

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne (ZALS2-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 letni 2020/2021
Koordynator przedmiotu cyklu: dr Jerzy Miller

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie z oceną

Język wykładowy:

polski

Strona WWW:

<http://pwsip.edu.pl>

Skrócony opis:

Zamierzone i świadome działanie ukierunkowane na kształtowanie postaw (tj. stosunku do ciała i fizycznego funkcjonowania) oraz postaw prospołecznych, a równocześnie nastawione na wspieranie rozwoju fizycznego i zdrowia oraz kształtowanie trwałego obyczaju aktywności fizycznej i troski o wydolność fizyczną, sprawność motoryczną i prawidłową postawę ciała.

Opis:

Celem zajęć jest: dbałość o zdrowie, wszechstronny i harmonijny rozwój sylwetki oraz osobowości, kształtowanie: koordynacji, siły, gibkości, wytrzymałości, kondycji, sprawności; promowanie i zachęcanie do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej.

Literatura:

Literatura podstawowa

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych.

Warszawa, 2002.

2. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych,

Gdańsk 1996.

Literatura uzupełniająca:

3. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa szkolne i

pedagogiczne, Warszawa 2006.

Efekty kształcenia:

Ma elementarną wiedzę o metodach rozwijania i kształtowania sprawności fizycznej oraz potrafi ją ocenić i wykorzystać w praktycznym działaniu (W06, W10, U04, K09)

Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

a/ aktywny udział w zajęciach,

b/ frekwencja na zajęciach.

c/ ma elementarną wiedzę o metodach rozwijania i kształtowania sprawności fizycznej oraz potrafi ją ocenić i wykorzystać w praktycznym działaniu

(W06, W10, U04, K09)

Wskaźniki ilościowe

Nakłady pracy studenta związane z zajęciami:

a/ wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela (ćwiczenia, zaliczenie)

- 30 godzin, pkt. ECTS: 0

b/ niewymagające bezpośredniego udziału nauczyciela (przygotowanie do

ćwiczeń i zaliczenia - 1- 5 godzin.

Praca własna studenta :

-przygotowanie się do ćwiczeń

- aktywny udział w zajęciach

Dane dotyczące przedmiotu cyklu:

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu:

Zaliczenie z oceną

Szczegóły zajęć i grup

Ćwiczenia (30 godzin)

Metody i kryteria oceniania:

Frekwencja na zajęciach:

0 nieobecności - 5,0

1 nieobecność - 4,5

2 nieobecności - 4,0

3 nieobecności - 3,0

Powyżej 3 nieobecności - 2,0

W przypadku nieobecności na zajęciach istnieje możliwość podniesienia oceny, poprzez napisanie pracy semestralnej na zadany temat.

W ramach zdalnego nauczania (COVID 19) wykonanie prac zaliczeniowych na zadany temat realizowany na zajęć przedmiotowych.

Zakres tematów zajęć:

1. Omówienie i plan pracy na zajęciach oraz warunki zaliczenia przedmiotu.
Metody rozwijania, kształtowania i oceny sprawności fizycznej.
2. Udział w badaniach mierzących sprawność fizyczną i skład ciała studentów.
3. Nauka i doskonalenie prowadzenia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną stroną kija do unihokeja.
4. Zasady gry w unihokeja z podstawami sędziowania.
5. Nauka i doskonalenie techniki chodzenia z wykorzystaniem kijków do nordic walking.
6. Nauka i doskonalenie odbicia piłki siatkowej sposobem górnym, dolnym oraz zagrywki.
7. Gra sportowa w piłkę siatkową z podstawami sędziowania.
8. Podstawowe pozycje oraz techniki w samoobronie taekwondo.
9. Zastosowanie poznanych technik w samoobronie taekwondo sytuacyjnej.

Metody dydaktyczne:

1. Praca indywidualna, z partnerem i zespołowa.

Dane grup zajęciowych

Grupa numer 1

Prowadzący grupy:

dr Jerzy Miller

Przynależność do grup przedmiotów w cyklach:

Opis grupy przedmiotów	Cykl pocz.	Cykl kon.
Przedmioty na zarządzaniu stacjonarnym semestr 2 (ZA-LS-S2)	08/09L	
Przedmioty na zarządzaniu stacjonarnym semestr 2 (P-ZA-LS-S2)	08/09L	

Punkty przedmiotu w cyklach:

<bez przypisanego programu>			
Typ punktów	Liczba	Cykl pocz.	Cykl kon.
ECTS (ECTS)	0*	18/19L	

* Przedmiot może przynosić punkty zależnie od podpięcia do programu osoby