

KARTA KURSU 1

Nazwa	Kultura Fizyczna
Nazwa w j. ang.	-----

Kod		Punktacja ECTS	1
-----	--	----------------	---

Koordinator	Mgr Krystyna Sterkowicz	<p style="text-align: center;">Zespół dydaktyczny</p> <p>mgr Grzegorz Dudzik mgr Zbigniew Birnbaum dr Agnieszka Bogacz-Walancik mgr Janina Ciężki dr Michał Karasiński mgr Andrzej Kotarba mgr Paweł Leja dr Łukasz Lic mgr Jakub Mantorski dr Magdalena Naczek-Musiał mgr Piotr Pastuszko mgr Elżbieta Sionko mgr Adam Stadnik</p>
-------------	-------------------------	---

Opis kursu (cele kształcenia)

Student w ramach modułu kultura fizyczna rozwija indywidualne zainteresowania podczas zajęć do wyboru: wychowanie fizyczne (zajęcia ogólnorozwojowe), aerobik, joga, pilates, taniec nowoczesny, aqua aerobik, kulturystyka, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, narciarstwo, tenis stołowy, tenis ziemny, pływanie, nordic walking.

Student, posiadający skierowanie lekarskie uczestniczy w rehabilitacji ruchowej.

Student, mający przeciwwskazanie lekarskie do wysiłku fizycznego, bierze udział w zajęciach teoretycznych - „Dawne i współczesne formy aktywności fizycznej człowieka”.

Warunki wstępne

Wiedza	-----
Umiejętności	-----
Kursy	-----

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	Współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych.	K_K04, K_K14,

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin		30									

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie różnych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej.
 Metody intensyfikujące wysiłek fizyczny.
 Objasnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, pogadanka.
 Metoda zadaniowa, problemowa podczas realizacji wariantów taktycznych.

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01													
W02													
U01													
U02													
K01													X
K02													
...													

Kryteria oceny	Aktywność na zajęciach. Ćwiczenia praktyczne. Obserwacja ukierunkowana.
----------------	---

Uwagi	
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Zapoznanie ze specyfiką ćwiczeń korekcyjnych i rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia rozgrzewki: indywidualne, w parach, z przyborem.
3. Podstawowe techniki sportowe.
4. Proste warianty taktyczne z wykorzystaniem podstawowych technik sportowych.
5. Gry i zabawy ruchowe, w tym doskonalące bezpieczne zachowanie się w środowisku wodnym.
6. Ćwiczenia rozwijające siłę mięśniową.
7. Ćwiczenia kształtujące szybkość reakcji i szybkość ruchów.
8. Ćwiczenia wytrzymałości.
9. Ćwiczenia równowagi statycznej i dynamicznej.
10. Statyczne i dynamiczne ćwiczenia gibkościowe.
11. Ćwiczenia kształtujące orientację czasowo – przestrzenną z przyborami i bez przyborów.
12. Ćwiczenia kształtujące umiejętność różnicowania parametrów ruchów.
13. Ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.
14. Ćwiczenia kształtujące szybkie przestawianie działań ruchowych.
15. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.
16. Koordynacja sposobu oddychania z wykonywanym ruchem.
17. Zasady „fair play” i przykłady z różnych dyscyplin sportowych.
18. Pomoc, asekuracja i samoasekuracja podczas wykonywania różnych ćwiczeń fizycznych.
19. Utytarne walory ćwiczeń fizycznych na tle dawnych i współczesnych form aktywności fizycznej człowieka.

Wykaz literatury podstawowej

--

Wykaz literatury uzupełniającej

--

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		30
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1

KARTA KURSU 2

Nazwa	Kultura Fizyczna
Nazwa w j. ang.	-----

Kod		Punktacja ECTS	1
-----	--	----------------	---

Koordinator	Mgr Krystyna Sterkowicz	<p style="text-align: center;">Zespół dydaktyczny</p> <p>mgr Grzegorz Dudzik mgr Zbigniew Birnbaum dr Agnieszka Bogacz-Walancik mgr Janina Ciężki dr Michał Karasiński mgr Andrzej Kotarba mgr Paweł Leja dr Łukasz Lic mgr Jakub Mantorski dr Magdalena Naczek-Musiał mgr Piotr Pastuszko mgr Elżbieta Sionko mgr Adam Stadnik</p>
-------------	-------------------------	---

Opis kursu (cele kształcenia)

Student w ramach modułu kultura fizyczna rozwija indywidualne zainteresowania podczas zajęć do wyboru: wychowanie fizyczne (zajęcia ogólnorozwojowe), aerobik, joga, pilates, taniec nowoczesny, aqua aerobik, kulturystyka, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, narciarstwo, tenis stołowy, tenis ziemny, pływanie, nordic walking, turystyka kajakowa, turystyka piesza, turystyka rowerowa.

Student, posiadający skierowanie lekarskie uczestniczy w rehabilitacji ruchowej.

Student, mający przeciwwskazanie lekarskie do wysiłku fizycznego, bierze udział w zajęciach teoretycznych - „Zdrowie publiczne”.

Warunki wstępne

Wiedza	-----
Umiejętności	-----
Kursy	-----

Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	Współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych.	K_K04, K_K14,

Organizacja											
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach									
		A		K		L		S		P	E
Liczba godzin		30									

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie różnych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej.
 Metody intensyfikujące wysiłek fizyczny.
 Objaśnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, pogadanka.
 Metoda zadaniowa, problemowa podczas realizacji wariantów taktycznych.

Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01													
W02													
U01													
U02													
K01													X
K02													
...													

Kryteria oceny	Aktywność na zajęciach. Ćwiczenia praktyczne. Obserwacja ukierunkowana.
----------------	---

Uwagi	
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Utrudnione ćwiczenia w rozgrzewce do różnych dyscyplin sportowych.
2. Warianty technik sportowych stosowane w kombinacjach ruchowych.
3. Reakcja wyboru ruchu i antycypacji ruchu (przewidywanie).
4. Warianty taktyczne.
5. Gry, zabawy ruchowe i ćwiczenia w terenie, na pływalni i w sali gimnastycznej.
6. Ćwiczenia siły ukierunkowanej do różnych dyscyplin sportowych.
7. Ćwiczenia doskonalące szybkość reakcji na poruszający się obiekt.
8. Ćwiczenia doskonalące wytrzymałość oraz wydolność tlenową i beztlenową.
9. Ćwiczenia doskonalące równowagę statyczną i dynamiczną.
10. Ćwiczenia doskonalące orientację w czasie i przestrzeni.
11. Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową.
12. Ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacyjne.
13. Zestawy ćwiczeń relaksująco-koncentrujących.
14. Ćwiczenia doskonalące poczucie rytmu.
15. Pełnienie ról w grach i zabawach ruchowych.
16. Ćwiczenia w parach i większych zespołach jako czynnik kształtujący odpowiedzialność za partnera i wynik sportowy.
17. Wysilek fizyczny jako nieodzowny czynnik zachowania zdrowia i sprawności fizycznej oraz dobrego samopoczucia (zdrowy styl życia).

Wykaz literatury podstawowej

--

Wykaz literatury uzupełniającej

--

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		30
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1

