

Nazwa przedmiotu:		Wychowanie fizyczne I						
Rok I	Liczba	Forma zajęć					Punkty ECTS	Forma zaliczenia
Semestr I		Wykłady	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium		
Studia stacjonarne	godzin ogółem		30				0	zaliczenie
Studia niestacjonarne	godzin ogółem							
Sylabus opracował:		dr Tomasz Grzybowski						

Cel przedmiotu:

Rozwijanie zainteresowań związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

Wymagania wstępne:

Student posiada ogólną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego

Zakres tematyczny

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (Katalog dyscyplin sportowych w SWFiS UZ)

Metody kształcenia:

dyskusja, warsztaty, praca w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się:

L.p.	Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Wiedza				
1	Student 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		<ul style="list-style-type: none"> – obserwacja i ocena aktywności na zajęciach – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej 	ćwiczenia
Umiejętności				
2	Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych		obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	ćwiczenia
Kompetencje społeczne				
3	Student 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		obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	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 sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub 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 (obniżony poziom sprawności fizycznej).

Literatura podstawowa:

1. Adamska-Welnicza A.: Medycyna stylu życia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020
2. Bartik P.: Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009
3. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
4. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

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. Materiały dydaktyczne na stronie SWFiS UZ <http://ksztalcenie.uz.zgora.pl/html/swfs.php>

Uwagi:

Szczegółowe informacje o zakresie tematycznym, efektach kształcenia, metodach weryfikacji i warunkach zaliczenia w poszczególnych dyscyplinach sportu zawarte są w „Katalogu dyscyplin sportowych w SWFiS UZ”

Nazwa przedmiotu:		Wychowanie fizyczne II						
Rok I	Liczba	Forma zajęć					Punkty ECTS	Forma zaliczenia
Semestr II		Wykłady	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium		
Studia stacjonarne	godzin ogółem		30				0	zaliczenie
Studia niestacjonarne	godzin ogółem							
Sylabus opracował:		dr Tomasz Grzybowski						

Cel przedmiotu:

Rozwijanie zainteresowań związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie.

Wymagania wstępne:

Student posiada ogólną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego

Zakres tematyczny

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (Katalog dyscyplin sportowych w SWFiS UZ)

Metody kształcenia:

dyskusja, warsztaty, praca w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się:

L.p.	Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Wiedza				
1	Student 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
Umiejętności				
2	Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	ćwiczenia
Kompetencje społeczne				
3	Student 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		obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	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 sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub 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 (obniżony poziom sprawności fizycznej).

Literatura podstawowa:

1. Adamska-Welnicza A.: Medycyna stylu życia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020
2. Bartik P.: Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009
3. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
4. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

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. Materiały dydaktyczne na stronie SWFiS UZ <http://ksztalcenie.uz.zgora.pl/html/swfs.php>

Uwagi:

Szczegółowe informacje o zakresie tematycznym, efektach kształcenia, metodach weryfikacji i warunkach zaliczenia w poszczególnych dyscyplinach sportu zawarte są w „Katalogu dyscyplin sportowych w SWFiS UZ”