

**KARTA KURSU**

Nazwa	Kultura Fizyczna	
Nazwa w j. ang.		
Koordinator	dr Małgorzata Długosz-Boś	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	0	mgr Zbigniew Birnbaum, dr Agnieszka Bogacz-Walancik, mgr Grzegorz Dudzik, dr Michał Karasiński, mgr Tomasz Konieczny dr Łukasz Lic, mgr Justyna Łukaszewska mgr Jakub Mantorski, mgr Paweł Pacholec, mgr Elżbieta Sionko, mgr Adam Stadnik, mgr Marcin Wajda mgr Marzena Zajęc

## Opis kursu (cele kształcenia)

Student w ramach modułu kultura fizyczna rozwija indywidualne zainteresowania podczas zajęć do wyboru: wychowanie fizyczne (zajęcia ogólnorozwojowe), fitness, latino, joga, pilates, samoobrona, trening obwodowy z elementami stretchingu, aqua fitness + pływanie, kulturystyka, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka nożna, narciarstwo, tenis stołowy, tenis ziemny, pływanie, nordic walking, badminton, unihok, lekka atletyka, purystyka piesza.  
 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 kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01, ...	W01, ...

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01, ...	U01, ...

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01, Współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych	K_K04

Organizacja
-------------

Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin		30										

#### Opis metod prowadzenia zajęć

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

#### Formy sprawdzania efektów kształcenia

	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
K01													X

Kryteria oceny	Aktywność na zajęciach. Ćwiczenia praktyczne. Obserwacja ukierunkowana.
----------------	---

Uwagi	
-------	--

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Zapoznanie ze specyfiką ćwiczeń korekcyjnych i rehabilitacyjnych.  
 Ćwiczenia rozgrzewki: indywidualne, w parach, z przyborem.  
 Podstawowe techniki sportowe.  
 Proste warianty taktyczne z wykorzystaniem podstawowych technik sportowych.  
 Gry i zabawy ruchowe, w tym doskonalące bezpieczne zachowanie się w środowisku wodnym.  
 Ćwiczenia rozwijające siłę mięśniową.

Ćwiczenia kształtujące szybkość reakcji i szybkość ruchów.  
 Ćwiczenia wytrzymałości.  
 Ćwiczenia równowagi statycznej i dynamicznej.  
 Statyczne i dynamiczne ćwiczenia gibkościowe.  
 Ćwiczenia kształtujące orientację czasowo – przestrzenną z przyborami i bez przyborów.  
 Ćwiczenia kształtujące umiejętność różnicowania parametrów ruchów.  
 Ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.  
 Ćwiczenia kształtujące szybkie przestawianie działań ruchowych.  
 Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.  
 Koordynacja sposobu oddychania z wykonywanym ruchem.  
 Zasady „fair play” i przykłady z różnych dyscyplin sportowych.  
 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

--

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	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		30
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		0

