

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne: Zajęcia dla studentów bez przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych (PRZEDMIOTY OGÓLNOUCZELNIANE / Wychowanie fizyczne)				Kod przedmiotu: 16.1V27AII99_129	
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				
Koordynator 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: 1) aerobic/taniec, 2) sporty indywidualne, 3) turystyka kwalifikowana, 4) gry zespołowe.		30
2. 1.1. Aerobik / taniec: poprawa ogólnej sprawności fizycznej, umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, zwiększenie wydolności oddechowo-krążeniowej organizmu, świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń.		
3. 1.2. 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 (Akademiczne Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).		
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-krążeniowej; 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. 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 (Akademiczne Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, 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 sylabusu
	* sprawdzian	1,2,3,4,5,
	* projekt	6,7,8,
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. Warszawa		
Bondarowicz M. (1995): Zabawy w grach sportowych. WSiP Warszawa		
Huciński T., Lekner I. (2001): Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wrocław		
Kuźmińska O., Popielawska M. (1995): Taniec. Rytm. Muzyka. Poznań		
Mielniczuk M., Staniszewski T. (1999): Stare i nowe gry drużynowe. Telbit Warszawa		
Talaga J. (2004): Sprawność fizyczna ogólna. Testy. Zys i S-ka Poznań		
Trześniowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe. WSiP Warszawa		
Uzarowicz J. (2003): Siatkówka - co jest grane?. Wrocław		
Literatura uzupełniająca		
Barankiewicz J. (1992): Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Kalisz		
Strzyżewski 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	4	
Studiowanie literatury	8	
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	8	
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	50	
Liczba punktów ECTS	2	