

## Sylabus – Wychowanie Fizyczne

*cykl kształcenia 2018-2020*

Nazwa przedmiotu		Wychowanie fizyczne	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot		Centrum sportu i rekreacji	
Kod przedmiotu		IA11	
Studia			
Kierunek studiów		Poziom kształcenia	Forma studiów
Jazz i muzyka rozrywkowa		Studia pierwszego stopnia	stacjonarne
Rodzaj przedmiotu	moduł przedmiotów podstawowych		
Rok i semestr studiów	rok I, semestr 2		
Imię i nazwisko koordynatora przedmiotu	dr Miłosz Szczudło		
Imię i nazwisko osób prowadzących zajęcia z przedmiotu	dr Miłosz Szczudło		
<b>Cele zajęć z przedmiotu</b>			
Krzewienie świadomości kultury fizycznej u młodzieży uniwersyteckiej, harmonijny rozwój psychomotoryczny młodzieży, kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej, kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w walce sportowej (zasady fair – play ) związanej z działalnością w grupie, promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie. Rozwijanie szczególnych umiejętności i wiedzy w zakresie zespołowych gier sportowych			
Wymagania wstępne	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego, deklaracja uczestnictwa w zajęciach turystyki i rekreacji.		
Efekty kształcenia	<p><b>Wiedza:</b> K_W11 posiada umiejętności rozpoznania i zdefiniowania wzajemnych relacji zachodzących pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami realizowanych studiów</p> <p><b>Umiejętności</b> K_U10 opanował w stopniu zadowalającym dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające najbardziej wydajny i bezpieczny sposób operowania ciałem K_U15 opanował w stopniu zadowalającym umiejętność radzenia sobie z sytuacjami stresowymi wynikającymi z występów publicznych</p> <p><b>Kompetencje społeczne:</b> K_K04 potrafi efektywnie wykorzystać własną wyobraźnię, intuicję, emocjonalność, postawę twórczą i samodzielne myślenie w celu rozwiązywania problemów K_K06 posiada umiejętność dostosowania się do zmieniającej się rzeczywistości w pracy związanej z wykonywaniem zadań zawodowych</p>		
<b>Forma(y) zajęć, liczba realizowanych godzin</b>			

Ćwiczenia - 60 godzin.	
<b>Treści programowe</b>	
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy. Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów.	
Metody dydaktyczne	praca w grupie ,objaśnienie, prezentacja projektu , analiza przypadków, dyskusja, ćwiczenia praktyczne i terenowe
Sposób(y) i forma(y) zaliczenia	zaliczenie z oceną, testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, świadomy i aktywny udział w zajęciach, ocena zaliczeniowa na podstawie ocen cząstkowych
Metody i kryteria oceny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocena bardzo dobry- bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.</li> <li>• Ocena plus dobry- bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.</li> <li>• Ocena dobry- dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>• Ocena plus dostateczny dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>• Ocena dostateczny- dostateczna średnia ocen cząstkowych. Dwie lub maksymalnie trzy nieobecności nieusprawiedliwione</li> <li>• Ocena niedostateczna- negatywna średnia ocen cząstkowych lub trzy i więcej nieobecności nieusprawiedliwionych.</li> </ul> <p><b>Student potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– demonstrować poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury</li> <li>– realizować założenia taktyczne, dotyczące współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny</li> <li>– aktywnie uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej</li> <li>– poprawnie wykonywać wybrane ćwiczenia fizyczne wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach</li> <li>– kontrolować poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu</li> </ul>
Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS	ćwiczenia - 60 godz. ; razem (60 godz.) – 0 pkt. ECTS
Język wykładowy	Polski
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	brak
Literatura	Literatura podstawowa: Gołaszewski J., <i>Piłka nożna</i> , Poznań, 2003. Huciński T, Jakubiak R, <i>Koszykówka: Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw</i> , Wrocław BK, 2005. Stawiarski W, <i>Piłka ręczna cz. I, II</i> , Kraków AWF 1990. Uzarowicz J., <i>Piłka siatkowa</i> . Kraków AWF 1994.

	<p>Bondarowicz M, <i>Zabawy i gry ruchowe</i>. Warszawa AWF 1988.</p> <p>Literatura uzupełniająca: Zaborniak S., <i>Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli</i>, Rzeszów, 2006. Drabik J, <i>Promocja aktywności fizycznej</i>, Gdańsk 1997. Internet, <i>Oficjalne Przepisy Gry w: Piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę</i>,</p>
Podpis koordynatora przedmiotu	
Podpis kierownika jednostki	