

Uniwersytet Zielonogórski  
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Katalog alternatywnych zajęć  
dydaktycznych dla studentów z  
orzeczoną niepełnosprawnością**

# BOCCIA

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka

Prowadzący: dr Marta Dalecka

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z paraolimpijską grą Boccia. Umożliwienie realizacji przedmiotu wychowania fizycznego dla studentów z najpoważniejszymi niepełnosprawnościami i zaburzeniami. Boccia jako jedna z form aktywności fizycznej dostępna dla studentów ze wszystkimi rodzajami niepełnosprawności.

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do uprawiania Boccia

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Przepisy gry Boccia.
2. Elementy techniczne gry (np. rodzaje rzutów).
3. Taktyczne zagrania podczas gry właściwej.
4. Wykorzystanie sprzętu pomocniczego w treningu Boccia.
5. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm w okresie rozwoju.
6. Metody kształtowania sprawności fizycznej.
7. Podniesienie na wyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej.
8. Samoocena sylwetki i umiejętność planowania ćwiczeń fizycznych przeciwdziałających wadom postawy i korygującym sylwetkę.
9. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
2. ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych wskaźników funkcji organizmu.

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
2. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Międzynarodowe przepisy Boccia, CPISRA 2009

#### UWAGI:

## NORDIC WALKING

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: mgr Jerzy Dalecki, dr Marta Dalecka,

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
2. Wskazania oraz przeciwwskazania do podejmowania różnego typu aktywności fizycznej.
3. Dobór i przygotowanie sprzętu wykorzystywanego podczas marszu nordic walking.
4. Nauka techniki nordic walking.
5. Wpływ wysiłku fizycznego o charakterze wytrzymałościowym na organizm człowieka.
6. Metody kształtowania wytrzymałości (ciągła, interwałowa, powtórzeniowa, zmienna).
7. Ćwiczenia uzupełniające trening wytrzymałościowy- sprawność ogólna, gibkość.
8. Nauka wykonywania ćwiczeń uzupełniających z wykorzystaniem kijów nordic walking.
9. Dobór odpowiedniego stroju do ćwiczeń do panujących warunków atmosferycznych oraz pory roku.
10. Podstawowe wiadomości na temat żywienia w sporcie i w życiu codziennym.
11. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
<p>WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p> <p>WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p>	<p>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</p>	<p>Ćwiczenia</p>

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
2. ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu.

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Burger D.: Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Warszawa 2010
2. Nowak M.: Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet. Poznań 2011
3. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010
4. Wróblewski P.: Nordic Walking poradnik. Pascal, Bielsko-Biała 2010

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Celejowa I.: Żywność w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008
2. Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Warszawa 2002
3. Kurz T.: Stretching, trening gibkości. Warszawa 1997

#### UWAGI:

## OBÓZ LETNI

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: dr Marta Dalecka, mgr Jerzy Dalecki, dr  
Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studentów z organizacją różnych form aktywności ruchowej na wodach otwartych. Nabycie podstawowych umiejętności ruchowych związanych z posługiwaniem się wybranym sprzętem pływającym. Kształtowanie postaw zapewniających bezpieczeństwo własne i otoczenia nad wodą. Opanowanie określonego w programie zakresu wiedzy merytorycznej z gier i zabaw realizowanych na obozie.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach na wodach otwartych. Posiadanie odpowiedniego ubioru uwzględniającego różne warunki pogodowe. Znajomość regulaminu obozu sportowego.

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa nad wodami otwartymi.
2. Zagadnienia dotyczące wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu człowieka.
3. Teoretyczne i praktyczne podstawy sportów wodnych (pływanie na wodach otwartych, kajaki, łódzie wiosłowe, deski SUP).
4. Podstawowe umiejętności z zakresu zajęć w terenie i gier rekreacyjno-plenerowych.
5. Spływ kajakowy.
6. Wycieczka rowerowa.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Obóz letni kończy się zaliczeniem na ocenę na podstawie aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach, zaliczenia praktycznego składającego się z testu umiejętności w dyscyplinach realizowanych na obozie. Student jest zobowiązany do przestrzegania Regulaminu obozu sportowego.

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Bassett S.: SUP. Poradnik dla Początkujących. Almapress 2020
2. Błacha R., Bigiel W., Wiesner W.: Obozy letnie. AWF. Wrocław 2011
3. Cholewa J.: Wybrane elementy turystyki kajakowej. AWF, Katowice 2004.

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
2. Wiesner W., Skalski D.: Podstawy metodycznej edukacji ratowniczej, Skarszewy – Wrocław 2005.

#### UWAGI:

# OBÓZ NARCIARSKI

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: dr Marta Dalecka, mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski, dr Ewa Skorupka

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studentów z podstawami techniki jazdy na nartach oraz wiadomości z zakresu bezpieczeństwa na zimowym obozie sportowym. Nabywanie podstawowych umiejętności ruchowych związanych z narciarstwem, kształtowanie postaw zapewniających bezpieczeństwo własne i otoczenia.

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach narciarskich. Posiadanie odpowiedniego ubioru uwzględniającego różne warunki pogodowe. Znajomość regulaminu obozu sportowego.

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Teoretyczne i praktyczne podstawy techniki jazdy na nartach oraz metody i formy nauczania.
2. Zasady bezpieczeństwa w górach i na stokach narciarskich-Dekalog FIS.
3. Nauczanie narciarstwa: opanowanie podstaw poruszania się na nartach: oswojenie ze sprzętem, poruszanie się po terenie płaskim, zwroty, nauka upadania, podchodzenia, opanowanie ewolucji narciarskich: pług, łuki płużne, skręt z pół -pługu, skręty równoległe, śmig i jazda na krawędziach oraz opanowanie jazdy w różnych warunkach.
4. Specyfika prowadzenia zajęć narciarstwa zjazdowego w różnym stanie zdrowia i niepełnosprawności.
5. Podstawowe wiadomości o budowie doborze i konserwacji sprzętu narciarskiego.

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia



Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
<p>WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p> <p>WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p>	<p>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</p>	<p>Ćwiczenia</p>

#### **WARUNKI ZALICZENIA:**

Obóz zimowy kończy się zaliczeniem na podstawie aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach, zaliczenia praktycznego składającego się z testu umiejętności narciarskich i przejazdu slalomu giganta. Student jest zobowiązany do przestrzegania Regulaminu obozu sportowego.

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Stanisławski Z. Program nauczania narciarstwa zjazdowego. Wyd. SITN PZN, Kraków, 2009.
2. Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego 2018, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, Kraków 2018.
3. Szafranski M. Narciarstwo alpejskie. Od amatorów do zawodowców, Wydawnictwo Bosz, 2015.
4. [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

3. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

#### **UWAGI:**

# PŁYWANIE

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Tomasz Grzybowski

Prowadzący: dr Marta Dalecka, dr Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem środowiska wodnego na organizm ludzki i z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Nauka i usprawnienie w zakresie sportowej techniki pływania. Popularyzacja pływania jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu.

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Stan zdrowia pozwalający na udział w zajęciach pływania, orzeczenie o niepełnosprawności

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą.
2. Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne).
3. Elementarna nauka pływania (ćwiczenia oswajające z wodą, wypornościowe, oddechowe, lokomocyjne).
4. Sportowa technika pływania (st. grzbietowy, st. klasyczny, kraul, st. motylkowy, st. zmienny, starty, nawroty).
5. Stosowanie stylów pływackich w korekcji wad postawy (obniżony poziom sprawności fizycznej).
6. Pływanie korekcyjne w profilaktyce wad postawy (obniżony poziom sprawności fizycznej)

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych		

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
2. ocena umiejętności pływackich według indywidualnie przyjętych kryteriów

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Dybińska E.: Uczenie się i nauczanie pływania Zagadnienia wybrane. Kraków 2009
2. Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
3. Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011
4. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
2. Laughlin T.: Pływanie dla każdego. Zielonka 2007
3. Ostrowski A.: Zabawy i rekreacja w wodzie. Warszawa 2003
4. Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. ZG WOPR praca zbiorowa. Warszawa 1993
5. Owczarek S.: Korekcja wad postawy: pływanie i ćwiczenia w wodzie. WSiP 1999
6. Iwanowski W.: Pływanie korekcyjno - lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Szczecin 1997.

#### UWAGI

## PŁYWANIE KOREKCYJNE

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka

Prowadzący: dr Marta Dalecka, dr Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem środowiska wodnego na organizm ludzki i z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych w wodzie jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Stan zdrowia pozwalający na udział w zajęciach pływania, orzeczenie o niepełnosprawności

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą.
2. Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne).
3. Adaptacja do środowiska wodnego. Samoasekuracja.
4. Zasady stosowania ćwiczeń pływackich w najczęściej występujących wadach postawy (ćwiczenia rozluźniające poszczególne grupy mięśniowe, ćwiczenia wzmacniające właściwe grupy mięśniowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia elongacyjne).
5. Indywidualne ćwiczenia podczas pływania wskazane w różnych grupach dyspenseryjnych.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
2. ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu.

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011
2. Kołodziej J.: Pływanie korekcyjne. AWF Kraków 1989.
3. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Warszawa 1998.
4. Owczarek S: Korekcja wad postawy -pływanie i ćwiczenia w wodzie. Warszawa 1999.

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
2. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010
3. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
4. Materiały dydaktyczne na stronie SWFiS UZ <http://ksztalcenie.uz.zgora.pl/html/swfs.php>

#### UWAGI:

## SPLÝW KAJAKOWY

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: dr Marta Dalecka, mgr Jerzy Dalecki, dr  
Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa nad wodami. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja turystyki kajakowej jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu. Poprawa ogólnej wydolności organizmu.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w turystyce kajakowej.

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

- Zasady bezpieczeństwa nad wodami i podczas spływów kajakowych.
  - działania profilaktyczne przed spływem,
  - bezpieczeństwo w czasie spływu,
  - czynności ratownicze przy wywrotkach.
- Omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do turystyki kajakowej oraz zasad obowiązujących podczas spływów kajakowych.
- Budowa kajaka oraz rodzaje kajaków i wiosł.
- Wodowanie kajaka. Zasady i sposoby wsiadania do kajaka z wody i pomostu oraz wysiadania przy pomocy i brzegu.
- Manewrowanie kajakiem. Dopływanie kajakiem do pomostu oraz różnego rodzaju brzegów naturalnych. Technika wiosłowania.
- Podstawy locji.
- Wycieczka – zasady pływania w szyku, wzajemna asekuracja, rola i zadanie przewodnika i zamykającego.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>– test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### **WARUNKI ZALICZENIA:**

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
- ocena umiejętności bezpiecznego manewrowania kajakiem według indywidualnie przyjętych kryteriów.

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

- Janowski I.: Krajoznawstwo i turystyka szkolna. Wyd. Akademia Świętokrzyska, Kielce 2003
- Łobożewicz T. Bińczyk G.: Podstawy turystyki. Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2001
- Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siviński W. (red.): Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań 2001

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

- Mapy turystyczne i przewodniki okolic zaplanowanych wycieczek

#### **UWAGI:**

# TURYSTYKA GÓRSKA

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: dr Marta Dalecka, mgr Jerzy Dalecki, dr  
Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w górach i poruszania się po górskich trasach turystycznych. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja turystyki górskiej jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu. Poprawa ogólnej wydolności organizmu.

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w turystyce górskiej. Posiadanie odpowiedniego ubioru uwzględniającego różne warunki pogodowe.

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

- Zasady bezpieczeństwa w górach i poruszania się po górskich trasach turystycznych.
- Zagadnienia dotyczące wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu człowieka.
- Omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wędrowek górskich oraz zasad obowiązujących podczas wycieczek górskich.
- Ustalenie trasy przebiegu wycieczki górskiej.
- Wycieczki po górskich trasach turystycznych.
- Zasady działania i funkcjonowania Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i	Ćwiczenia



Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	w warunkach wymagających współpracy w grupie	

#### **WARUNKI ZALICZENIA:**

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
2. ocena umiejętności bezpiecznego poruszania się w górach według indywidualnie przyjętych kryteriów.

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Janowski I.: Krajoznawstwo i turystyka szkolna. Wyd. Akademia Świętokrzyska, Kielce 2003
2. Łobożewicz T. Bińczyk G.: Podstawy turystyki. Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2001
3. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.): Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań 2001

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

1. Mapy turystyczne i przewodniki okolic zaplanowanych wycieczek

#### **UWAGI:**

## ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka

Prowadzący: dr Marta Dalecka, dr Ewa Skorupka

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CELPRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Obniżony poziom sprawności fizycznej (orzeczenie o niepełnosprawności)

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm w okresie rozwoju.
2. Metody kształtowania sprawności fizycznej.
3. Procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie podczas podejmowania wysiłku fizycznego.
4. Korzystanie z wyposażenia sali gimnastycznej.
5. Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych z zakresu gier zespołowych.
6. Podniesienie na wyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej.
7. Samoocena sylwetki i umiejętność planowania ćwiczeń fizycznych przeciwdziałających wadom postawy i korygującym sylwetkę.
8. Podstawowe wiadomości na temat żywienia w sporcie.
9. Zagrożenia związane z wspomaganiami farmakologicznymi w sporcie.
10. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.
11. Dobranie ćwiczeń korygujących daną wadę postawy studenta

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
- ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu.

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Huciński T., Kisiel E.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. Warszawa 2008
- Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Warszawa 2008
- Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2002
- Talaga J.: ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki. Warszawa 2006
- Uzarowicz J.: Siatkówka. Co jest grane? Wrocław 2005
- Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wrocław 2006

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Brandon L.: Anatomia w urazach sportowych. Warszawa 2012
- Kasperczyk T. : Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie. Kraków 1996
- Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Warszawa 2009
- Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Warszawa 2008

### UWAGI:

## ZDROWY KRĘGOSŁUP

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Ewa Skorupka

Prowadzący: dr Ewa Skorupka

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CELPRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Usprawnianie organizmu w zakresie dostosowanym do umiejętności i możliwości wynikających ze schorzenia lub niepełnosprawności. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Studenci objęci realizacją przedmiotu z obniżonym poziomem sprawności fizycznej.

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Diagnozowanie i prognozowanie usprawniania.
2. Profilaktyka zdrowotna w pracy z kręgosłupem.
3. Elementy anatomii i patogenezy kręgosłupa.
4. Nauczanie utrzymywania odpowiedniej postawy (stabilizacji) ciała.
5. Ćwiczenia mięśni głębokich grzbietu i brzucha.
6. Trening propriocepcji.
7. Rozwijanie świadomości własnego ciała, relaksu i rozluźniania – program profilaktyki bólu kręgosłupa.
8. Znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji i samo usprawniania na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
9. Samoocena postawy ciała i znajomość ćwiczeń przeciwdziałających schorzeniom i niepełnosprawności.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
2. ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych wskaźników funkcji organizmu.

### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Szabuniewicz S., Orlikowska A.: Ćwiczenia usprawniające kręgosłup. 2011
2. Rakowski A.: Kręgosłup w stresie: Jak pokonać ból i jego przyczyny. 2007
3. Smisek R.: Zdrowe plecy. Spiralna stabilizacja kręgosłupa. 2012
4. Szymański A.: Kręgosłup i stawy - naturalne metody leczenia. 1999
5. Czerwiński R.: Kręgosłup na co dzień. 2000

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Kempf H.D.: Szkoła pleców – program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Warszawa 2002
2. Raab A.: Joga kręgosłupa. Uśmierzenie bólu pleców. Warszawa 2002

### UWAGI: