

Nazwa przedmiotu: <b>Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów bez przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne)</b>		Kod przedmiotu: <b>16.1V27AII99_129</b>			
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot / moduł: <b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>					
Nazwa kierunku: <b>Prawo</b>					
Forma studiów: <b>jednolite magisterskie, stacjonarne</b>		Profil kształcenia: <b>ogólnoakademicki</b>		Specjalność:	
Rok / semestr: <b>2 / 3</b>		Status przedmiotu / modułu: <b>obowiązkowy</b>		Język przedmiotu / modułu: <b>polski</b>	
Forma zajęć:	<b>zajęcia z wychowania fizycznego</b>				
Wymiar zajęć:	<b>30</b>				
Koordynator przedmiotu / modułu:	<b>mgr Cezary Janiszyn</b>				
Prowadzący zajęcia:	<b>według przydziału czynności</b>				
Cel przedmiotu / modułu:	<b>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.</b>				
Wymagania wstępne:	<b>Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej.</b>				
<b>EFEKTY KSZTAŁCENIA</b>			Odniesienie do efektów dla programu	Odniesienie do efektów dla obszaru	
Wiedza	<b>1. Posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych.</b>				
	<b>2. Identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.</b>				
Umiejętności	<b>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.</b>				
	<b>4. Potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej.</b>				
	<b>5. Posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie.</b>				
Kompetencje społeczne	<b>6. Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.</b>				
	<b>7. Podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie.</b>				
	<b>8. Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.</b>				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>				Liczba godzin	
Forma zajęć: <b>zajęcia z wychowania fizycznego</b>					
<b>1. Do wyboru: aerobic/taniec, sporty indywidualne, turystyka kwalifikowana lub gry zespołowe.</b>					<b>30</b>

2. Aerobik, taniec: poprawa ogólnej sprawności fizycznej, umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, zwiększenie wydolności oddechowo-krażeniowej 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 krążeniowo-oddechowej, udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, 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-krażeniowej; 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 krążeniowo-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 Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).		
Metody kształcenia	<b>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.</b>	
Metody weryfikacji efektów kształcenia		Nr efektu kształcenia z sylabusu
	* sprawdzian	
	* projekt	
Forma i warunki zaliczenia	<b>Zaliczenie bez oceny. Zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych.</b>	
<b>Literatura podstawowa</b>		
<b>Bahrynowska-Fic J. (1987): Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich</b>		
<b>Bondarowicz M. (1995): Zabawy w grach sportowych. WSiP</b>		
<b>Huciński T., Lekner I. (2001): Koszykówka - podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. BK</b>		
<b>Kuźmińska O., Popielawska M. (1995): Taniec -Rytm -Muzyka.</b>		
<b>Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999): Stare i nowe gry drużynowe. Telbit</b>		
<b>Talaga J. (2004): Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zysk i S-ka</b>		
<b>Trzeźniowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe. WSiP</b>		
<b>Uzarowicz J. (2003): Siatkówka - co jest grane?. BK</b>		
<b>Literatura uzupełniająca</b>		
<b>Barankiewicz J. (1992): Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego.</b>		
<b>Strzyżewski S. (1992): Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. WSiP</b>		
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA:</b>		
	Liczba godzin	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Przygotowanie się do zajęć	20	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	50	
Liczba punktów ECTS	2	