

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne (ZALS1-WFIZ)

Nazwa w języku polskim:

Nazwa w jęz. angielskim: Physical Education

Dane dotyczące przedmiotu:

Jednostka oferująca przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu
Przedmiot dla jednostki: Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych
Cykl dydaktyczny: Semestr zimowy 2020/2021
Koordynator przedmiotu cyklu: mgr Elwira Jabłońska

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie z oceną

Język wykładowy:

polski

Skrócony opis:

Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej.

Wszelchstronny rozwój organizmu, dbanie o prawidłową postawę ciała, funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.

Opis:

Celem zajęć jest:

C1-U - rozwijanie wszechstronnej i harmonijnej sylwetki

- dbałość o ogólnie pojęte zdrowie,

C2-U - ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych

C3-U - rozwijanie zdolności do planowania ćwiczeń indywidualnych oraz w zespołach

C4 -U - kształtowanie: koordynacji, siły, gibkości, wytrzymałości, kondycji, sprawności

C5-K - potrafi współdziałać w zespole

Literatura:

Literatura podstawowa:

1. Mikułowski J., Oszałt H., Koszykówka, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1976 (1_2998).

2. Paterka S., Piłka ręczna. Technika, taktyka, trening, metodyka nauczania i przepisy gry, Poznań AWF, 1997 (1_3733).

3. Mazur S., Szuppe W., Woluch J., Piłka siatkowa systematyka ćwiczenia i metodyka nauczania gry, Warszawa Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego, 1971 (1_3016).

4. Zaborniak S., Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli, Rzeszów, 2009 (1_5877).

Literatura uzupełniająca:

1. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji, Warszawa 1999 (1_2335)

2. Bondarowicz M., Zabawy w grach sportowych, Warszawa 2006 (1_3747)

Efekty kształcenia:

W zakresie umiejętności student:

1_U potrafi właściwie dobierać i weryfikować materiały źródłowe do przygotowywania wystąpień ustnych, posługiwać się specjalistyczną terminologią oraz brać udział w debacie przedstawiając własną opinię i oceniając opinię i stanowiska innych osób (K_U12);

2_U potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole, przyjmować różne role, a także współdziałać z innymi w ramach prac zespołowych (K_U14);

W zakresie kompetencji społecznych student:

1_K potrafi pracować w grupie, przyjmując w niej różne role (K_K03);

Metody i kryteria oceniania:

1. Dopuszczalna jest jedna nieusprawiedliwiona nieobecność.

2. Student na wstępnie otrzymuje 5 pkt.

a) W ciągu całego semestru może zyskać punkty:

- za dodatkową pracę pisemną na wskazany temat: +1 pkt,

- za poprawne przeprowadzenie przygotowanego wybranego elementu zajęć np rozgrzewki: +1 pkt (w sumie 2 pkt podczas całego semestru),

- odrobienie nieobecności (również w formie prezentacji) +2 pkt, z tym, że nieobecność można odrobić maksymalnie 2 tygodnie po odnotowanej nieobecności,

b) Można również uzyskać punkty ujemne:

- za każdą nieobecność: -2 pkt,

- za każde niećwiczenie: -1 pkt.

3. 100% obecność - pół oceny wyżej.

4. student posiadający długotrwałe zwolnienie lekarskie przygotowuje referat na podany przez prowadzącego temat:

- ocena końcowa 3 - student osiąga w/w wymaganie,

- ocena końcowa 4 - student osiąga w/w wymaganie, dodatkowo przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę.

Formy zaliczenia przedmiotu:

- frekwencja - 50%

- aktywny udział w zajęciach - 25%

- zaliczenia, opracowania pisemne - 25%

Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

aktywność na zajęciach (K_12, K_U14)

praca w grupach na zajęciach (K_U14, K_K03))

praca indywidualna, opracowania pisemne (K_U12, K_U14, K_K03)

Wskaźniki ilościowe

Nakłady pracy studenta związane z zajęciami :

1) Wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela (np. ćwiczenia, konsultacje, zaliczenie) - 30 h

2) Niewymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela (np. studiowanie literatury, przygotowanie do ćwiczeń itp.) - 5 h

Praca własna studenta obejmuje:

- aktywny udział w ćwiczeniach,

- wykonywanie opracowań pisemnych,

- studiowanie literatury.

Dane dotyczące przedmiotu cyklu:

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu:

Zaliczenie z oceną

Szczegóły zajęć i grup

Ćwiczenia (30 godzin)

Zakres tematów zajęć:

1-2. Wprowadzenie do przedmiotu. Sprawy organizacyjne. Zasady zaliczenia przedmiotu. Omówienie zasad BHP.

3-4. ABT -ćwiczenia wzmacniające newralgiczne partie ciała - brzuch, uda, pośladki.

5-6. Zależność pomiędzy tętnem spoczynkowym a maksymalnym. Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie.

7-8. Model zdrowego stylu życia, czyli świadome nawyki.

9-10. Pilates, ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wybrane grupy mięśniowe.

11-12. Rozgrzewka - najważniejszą częścią treningu?

13-14. Pilates dla każdego - ćwiczenia rozciągające, izometryczne i wzmacniające wybrane grupy mięśniowe.

15-16. Jak skutecznie zredukować tkankę tłuszczową?

17-18. Rola treningu interwałowego w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

19-20. Wzmacnianie mięśni głębokich brzucha.

21-22. Oddychanie podczas ćwiczeń - jak to robić?

23-24. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia korygujące odcinek piersiowy i lędźwiowy.

25-26. Stretching, czyli rozciąganie, rozluźnianie i oddychanie.

27-28. Wykorzystanie przyborów nietypowych w ćwiczeniach wzmacniających.

29-30. Podsumowanie zajęć.

Metody dydaktyczne:

Ćwiczenia:

- opis
- pokaz
- objaśnienie
- dyskusja dydaktyczna
- samodzielne rozwiązywanie problemów
- metoda realizacji w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej
- metod stacyjna

Dane grup zajęciowych

Grupa numer 1

Prowadzący grupy:

mgr Elwira Jabłońska

Przynależność do grup przedmiotów w cyklach:

Opis grupy przedmiotów	Cykl pocz.	Cykl kon.
Przedmioty na zarządzaniu stacjonarnym semestr 1 (ZA-LS-S1)	18/19Z	

Punkty przedmiotu w cyklach:

<bez przypisanego programu>			
Typ punktów	Liczba	Cykl pocz.	Cykl kon.
ECTS (ECTS)	0*	09/10Z	

* Przedmiot może przynosić punkty zależnie od podpięcia do programu osoby