

KARTA KURSU

Nazwa	Wychowanie fizyczne
Nazwa w j. ang.	Physical Education

Koordynator	dr Agnieszka Bogacz-Walancik	Zespół dydaktyczny
		dr Łukasz Lic
Punktacja ECTS*	1	

Opis kursu (cele kształcenia)

Opanowanie wiadomości z zakresu wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
Poszerzenie umiejętności w zakresie podstawowych dyscyplin sportowych i rekreacyjnych.
Ćwiczenia fizyczne jako środek do podtrzymania stanu zdrowia i rozwoju sprawności fizycznej.
Znajomość sposobów pomiaru tętna oraz dostosowanie tempa ćwiczeń do wymagań wysiłku kształtującego wydolność aerobową

Warunki wstępne

Wiedza	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze studiów I stopnia
Umiejętności	Umiejętności ruchowe objęte programem studiów I stopnia
Kursy	

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W 01 Zna budowę i rozumie funkcjonowanie organizmu ludzkiego	K_W02
	W 02 Zna metody oceny stanów przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływu na organizm	K_W05

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U 01 Posiada umiejętność oceny i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej w zależności od stopnia sprawności i wieku	K_U05

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	K_K01
	K02 Wykazuje potrzebę dbałości o sprawność fizyczną, wie jak wielką wartością jest zdrowie w wymiarze jednostkowym i społecznym	K_K04

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	
Liczba godzin						30					

--	--	--	--	--	--	--	--

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie zróżnicowanych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej. Objąśnianie, demonstracja ćwiczeń. Wykonywanie ćwiczeń z korektą prowadzącego (dydaktyczne sprzężenie zwrotne).

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	learningE –	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01				X				X					X
W02				X				X					X
U01				X				X					X
K01				X				X					X
K02				X				X					X
...													

Kryteria oceny	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność na zajęciach 2. Aktywny udział w zajęciach 3. Zaliczenie na podstawie sprawdzianów praktycznych
----------------	---

Uwagi	Brak
-------	------

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Rozwijanie wytrzymałości siłowej w trakcie ćwiczeń z użyciem sztang, kettlebells oraz hantli – 5 godz
2. Ćwiczenia aerobowe z wykorzystaniem stepów – 3 godz
3. Zasady stretchingu – 3 godz
4. Ćwiczenia zmniejszające skutki przeciążeń układu mięśniowo-stawowego – 2 godz
5. Nauka sposobów pomiaru tętna – 5 godz
6. Nauka pływania poszczególnymi stylami – 5 godz
7. Elementy ratownictwa wodnego- 2 godz
8. Rekreacyjne gry drużynowe – 5 godz

Wykaz literatury podstawowej

1. Dybińska E., Wójcicki A.(1992), Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, AWF, Kraków
2. Górski J., (2001), Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego,PZWL, Warszawa
3. Huciński T., Lekner I., (2001), Koszykówka – podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów, Wyd. BK, Wrocław
4. Kubica R., (1999), Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej, AWF, Kraków
5. Kuźmińska O., Popielawska M., (1995), Taniec – Rytm – Muzyka, Wyd. Skr. AWF, Poznań
6. Mielniczuk M., Staniszewski T., (1999), Stare i nowe gry drużynowe, Wyd. TELBIT, Warszawa
7. Uzarowicz J., (2003), Siatkówka – co jest grane?, Wyd. BK, Wrocław

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Barankiewicz J., (1992), Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego; zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego, Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz
2. Strzyżewski S., (1992), Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną; poradnik dla nauczycieli i studentów, WSiP, Warszawa

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	

	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	
	Ogółem bilans czasu pracy	30
	Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika	1