

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów bez przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne)				Kod przedmiotu: 16.1V27AII99_105	
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł: Studium Wychowania Fizycznego i Sportu					
Nazwa kierunku: Prawo					
Forma studiów: jednolite magisterskie, stacjonarne		Profil kształcenia: ogólnoakademicki		Specjalność:	
Rok / semestr: 2 / 3		Status przedmiotu / modułu: obowiązkowy		Język przedmiotu / modułu: polski	
Forma zajęć:	zajęcia z wychowania fizycznego				
Wymiar zajęć:	30				
Koordinator przedmiotu / modułu:	mgr Cezary Janiszyn				
Prowadzący zajęcia:	według przydziału czynności				
Cel przedmiotu / modułu:	Opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawności fizycznej. Zapoznanie uczestników z różnymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka w różnym wieku.				
Wymagania wstępne:	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej.				
EFEKTY KSZTAŁCENIA				Odniesienie do efektów dla programu	Odniesienie do efektów dla obszaru
Wiedza	1. Posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych.				
	2. Identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.				
Umiejętności	3. Opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych.				
	4. Potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej.				
	5. Posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie.				
Kompetencje społeczne	6. Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.				
	7. Podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie.				
	8. Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.				
TREŚCI PROGRAMOWE					Liczba godzin
Forma zajęć: zajęcia z wychowania fizycznego					
1. Do wyboru: aerobic/taniec, sporty indywidualne, turystyka kwalifikowana lub gry zespołowe.					30

2. Aerobik, Taniec: - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, - zwiększenie wydolności oddechowo-kръżeniowej organizmu, - świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń.		
3. Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, squash, karate, samoobrona, nordic walking, pływanie, kolarstwo, narciarstwo, wioślarstwo, łyżwiarstwo): - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu, - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu, - gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny, - organizacja turniejów i zawodów, - udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kръżeniowo-oddechowej, - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).		
4. Turystyka kwalifikowana (obóz narciarski, obóz rowerowo-kajakowy) - nauka i doskonalenie podstawowych elementów techniki jazdy na nartach i rowerze - poprawa ogólnej sprawności fizycznej i zwiększenie wydolności oddechowo-kръżeniowej - nauka umiejętności posługiwania się sprzętem turystycznym (narty, rower, kajak) - przestrzeganie społecznych norm zachowania się na szlaku i w obiektach turystycznych - elementy survivalu - nauka organizacji spływów kajakowych, rajdów rowerowych i zawodów narciarskich - udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kръżeniowo-oddechowej.		
5. Gry zespołowe: sposoby poruszania się po boisku, doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry, fragmenty gry i gra szkolna, gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych, przepisy gry i zasady sędziowania, organizacja turniejów w grach zespołowych, udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).		
Metody kształcenia	Metoda nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa. Metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniające), kreatywne (twórcze). Metody przekazywania wiadomości: reproduktywne, proaktywne, kreatywne, prób i błędów.	
Metody weryfikacji efektów kształcenia		Nr efektu kształcenia z sylabusa
	* projekt	
	* sprawdzian	
Forma i warunki zaliczenia	zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych; zaliczenie bez oceny	
Literatura podstawowa		
Bahrynowska -Fic J. (1987): Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka.. PZWL, Warszawa		
Bondarowicz M. (1995): Zabawy w grach. sportowych. WSiP, Warszawa		
Huciński T., Lekner I. (2001): Koszykówka -podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów.. BK, Wrocław		
Kuzmińska O., Popielawska M (1995): Taniec -Rytm -Muzyka. BK, Wrocław		
Mielniczuk M., Staniszewski T (1999): Stare i nowe gry drużynowe. Telbit, Warszawa		
Talaga J (2004): Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka, Poznań		
Trzeźniowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa		
8. Uzarowicz J (2003): Siatkówka, - co jest grane?. BK, Wrocław		
Literatura uzupełniająca		
Barankiewicz J. (1992): Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz		
Strzyzewski S. (1992): Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. WSiP, Warszawa		
NAKŁAD PRACY STUDENTA:		
	Liczba godzin	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Przygotowanie się do zajęć	20	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	50	
Liczba punktów ECTS	2	