

Wychowanie fizyczne I - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne I
Kod przedmiotu	16.1-WH-WP-WF-S17
Wydział	Wydział Humanistyczny
Kierunek	Filologia / Filologia francuska z drugim językiem romańskim
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia
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">dr Tomasz Grzybowski

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

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 UZ).

Metody kształcenia

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

Efekty kształcenia i metody weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niewłaściwego używania sprzętu i urządzeń sportowych	<ul style="list-style-type: none">KN1_K05	<ul style="list-style-type: none">obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	<ul style="list-style-type: none">Ćwiczenia
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">KN1_K03KN1_K04	<ul style="list-style-type: none">obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	<ul style="list-style-type: none">Ćwiczenia
potrafi zdiagnozować stan swojej sprawności fizycznej	<ul style="list-style-type: none">KN1_U02	<ul style="list-style-type: none">test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	<ul style="list-style-type: none">Ćwiczenia
ma podstawową wiedzę o przepisach i zasadach rozgrywania różnych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none">KN1_W11	<ul style="list-style-type: none">obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	<ul style="list-style-type: none">Ćwiczenia
potrafi zastosować różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	<ul style="list-style-type: none">KN1_U01KN1_U03	<ul style="list-style-type: none">obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	<ul style="list-style-type: none">Ćwiczenia
zna wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia	<ul style="list-style-type: none">KN1_W03	<ul style="list-style-type: none">obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	<ul style="list-style-type: none">Ćwiczenia

Opis efektu	Symbolne efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
potrafi funkcjonować w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych	<ul style="list-style-type: none"> • KN1_K02 • KN1_K03 	<ul style="list-style-type: none"> • obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia
docenia konieczność podejmowania wysiłku fizycznego w kontekście zdrowia	<ul style="list-style-type: none"> • KN1_K01 	<ul style="list-style-type: none"> • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia

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).

Obciążenie pracą

Obciążenie pracą	Studia stacjonarne (w godz.)	Studia niestacjonarne (w godz.)
Godziny kontaktowe (udział w zajęciach; konsultacjach; egzaminie, itp.)	28	-
Samodzielna praca studenta (przygotowanie do: zajęć, kolokwium, egzaminu; studiowanie literatury przygotowanie: pracy pisemnej, projektu, prezentacji, raportu, wystąpienia; itp.)	2	-
Łącznie	30	-
Punkty ECTS	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Zajęcia z udziałem nauczyciela akademickiego	0	-
Zajęcia bez udziału nauczyciela akademickiego	0	-
Łącznie	0	-

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 dyscyplin sportowych w SWFIS UZ”.

Zmodyfikowane przez dr Witold Kowalski (ostatnia modyfikacja: 04-05-2017 10:09)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ