

Nazwa przedmiotu / modułu <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE dla studentów bez przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych</b>					Kod przedmiotu / modułu <b>16.1IX95AII00_02</b>	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł <b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>						
Nazwa kierunku <b>NAUKI O RODZINIE</b>						
Forma studiów <b>drugiego stopnia, stacjonarne i niestacjonarne</b>			Profil kształcenia <b>ogólnoakademicki</b>		Rok, semestr <b>rok 1, semestr 2</b>	
Specjalność <b>Poradnictwo psychospołeczne, rodzinne i mediacje</b>			Status przedmiotu / modułu <b>fakultatywny</b>		Język przedmiotu / modułu <b>polski</b>	
Forma zajęć	wykłady	ćwiczenia	lektorat	ćwiczenia laboratoryjne	konwersatorium	seminarium
Wymiar zajęć		<b>20</b>				
Koordynator przedmiotu / modułu		Mgr Cezary JANISZYN				
Prowadzący zajęcia		według przydziału czynności				
Cel przedmiotu / modułu		Opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawności fizycznej. Zapoznanie uczestników z różnymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka w różnym wieku.				
Wymagania wstępne		Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej.				
<b>EFEKTY KSZTAŁCENIA</b>						
Wiedza	01 posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych 02 identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn					
Umiejętności	03 opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych 04 potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno-rekreacyjnej 05 posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie					
Kompetencje społeczne	06 promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej 07 podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie 08 troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej					
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>					Liczba godzin	
					stacjonarne	niestacjonarne
<b>Ćwiczenia – do wyboru 1, 2, 3 lub 4:</b>					<b>20</b>	–
<b>1. Gry zespołowe</b> – sposoby poruszania się 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 sędziowania – organizacja turniejów w grach zespołowych – udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy)					20	–

<b>2. Aerobik, taniec</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawa ogólnej sprawności fizycznej</li> <li>– umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych</li> <li>– wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych</li> <li>– zwiększenie wydolności oddechowo-krażeniowej organizmu</li> <li>– świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń</li> </ul>	20	–
<b>3. Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, squash, karate, samoobrona, nordic walking, pływanie, kolarstwo, narciarstwo, wioślarstwo, łyżwiarstwo)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– poprawa ogólnej sprawności fizycznej</li> <li>– nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu</li> <li>– wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych</li> <li>– wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych</li> <li>– umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu</li> <li>– gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny</li> <li>– organizacja turniejów i zawodów</li> <li>– udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>– udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy)</li> </ul>	20	–
<b>4. Turystyka kwalifikowana (obóz narciarski, obóz rowerowo-kajakowy)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nauka i doskonalenie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach i rowerze</li> <li>– poprawa ogólnej sprawności fizycznej i zwiększenie wydolności oddechowo-krażeniowej</li> <li>– nauka umiejętności posługiwania się sprzętem turystycznym (narty, rower, kajak)</li> <li>– przestrzeganie społecznych norm zachowania się na szlaku i w obiektach turystycznych</li> <li>– elementy survivalu</li> <li>– nauka organizacji spływów kajakowych, rajdów rowerowych i zawodów narciarskich</li> <li>– udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> </ul>	20	–

Metody kształcenia	metoda nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa; metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniające), kreatywne (twórcze); metody przekazywania wiadomości: reproduktywne, proaktywne, kreatywne, prób i błędów	
Metody weryfikacji efektów kształcenia	metody weryfikacji	nr efektu kształcenia z sylabusa
	zajęcia praktyczne (weryfikacja poprzez obserwację) projekt grupowy	01, 02, 03, 04, 05, 06 07, 08
Forma i warunki zaliczenia	Zaliczenie ćwiczeń (na ocenę) na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych.	
Literatura podstawowa	Bahrynowska-Fic J., <i>Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka</i> , Warszawa 1987. Bondarowicz M., <i>Zabawy w grach sportowych</i> , Warszawa 1995. Huciński T., Lekner I., <i>Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów</i> , Wrocław 2001. Kuźmińska O., Popielawska M., <i>Taniec – Rytm – Muzyka</i> , Poznań 1995. Mielniczuk M., Staniszewski T., <i>Stare i nowe gry drużynowe</i> , Warszawa 1999. Talaga J., <i>Sprawność fizyczna ogólna. Testy</i> , Poznań 2004. Trzeźniowski R., <i>Zabawy i gry ruchowe</i> , Warszawa 1995. Uzarowicz J., <i>Siatkówka – co jest grane?</i> , Wrocław 2003.	
Literatura uzupełniająca	Barankiewicz J., <i>Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego. Zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego</i> , Kalisz 1992. Strzyżewski S., <i>Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną. Poradnik dla nauczycieli i studentów</i> , Warszawa 1992.	
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA</b>		Liczba godzin
		stacjonarne
Zajęcia dydaktyczne		20
Przygotowanie się do zajęć		5
<b>Łączny nakład pracy studenta w godzinach</b>		<b>25</b>
<b>Liczba punktów ECTS</b>		<b>1</b>