe, prowadzone w grupach męskich i żeńskich (z wyłączeniem pływania i jeździectwa) z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń fizycznych, gier sportowych, urządzeń do ćwiczeń siłowych i fitness. Studenci mogą wybierać preferowane rodzaje aktywności ruchowych: grupy rozwoju ogólnego, gry sportowe, pływanie i jeździectwo. Fakultet wychowania fizycznego – zajęcia ruchowe o charakterze treningu sportowego prowadzone w grupach specjalizacji sportowej lub rekreacyjnej. Celem przedmiotu jest wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny, poprawa ogólnej sprawności ruchowej i zdrowotności, poprawa motoryczności. Rozbudzenie zainteresowań różnymi rodzajami aktywności ruchowej. Wykształcenie umiejętności ruchowych zapewniających aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej, doskonalenie w wybranej dziedzinie sportowo-rekreacyjnej, kształtowanie postaw prozdrowotnych, utrwalenie nawyków aktywności rekreacyjnej, sportowej i turystycznej.

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

## Metody kształcenia

metody podające: omówienie i pokaz

metody poszukujące: ćwiczenia ruchowe, gry szkolne, sędziowanie meczów, protokolowanie

metoda treningu sportowego: technika indywidualna, taktyka, wytrzymałość ogólna i specjalna

metoda startowa: udział w zawodach i turniejach sportowych

## Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

| Opis efektu                                                                                           | Symbole efektów | Metody weryfikacji                                              | Forma zajęć                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Student definiuje pojęcia: kultura fizyczna, rekreacja, gry sportowe, rozgrzewka, fitness, stretching |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>odpowiedź ustna</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student definiuje i opisuje zasady, przepisy wybranych gier sportowych                                |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>odpowiedź ustna</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student wyjaśnia znaczenie ćwiczeń wprowadzających                                                    |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>odpowiedź ustna</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Student rozpoznaje formy gier sportowych: uproszczona, fragmenty gry, gra szkolna, gra właściwa       |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>odpowiedź ustna</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                                                                                                                                                              | Symbole efektów | Metody weryfikacji                           | Forma zajęć |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|-------------|
| Student stosuje techniki właściwe dla różnych rodzajów aktywności ruchowych                                                                                                                                                                                                              |                 | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach | • Ćwiczenia |
| Student wykorzystuje dostępny sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem                                                                                                                                                                                                              |                 | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach | • Ćwiczenia |
| Student organizuje zajęcia ruchowe własne                                                                                                                                                                                                                                                |                 | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach | • Ćwiczenia |
| Student podejmuje aktywność ruchową na rzecz autorozwoju, inicjuje i przeprowadza zajęcia rekreacji ruchowej                                                                                                                                                                             |                 | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach | • Ćwiczenia |
| Student sędziuje zawody rangi towarzyskiej – zawody uczelniane, osiedlowe, działa na rzecz wzrostu poziomu sportowego społeczności lokalnej, wyłania liderów w poszczególnych dyscyplinach sportowo-rekreacyjnych, reprezentuje uczelnię podczas rozgrywek regionalnych i ogólnopolskich |                 | • obserwacja i ocena aktywności na zajęciach | • Ćwiczenia |

## Warunki zaliczenia

Studenci oceniani są w systemie ciągłym. Podstawowym kryterium oceny jest obecność i aktywność na zajęciach, znajomość przepisów wybranych gier sportowych, udział w rozgrywkach uczelnianych. Studenci mający lecarskie przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych uczestniczą w zajęciach pełniąc role sędziego, protokolanta, sekretarza rozgrywek, pomocnika prowadzącego. Testy umiejętności sportowych, udział w zawodach i turniejach uczelnianych oraz udział w rozgrywkach środowiskowych.

Na ocenę końcową składają się:

- udział w zajęciach,
- aktywność na zajęciach
- sędziowanie i protokolowanie meczów i zawodów rozgrywek uczelnianych
- w przypadku fakultetu wychowania fizycznego – bez zaliczenia, zajęcia dodatkowe

## 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. Stefanliś 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 200

## Literatura uzupełniająca

## Uwagi

Studenci zwolnieni z czynnego udziału w zajęciach zostaną zobligowani do udziału w wykładach z zakresu kultury fizycznej w identycznym wymiarze godzin i o takiej samej wartości punktowej ECTS.

Zmodyfikowane przez dr hab. inż. Andrzej Greinert, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 30-08-2016 15:34)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ