

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów z ograniczoną możliwością wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne)				Kod przedmiotu: 16.1V27AII99_130	
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 nordic walkingu; podniesienie ogólnej sprawności motorycznej, przeciwdziałanie utrwalaniu i pogłębianiu się wad postawy i narządów ruchu.				
Wymagania wstępne:	Ograniczona możliwość wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzona skierowaniem z Komisji Lekarskiej na określony rodzaj zajęć.				
EFEKTY KSZTAŁCENIA				Odniesienie do efektów dla programu	Odniesienie do efektów dla obszaru
Wiedza	1. Student posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych.				
	2. Posiada wiedzę dotyczącą techniki wykonywania ćwiczeń: usprawniających, korekcyjnych i rehabilitacyjnych.				
	3. Rozumie potrzebę ruchu jako czynnika kształtującego jego zdrowie.				
Umiejętności	4. Opanował umiejętności ruchowe z zakresu nordic walkingu.				
	5. Posiada umiejętności wykonywania ćwiczeń korekcyjnych z zakresu kompensowanej wady postawy, bądź dysfunkcji motorycznej.				
	6. Posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie.				
Kompetencje społeczne	7. Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.				
	8. Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności fizycznej.				
TREŚCI PROGRAMOWE					Liczba godzin
Forma zajęć: zajęcia z wychowania fizycznego					
1. Do wyboru: gimnastyka korekcyjna lub nordic walking.					30
2. Gimnastyka korekcyjna: podnoszenie ogólnej kondycji, podnoszenie siły mięśni posturalnych; regulacja prawidłowego napięcia mięśni posturalnych; rozciągnięcie i wzmocnienie mięśni kończyn dolnych; wzmocnienie mięśni rąk i obręczy barkowej, likwidacja ewentualnych przykurczów; wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy; powiększenie ruchomości klatki piersiowej; doskonalenie koordynacji czasowo-przestrzennej poprzez ćwiczenia z różnymi przyrządami i przyborami; doskonalenie zwinności i gibkości.					
3. Nordic walking: nauka maszerowania bez kijów; nauka maszerowania z kijami bez pracy rąk; nauka prawidłowej pracy kończyn górnych i dolnych; nauka maszerowania z kijami z pracą rąk bez chwytu; nauczanie pełnej techniki maszerowania z kijami; ćwiczenia z nordic walking na poziomie rehabilitacyjnym; ćwiczenia z nordic walking na poziomie fitness; ćwiczenia z nordic walking na poziomie sportowym.					

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 sylabusu
	* sprawdzian	1,2,3,4,5,6,
	* projekt	7,8,
Forma i warunki zaliczenia	Zaliczenie bez oceny. Zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych.	
Literatura podstawowa		
Bahrynowska-Fic J. (1987): Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich		
Kuźmińska O., Popielawska M. (1995): Taniec - Rytm - Muzyka.		
Talaga J. (2004): Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zys i S-ka		
Trześniowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe. WSiP		
Figurscy M. T. (2008): Nordic Walking dla Ciebie. Oficyna Wydawnicza Interspar		
Arem T. (2008): Nordic Walking, rozruszaj swoje ciało. Mt Biznes		
Owczarek Sł. (1998): Atlas ćwiczeń korekcyjnych. WSiP		
Cantieni B. (2006): 52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki, metoda Binity Cantieni. ASTRUM		
Literatura uzupełniająca		
Strzyżewski S. (1992): Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. WSiP		
NAKŁAD PRACY STUDENTA:		
	Liczba godzin	
Zajęcia dydaktyczne	30	
Przygotowanie się do zajęć	20	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	50	
Liczba punktów ECTS	2	