

# SYLABUS

Nazwa programu kształcenia: <b>WPIA-P-JM-O-S-16/17Z</b>					
Nazwa przedmiotu: <b>wychowanie fizyczne (OGÓLNOUCZELNIANE)</b>				Kod przedmiotu: <b>10.0WI27AJMJ2401_95S</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:	
Status przedmiotu / modułu: <b>fakultatywny</b>			Język przedmiotu / modułu: <b>język polski</b>		
<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Forma zaliczenia</b>	<b>ECTS</b>
2	3	zajęcia z wychowania fizycznego	30	Z	2
<b>Razem</b>			<b>30</b>		<b>2</b>
Koordynator przedmiotu / modułu:		<b>mgr CEZARY JANISZYN</b>			
Prowadzący zajęcia:					
Cele 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>					
<b>Kategoria</b>	<b>Lp</b>	<b>KOD</b>	<b>Opis efektu</b>	<b>Odniesienie do efektów dla programu</b>	<b>Odniesienie do efektów dla obszaru</b>
wiedza	1	EP1	<b>Posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych.</b>		
	2	EP2	<b>Identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.</b>		
umiejętności	1	EP3	<b>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>		
	2	EP4	<b>Potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno-rekreacyjnej.</b>		
	3	EP5	<b>Posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie.</b>		

kompetencje społeczne	1	EP6	Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywność fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej.		
	2	EP7	Podjeżdżuje się organizacji wszelkich form aktywność fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie.		
	3	EP8	Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywność fizycznej.		
<b>TRE CI PROGRAMOWE</b>				Semestr	Liczba godzin
Przedmiot: <b>wychowanie fizyczne</b>					
Forma zajęć : zajęcia z wychowania fizycznego					
1. 1. Do wyboru: 1) aerobic/taniec, 2) sporty indywidualne, 3) turystyka kwalifikowana, 4) gry zespołowe.				3	30
2. 2. 1.1. Aerobik / taniec: poprawa ogólnej sprawności fizycznej, umiejętne poprowadzenie wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, zwiększenie wydolności oddechowo-kardiowej organizmu, wiadomości o ciele, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń				3	0
3. 3. 1.2. Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, squash, karate, samoobrona, nordic walking, pływanie, kolarstwo, narciarstwo, wioślarstwo, tyżniarstwo): 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, umiejętne poprowadzenie 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 kardiowo-oddechowej, udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Mistrzów, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy)				3	0
4. 4. 1.3. 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-kardiowej; 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 kardiowo-oddechowej.				3	0
5. 1.4. 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 Mistrzów, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).				3	0
Metody kształcenia	Metoda nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa. Metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne (odtwarzające), proaktywne (usamodzielniające), kreatywne (twórcze). Metody przekazywania wiadomości: reproduktywne, proaktywne, kreatywne, prób i błędów.				
Metody weryfikacji efektów kształcenia					Nr efektu kształcenia z sylabusu
	<b>SPRAWDZIAN</b>				<b>EP1,EP2,EP3,EP4,EP5</b>
	<b>PROJEKT</b>				<b>EP6,EP7,EP8</b>
Forma i warunki zaliczenia	<b>Zaliczenie bez oceny</b>				
	Zasady wyliczania oceny z przedmiotu				
	<b>Zaliczenie bez oceny</b>				

Literatura podstawowa	Bahrynowska-Fic J. (1987): Wła ciwo ci wicze fizycznych, ich systematyka i metodyka, Warszawa
	Bondarowicz M. (1995): Zabawy w grach sportowych, WSIP, Warszawa
	Huci ski T., Lekner I. (2001): Koszykówka. Podr cznik dla trenerów, nauczycieli i studentów, Wrocław
	Ku mi ska O., Popielawska M. (1995): Taniec. Rytm. Muzyka,, Pozna
	Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999): Stare i nowe gry dru ynowe, Telbit, Warszawa
	Talaga J. (2004): Sprawno fizyczna ogólna. Testy,, Zysk i S-ka, Pozna
	Trze niowski R (1995): Zabawy i gry ruchowe, WSiP, Warszawa
	Uzarowicz J. (2003): Siatkówka - co jest grane?, Wrocław
Literatura uzupełniają ca	Barankiewicz J. (1992): Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych poj z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego,, Kalisz
	Strzy ewski S. (1992): Wychowanie fizyczne poza sal gimnastyczn : poradnik dla nauczycieli i studentów, WSiP, Warszawa

#### NAKŁAD PRACY STUDENTA

	Liczba godzin
Zaj cia dydaktyczne	<b>30</b>
Udział w egzaminie/zaliczeniu	<b>0</b>
Przygotowanie si do zaj	<b>4</b>
Studiowanie literatury	<b>0</b>
Udział w konsultacjach	<b>0</b>
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	<b>8</b>
Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia	<b>0</b>
Inne	<b>8</b>
<b>Ł CZNY nakład pracy studenta w godz.</b>	<b>50</b>
<b>Liczba punktów ECTS</b>	<b>2</b>