

# Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne                                          |
| Kod przedmiotu      | 05.9-WP-PEDD-WF-Ć-S14_pNadGenP0P1W                           |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Nauk Społecznych</a>                     |
| Kierunek            | Pedagogika / Animacja kultury z profilem artystycznym- Teatr |
| Profil              | ogólnoakademicki                                             |
| Rodzaj studiów      | drugiego stopnia z tyt. magistra                             |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 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>dr Tomasz Grzybowski</li><li>mgr Ryszard Wyder</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       |

## 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

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych: 1) Standardowy poziom sprawności: aqua aerobic, fitness, koszykówka, kulturystyka, nordic walking, piłka nożna, pływanie, siatkówka, zajęcia ogólnorozwojowe. 2) Obniżony poziom sprawności: boccia, gry sportowe, pływanie, rehabilitacja, zajęcia ogólnorozwojowe na siłowni.

## 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 i potrafi stosować zasady zdrowego trybu życia; ma świadomość jak ćwiczenia fizyczne mogą zapobiegać wielu problemom zdrowotnym współczesnej cywilizacji |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>dyskusja</li></ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Ma poszerzoną wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych                                                                                |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Potrafi dostosować formy własnej aktywności fizycznej w celu poprawy sprawności ruchowej oraz uzyskania odprężenia psychicznego                                      |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej oraz jej wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu                                                         |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu                                                              |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| Potrafi właściwie używać sprzęt i urządzenia sportowe mając na uwadze bezpieczeństwo swoje i innych                                                                  |                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |

| Opis efektu                                                                                                                                         | Symbole efektów | Metody weryfikacji                                                                                                                                            | Forma zajęć                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Potrafi pracować w grupie, pełnić w niej różne role i służyć pomocą osobom mniej sprawnym fizycznie                                                 |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |
| Potrafi rywalizować z zachowaniem zasad „fair play”, wykazując szacunek dla konkurentów oraz zrozumienie dla różnic w poziomie sprawności fizycznej |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia</li> </ul> |

## Warunki zaliczenia

Ćwiczenia i zaliczenie końcowe

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena: a) sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub b) 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. 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

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”.

Zmodyfikowane przez dr Anita Famuła-Jurczak, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 20-07-2016 21:37)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ