

KARTA KURSU

| | |
|-----------------|------------------|
| Nazwa | Kultura fizyczna |
| Nazwa w j. ang. | Physical culture |

| | | |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|
| Koordynator | Zespół dydaktyczny CRiS | Zespół dydaktyczny |
| Punktacja ECTS* | - | Zespół dydaktyczny CRiS |

Opis kursu (cele kształcenia)

Student w ramach modułu kultura fizyczna rozwija indywidualne zainteresowania podczas zajęć do wyboru: wychowanie fizyczne (zajęcia ogólnorozwojowe), aerobik, joga, pilates, taniec nowoczesny, aqua aerobik, kulturystyka, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, narciarstwo, tenis stołowy, tenis ziemny, pływanie, nordic walking.

Student, posiadający skierowanie lekarskie uczestniczy w rehabilitacji ruchowej.

Student, mający przeciwwskazanie lekarskie do wysiłku fizycznego, bierze udział w zajęciach teoretycznych „Dawne i współczesne formy aktywności fizycznej człowieka”.

Warunki wstępne

| | |
|--------------|--|
| Wiedza | |
| Umiejętności | |
| Kursy | |

Efekty uczenia się

| | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|---|--|-------------------------------------|
| Wiedza | W01- Ma wiedzę na temat rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym | K_W09 K_W14 K_W19 |
| | W02- Ma wiedzę o metodyce zajęć ruchowych | |
| W03- Ma wiedzę na temat różnych aspektów swojego rozwoju zawodowego | | |
| Umiejętności | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| | U01- Rozwija swoje umiejętności ruchowe U02- Potrafi zauważyć i dokonać korekty w swoich zachowaniach ruchowych | K_U08 |
| Kompetencje społeczne | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| | K01- ma przekonanie o sensie i wartości zajęć ruchowych dla dobrego funkcjonowania człowieka oraz o uwzględnianiu ich w procesie rozwoju osobistego. K02- Współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych. | K_K01 K_K09 |

| Organizacja | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|---------------------|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|
| Forma zajęć | Wykład (W) | Ćwiczenia w grupach | | | | | | | | | | |
| | | A | | K | | L | | S | | P | | E |
| Liczba godzin | | 60 | | | | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | | | | | | |

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie różnych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej. Metody intensyfikujące. Objasnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, pogadanka. Metoda zadaniowa, problemowa podczas realizacji wariantów taktycznych.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

| | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Praca laboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pisemna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Inne |
|-----|--------------|-----------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|----------------------|---------------|-----------------|------|
| W01 | | | | | | | | | | | | | x |
| W02 | | | | | | | | | | | | | x |
| W03 | | | | | | | | | | | | | x |
| U01 | | | | x | | | | | | | | | |
| U02 | | | | x | | | | | | | | | |
| K01 | | | | x | | | | | | | | | |
| K02 | | | | x | | | | | | | | | |

Kryteria oceny Aktywność na zajęciach.
Ćwiczenia praktyczne.

Uwagi Studia jednolite magisterskie stacjonarne

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Zapoznanie ze specyfiką ćwiczeń korekcyjnych i rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia rozgrzewki: indywidualne, w parach, z przyborem.
3. Podstawowe techniki sportowe.
4. Proste warianty taktyczne z wykorzystaniem podstawowych technik sportowych.
5. Gry i zabawy ruchowe, w tym doskonalące bezpieczne zachowanie się w środowisku wodnym.
6. Ćwiczenia rozwijające siłę mięśniową.
7. Ćwiczenia kształtujące szybkość reakcji i szybkość ruchów.
8. Ćwiczenia wytrzymałości.
9. Ćwiczenia równowagi statycznej i dynamicznej.
10. Statyczne i dynamiczne ćwiczenia gibkościowe.
11. Ćwiczenia kształtujące orientację czasowo – przestrzenną z przyborami i bez przyborów.
12. Ćwiczenia kształtujące umiejętność różnicowania parametrów ruchów.
13. Ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.
14. Ćwiczenia kształtujące szybkie przestawianie działań ruchowych.
15. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.
16. Koordynacja sposobu oddychania z wykonywanym ruchem.
17. Zasady „fair play” i przykłady z różnych dyscyplin sportowych.
18. Pomoc, asekuracja i samoasekuracja podczas wykonywania różnych ćwiczeń fizycznych.

Utylitarne walory ćwiczeń fizycznych na tle dawnych i współczesnych form aktywności fizycznej człowieka.

Wykaz literatury podstawowej

Wykaz literatury uzupełniającej

Kultura *fizyczna dzieci i młodzieży*, pod red. J. Bergiera i S. Litwiniuka. Biała Podlaska Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu : PTNKF, 1997

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

| | | |
|---|--|----|
| liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | |
| | Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.) | 60 |
| | Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym | |
| liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | |
| | Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | |
| | Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie) | |
| | Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia | |
| Ogółem bilans czasu pracy | | |
| Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | | - |