

Moduł kultura fizyczna Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

<p>Kierunek studiów ekoturystyka</p> <p>Specjalność -</p> <p>Jednostka organizacyjna Instytut Biologii i Nauk o Ziemi</p> <p>Poziom studiów I stopnia</p> <p>Forma studiów studia stacjonarne</p> <p>Profil studiów ogólnoakademicki</p>		<p>Cykl dydaktyczny 2024/25</p> <p>Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się Zaliczenie bez oceny</p> <p>Języki wykładowe polski</p> <p>Obligatoryjność Obowiązkowy fakultatywny</p> <p>Blok zajęciowy Przedmioty/bloki obieralne</p>	
Koordinator zajęć	Małgorzata Długosz-Boś		
Prowadzący zajęcia	Małgorzata Długosz-Boś, Agnieszka Bogacz-Walancik, Michał Karasiński, Łukasz Lic, Elżbieta Sionko, Jakub Mantorski, Adam Stadnik, Grzegorz Dudzik, Marzena Zajęc, Justyna Tomala, Tomasz Konieczny		
Okres Semestr 3	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się Zaliczenie bez oceny	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie bez oceny	Liczba punktów ECTS 0
Okres Semestr 4	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się Zaliczenie bez oceny	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Ćwiczenia audytoryjne: 30, Zaliczenie bez oceny	Liczba punktów ECTS 0

Cele kształcenia dla zajęć

Kod	Cel
C1	Zdobywanie wiedzy na temat wybranych dziedzin kultury fizycznej oraz wpływu aktywności ruchowej na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia
C2	Kształtowanie wszechstronnych umiejętności ruchowych w ramach uczestnictwa w specjalistycznych dyscyplinach sportowych
C3	Kształtowanie postawy prozdrowotnej, dbałość o sprawność fizyczną oraz rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych
C4	Zdobywanie podstawowych umiejętności planowania zajęć treningowych, włączając w to zajęcia terenowe.
C5	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej oraz kształtowanie nawyku regularnej aktywności ruchowej i propagowania zasad fair play

Wymagania wstępne

Student w ramach modułu kultura fizyczna rozwija indywidualne zainteresowania podczas zajęć do wyboru: kultura fizyczna (zajęcia ogólnorozwojowe), fitness, latino, pilates, joga, zdrowy kręgosłup, crossfit, samoobrona, trening obwodowy, trening wzmacniający, zajęcia na siłowni, aqua fitness + pływanie, kulturystyka, siatkówka, koszykówka, piłka nożna, zespołowe gry sportowe, narciarstwo, tenis stołowy, tenis ziemny, pływanie, nordic walking, badminton, unihok, lekka atletyka, turystyka piesza, rolkarstwo, turystyka rowerowa. Student, posiadający skierowanie lekarskie uczestniczy w rehabilitacji ruchowej. Student, mający przeciwwskazanie lekarskie do wysiłku fizycznego, bierze udział w zajęciach teoretycznych.

Efekty uczenia się dla zajęć

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
Wiedzy:			
W1	Student zna podstawowe zasady wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i organizm człowieka		Ćwiczenia praktyczne, Wykonanie pracy pisemnej lub projektu (dla studentów realizujących zajęcia teoretyczne)
W2	Student zna podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych		Aktywność, Zajęcia terenowe, Wykonanie pracy pisemnej lub projektu (dla studentów realizujących zajęcia teoretyczne)
W3	Student zna zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń fizycznych i korzystania z obiektów sportowych		Zajęcia terenowe, Ćwiczenia praktyczne
Umiejętności:			
U1	Student potrafi dobrać formę aktywności fizycznej do własnych możliwości i potrzeb		Ćwiczenia praktyczne
U2	Student potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe poprawiające siłę, wytrzymałość, koordynację, szybkość oraz gibkość		Aktywność, Ćwiczenia praktyczne

Kod	Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie	Efekty uczenia się dla kierunku	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć
U3	Student potrafi współpracować w grupie podczas aktywności ruchowej		Zajęcia terenowe, Ćwiczenia praktyczne
Kompetencje społecznych:			
K1	Student rozumie znaczenie systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia		Aktywność
K2	Student wykazuje postawę fair play i szacunek wobec współwiczających		Zajęcia terenowe, Ćwiczenia praktyczne
K3	Student działa odpowiedzialnie dbając o bezpieczeństwo własne i innych		Aktywność, Ćwiczenia praktyczne

Treści programowe dla zajęć

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
1.	Rola wysiłku fizycznego w kształtowaniu zdrowia somatycznego i psychicznego oraz jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej i utrzymaniu sprawności fizycznej	W1, K1	Ćwiczenia audytoryjne
2.	Organizacja oraz realizacja gier i zabaw ruchowych w różnych środowiskach (teren otwarty, pływalnia, sala gimnastyczna) z uwzględnieniem ich wpływu na rozwój zdolności motorycznych	W2, U2, K2	Ćwiczenia audytoryjne
3.	Zastosowanie ćwiczeń korekcyjnych i elementów rehabilitacji ruchowej w profilaktyce wad postawy oraz dostosowanie aktywności fizycznej do indywidualnych możliwości i ograniczeń studenta	W1, U1	Ćwiczenia audytoryjne
4.	Zasady bezpieczeństwa, higieny oraz odpowiedzialnego korzystania z infrastruktury sportowej podczas zajęć z wychowania fizycznego	W3, K3	Ćwiczenia audytoryjne
5.	Kształtowanie zdolności motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości oraz wydolności tlenowej i beztlenowej z wykorzystaniem odpowiednich metod treningowych	W1, U2	Ćwiczenia audytoryjne
6.	Doskonalenie równowagi statycznej i dynamicznej oraz koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia ukierunkowane na kontrolę i precyzję ruchu	U2	Ćwiczenia audytoryjne
7.	Wykorzystanie ćwiczeń w parach i większych zespołach w kształtowaniu kompetencji społecznych, odpowiedzialności za współwiczającego oraz zasad współzawodnictwa sportowego	U3, K2	Ćwiczenia audytoryjne
8.	Zastosowanie ćwiczeń relaksacyjnych i rozciągających w poprawie gibkości ciała oraz regeneracji psychofizycznej organizmu	U2, K1	Ćwiczenia audytoryjne
9.	Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych (m.in. otyłości, chorób układu krążenia) oraz promowanie zdrowego stylu życia	W1, K1	Ćwiczenia audytoryjne
10.	Metody oceny sprawności fizycznej i wydolności organizmu (testy funkcjonalne, pomiar tętna)	W1, U1	Ćwiczenia audytoryjne

Lp.	Treści programowe dla zajęć	Efekty uczenia się dla zajęć	Formy zajęć
11.	Zasady prawidłowej rozgrzewki jako element zapobiegający urazom i wspomagający regenerację	W3, U2	Ćwiczenia audytoryjne
12.	Doskonalenie podstawowych elementów technicznych gier zespołowych (podania, przyjęcia, prowadzenia piłki, rzuty itp.) z uwzględnieniem specyfiki dyscyplin sportowych	W2, U2, U3	Ćwiczenia audytoryjne
13.	Rozwijanie zdolności motorycznych poprzez gry zespołowe (szybkość reakcji, zwinność, wytrzymałość, koordynacja ruchowa)	U2	Ćwiczenia audytoryjne
14.	Podstawy żywienia i nawadniania w kontekście aktywności fizycznej oraz ich znaczenie dla wydolności i regeneracji organizmu	W1, U1	Ćwiczenia audytoryjne

Informacje dodatkowe

Semestr 3

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Ćwiczenia audytoryjne	Praca w grupie, metoda naśladowczo - ścisła, metoda zadaniowo - ścisła, elementy wykładu (dla grup teoretycznych), pokaz i instruktaż, forma frontalna, forma indywidualna, forma obwodowo - stacyjna, ćwiczenia praktyczne

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Ćwiczenia audytoryjne	Aktywność na zajęciach Systematyczny udział w zajęciach

Semestr 4

Forma zajęć	Metody i formy prowadzenia zajęć
Ćwiczenia audytoryjne	Praca w grupie, metoda naśladowczo - ścisła, metoda zadaniowo - ścisła, elementy wykładu (dla grup teoretycznych), pokaz i instruktaż, forma frontalna, forma indywidualna, forma obwodowo - stacyjna, ćwiczenia praktyczne

Forma zajęć	Warunki zaliczenia zajęć
Ćwiczenia audytoryjne	Aktywność na zajęciach Systematyczny udział w zajęciach

Literatura

Obowiązkowa

1. Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego, Krzysztof Warchół, Rzeszów 2015
2. Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Janusz Bielski, Kraków 2012
3. Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i Sportu, Michał Bronikowski, Poznań 2012
4. Periodyzacja treningu siłowego w sporcie, Carlo A. Buzzichelli, Tudor O. Bompa, 2022

Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Semestr 3

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Ćwiczenia audytoryjne	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS 0

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 4

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Ćwiczenia audytoryjne	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS 0

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut