

# Wychowanie fizyczne - opis przedmiotu

| Informacje ogólne   |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu    | Wychowanie fizyczne                  |
| Kod przedmiotu      | Wf_ArchW03Ć1_genQ8ZS3                |
| Wydział             | <a href="#">Wydział Artystyczny</a>  |
| Kierunek            | Architektura wnętrz                  |
| Profil              | ogólnoakademicki                     |
| Rodzaj studiów      | pierwszego stopnia z tyt. licencjata |
| Semestr rozpoczęcia | semestr zimowy 2017/2018             |

| Informacje o przedmiocie        |                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Semestr                         | 1                                                                    |
| Liczba punktów ECTS do zdobycia | 0                                                                    |
| Typ przedmiotu                  | obowiązkowy                                                          |
| Język nauczania                 | polski                                                               |
| Sylabus opracował               | <ul style="list-style-type: none"><li>dr Tomasz Grzybowski</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                                      | -                                          | -                                         | 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

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 (katalog dyscyplin sportowych w SWFiS).

## 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                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W10</a></li></ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach</li></ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia</li></ul> |
| potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_U02</a></li><li><a href="#">K_U19</a></li></ul>                               | <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> |
| potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych                                 | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_U08</a></li><li><a href="#">K_U11</a></li><li><a href="#">K_K03</a></li></ul> | <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> |
| docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_K01</a></li></ul>                                                             | <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 funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych                | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_U12</a></li><li><a href="#">K_U13</a></li><li><a href="#">K_K09</a></li></ul> | <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> |
| ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">K_W09</a></li></ul>                                                             | <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                                                                                                                                         | Symbol e efektów                                                                                           | Metody weryfikacji                                                                                                                                            | Forma zajęć                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 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>• <a href="#">K_K06</a></li> <li>• <a href="#">K_K07</a></li> </ul> | <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> |
| zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">K_K05</a></li> </ul>                                  | <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> |

## Warunki zaliczenia

Podstawą zaliczenia jest aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz 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). Ocena końcowa jest oceną z ćwiczeń.

## Literatura podstawowa

- Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2002
- Huciński T., Kisiel E.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008
- Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011
- Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
- Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
- Talaga J.: ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki. Wydawnictwo ZYSK i S-KA, Poznań 2006
- Uzarowicz J.: Siatkówka. Co jest grane? Wydawnictwo BK, Kraków 2001
- Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
- Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wydawnictwo BK, Wrocław 2006

## Literatura uzupełniająca

brak

## 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 Tomasz Grzybowski (ostatnia modyfikacja: 06-05-2017 11:47)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ