

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

Nazwa programu studiów: USTEO-Fam-O-I-S-20/21Z						
Nazwa przedmiotu: wychowanie fizyczne (OGÓLNOUCZELNIANE)				Kod przedmiotu: US95AIJ2401_56S		
Nazwa kierunku: familiologia						
Forma studiów: I stopnia lic., stacjonarne		Profil studiów: ogólnoakademicki		Specjalno : 		
Status przedmiotu: fakultatywny			J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski, semestr: 4 - j zyk polski			
Rok	Semestr	Forma zaj	Liczba godzin		Forma zaliczenia	ECTS
				w tym e-learning		
2	3	zaj cia z wychowania fizycznego	30	0	Z	0
	4	zaj cia z wychowania fizycznego	30	0	Z	0
Razem			60			0
Koordynator przedmiotu:		mgr CEZARY JANISZYN				
Prowadz cy zaj cia:						
Cele przedmiotu:		Opanowanie przez studentów wybranych umie tno ci ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawno ci fizycznej. Zapoznanie uczestników z ró nymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomo ci dotycz cych wpływu wicze fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl ycia dorosłego człowieka w ró nym wieku.				
Wymagania wst pne:		Brak przeciwwskaza zdrowotnych do wykonywania wicze fizycznych. Podstawowe wiadomo ci z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły redniej.				
EFEKTY UCZENIA SI						
Kategoria	Lp	KOD	Opis efektu		Odniesienie do efektów dla programu	
wiedza	1	EP1	posiada wiadomo ci dotycz ce wpływu wicze na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawno ci fizycznej, a tak e zasad organizacji zaj ruchowych			
	2	EP2	identyfikuje relacje mi dzy wiekiem, zdrowiem, aktywno ci fizyczn , sprawno ci motoryczn kobiet i m czyzn			
umiej tno ci	1	EP3	opanował umie tno ci ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych			
	2	EP4	potrafi zastosowa nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zada technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalno ci turystyczno-rekreacyjnej			
	3	EP5	posiada umie tno ci wł czenia si w prozdrowotny styl ycia oraz kształtowania postaw sprzyjaj cych aktywno ci fizycznej na całe ycie			

kompetencje społeczne	1	EP6	promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywno ci fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej	
	2	EP7	podje muje si organizacji wszelkich form aktywno ci fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie	
	3	EP8	troszczy si o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez ró norodne formy aktywno ci fizycznej	
TRE CI PROGRAMOWE			Semestr	Liczba godzin
				w tym e-learning
Przedmiot: wychowanie fizyczne				
Forma zaj : zaj cia z wychowania fizycznego				
1. Do wyboru 1, 2, 3 lub 4: 1. Gry zespołowe: sposoby poruszania si po boisku; doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry; fragmenty gry i gra szkolna; gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych; przepisy gry i zasady s dziowania; organizacja turniejów w grach zespołowych; udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Mi dzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy). 2. Aerobik, taniec: poprawa ogólnej sprawno ci fizycznej; umie j tno poprawnego wykonywania wicze i technik tanecznych; wzmocnienie mi ni posturalnych i pozostałych grup mi niowych; zwi kszenie wydolno ci oddechowo-kr eniowej organizmu; wiadomo ciała, znajomo poszczególnych grup mi niowych oraz odpowiednich dla nich wicze . 3. Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, squash, karate, samoobrona, nordic walking, pływanie, kolarstwo, narciarstwo, wio larstwo, ły wiarstwo): poprawa ogólnej sprawno ci fizycznej; nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu; wdro enie do samodzielnych wicze fizycznych; wzmocnienie mi ni posturalnych i innych grup mi niowych; umie j tno poprawnego wykonywania wicze i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu; gry i zabawy wła ciwe dla danej dyscypliny; organizacja turniejów i zawodów; udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kr eniowo-oddechowej; udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Mi dzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy). 4. Turystyka kwalifikowana (obóz narciarski, obóz rowerowo-kajakowy): nauka i doskonalenie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach i rowerze; poprawa ogólnej sprawno ci fizycznej i zwi kszenie wydolno ci oddechowo-kr eniowej; nauka umie j tno ci posługiwania si sprz tem turystycznym (narty, rower, kajak); przestrzeganie społecznych norm zachowania si na szlaku i w obiektach turystycznych; elementy survivalu; nauka organizacji spływów kajakowych, rajdów rowerowych i zawodów narciarskich; udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kr eniowo-oddechowej.			3	30
2. Do wyboru 1, 2, 3 lub 4: 1. Gry zespołowe: sposoby poruszania si po boisku; doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry; fragmenty gry i gra szkolna; gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych; przepisy gry i zasady s dziowania; organizacja turniejów w grach zespołowych; udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Mi dzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy). 2. Aerobik, taniec: poprawa ogólnej sprawno ci fizycznej; umie j tno poprawnego wykonywania wicze i technik tanecznych; wzmocnienie mi ni posturalnych i pozostałych grup mi niowych; zwi kszenie wydolno ci oddechowo-kr eniowej organizmu; wiadomo ciała, znajomo poszczególnych grup mi niowych oraz odpowiednich dla nich wicze . 3. Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, squash, karate, samoobrona, nordic walking, pływanie, kolarstwo, narciarstwo, wio larstwo, ły wiarstwo): poprawa ogólnej sprawno ci fizycznej; nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu; wdro enie do samodzielnych wicze fizycznych; wzmocnienie mi ni posturalnych i innych grup mi niowych; umie j tno poprawnego wykonywania wicze i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu; gry i zabawy wła ciwe dla danej dyscypliny; organizacja turniejów i zawodów; udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kr eniowo-oddechowej; udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Mi dzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy). 4. Turystyka kwalifikowana (obóz narciarski, obóz rowerowo-kajakowy): nauka i doskonalenie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach i rowerze; poprawa ogólnej sprawno ci fizycznej i zwi kszenie wydolno ci oddechowo-kr eniowej; nauka umie j tno ci posługiwania si sprz tem turystycznym (narty, rower, kajak); przestrzeganie społecznych norm zachowania si na szlaku i w obiektach turystycznych; elementy survivalu; nauka organizacji spływów kajakowych, rajdów rowerowych i zawodów narciarskich; udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kr eniowo-oddechowej.			4	30
Metody kształcenia	metoda nauczania zada ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa; metody realizacji zada ruchowych: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniaj ce), kreatywne (twórcze); metody przekazywania wiadomo ci: reproduktywne, proaktywne, kreatywne, prób i bł dów			
Metody weryfikacji efektów uczenia si				Nr efektu uczenia si z sylabusu
	PROJEKT			EP7,EP8
	ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ)			EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6

Forma i warunki zaliczenia	Zaliczenie wicze (bez oceny) na podstawie obecno ci, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych.				
	Zasady wyliczania oceny z przedmiotu				
	Nie dotyczy.				
Metoda obliczania oceny ko cowej	Sem.	Przedmiot	Rodzaj zaliczenia	Metoda obl. oceny	Waga do redniej
	3	wychowanie fizyczne		Nieobliczana	
	3	wychowanie fizyczne [zaj cia z wychowania fizycznego]	zaliczenie		
	4	wychowanie fizyczne		Nieobliczana	
	4	wychowanie fizyczne [zaj cia z wychowania fizycznego]	zaliczenie		
Literatura podstawowa	Bahrynowska-Fic J. (1987): Wła ciwo ci wicze fizycznych, ich systematyka i metodyka, Warszawa				
	Bondarowicz M. (1995): Zabawy w grach sportowych, Warszawa				
	Huci ski T., Lekner I. (2001): Koszykówka. Podr cznik dla trenerów, nauczycieli i studentów, Wrocław				
	Ku mi ska O., Popielawska M. (1995): Taniec – Rytm – Muzyka, Pozna				
	Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999): Stare i nowe gry dru ynowe, Warszawa				
	Talaga J. (2004): Sprawno fizyczna ogólna. Testy, Pozna				
	Trze niowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe, Warszawa				
	Uzarowicz J. (2003): Siatkówka – co jest grane?, Wrocław				
Literatura uzupełniaj ca	Barankiewicz J. (1992): Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego. Zbiór podstawowych poj z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego, Kalisz				
	Strzy ewski S. (1992): Wychowanie fizyczne poza sal gimnastyczn . Poradnik dla nauczycieli i studentów, Warszawa				
NAKŁAD PRACY STUDENTA					
		Liczba godzin			
				W tym e-learning	
Zaj cia dydaktyczne		60		0	
Udział w egzaminie/zaliczeniu		0			
Przygotowanie si do zaj		0			
Studiowanie literatury		0			
Udział w konsultacjach		0			
Przygotowanie projektu / eseju / itp.		0			
Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia		0			
Ł CZNY nakład pracy studenta w godz.		60			
Liczba punktów ECTS		0			