|  |
| --- |
|  Załącznik nr 4 |
| **Sylabus przedmiotu / modułu kształcenia** |
| **Nazwa przedmiotu/modułu kształcenia:**  |

|  |
| --- |
|  Wychowanie fizyczne  |

 |
| **Nazwa w języku angielskim:**  |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  Physical education  |

 |

 |
| **Język wykładowy:**  | polski |
| **Kierunek studiów, dla którego przedmiot jest oferowany:**  | Administracja |
| **Jednostka realizująca:**  |

|  |
| --- |
| Centrum Sportu i Rekreacji |

 |
| **Rodzaj przedmiotu/modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny):**  | obowiązkowy |
| **Poziom modułu kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia):**  | drugiego stopnia |
| **Rok studiów:**  |  1 |
| **Semestr:**  | 3 |
| **Liczba punktów ECTS:**  | 1  |
| **Imię i nazwisko koordynatora przedmiotu:** |

|  |
| --- |
| mgr Ewelina Gutkowska-Wyrzykowska |

 |
| **Imię i nazwisko prowadzących zajęcia:** |  Wszyscy nauczyciele Centrum Sportu i Rekreacji |
| **Założenia i cele przedmiotu:** |

|  |
| --- |
| Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej. Kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej. Wszechstronny rozwój organizmu oraz przekazanie studentom podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w celu doskonalenia funkcjonowania organizmu. |

 |
| **Symbol efektu** | **Efekty kształcenia** | **Symbol efektu kierunkowego** |
| **WIEDZA** |
| **W\_01** |

|  |
| --- |
|  Poznanie form i metod rozwoju różnych cech motorycznych człowieka  |

 | - |
| **W\_02** |

|  |
| --- |
|  Poznanie wybranych form zajęć sportowych  |

 | - |
| **W\_03** |  Poznanie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. | - |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **UMIEJĘTNOŚCI** |  |
| **U\_01** |

|  |
| --- |
| Umiejętność samodoskonalenia własnej sprawności ruchowej poprzez stosowanie odpowiednich dla siebie ćwiczeń kondycyjno- sprawnościowych  |

 | - |
| **U\_02** |

|  |
| --- |
| Opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych i elementów technicznych z gimnastyki podstawowej, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, form gimnastyki przy muzyce lub innych możliwych do wyboru  |

 | - |
| **U\_03** |  Pełnienie roli sędziego , organizatora rozgrzewki gier i zabaw rekreacyjno- sportowych  | - |
|  |  |  |
|  | **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** |  |
| **K\_01** |

|  |
| --- |
| Student ma świadomość wagi wpływu aktywności fizycznej człowieka na wszystkie jego organy i układy  |

 | - |
| **K\_02** |

|  |
| --- |
| Student rozumie prozdrowotny wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka  |

 | - |
| **Forma i typy zajęć:** |

|  |
| --- |
| Ćwiczenia ogólnorozwojowe i profilowane realizowane w obiektach Centrum SiR oraz w terenie (obozy, zawody sportowe). Formy organizacyjne: indywidualna, zespołowa i obwodu ćwiczebnego.  |

 |
| **Wymagania wstępne i dodatkowe:** |
|

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza i umiejętności uzyskane na wcześniejszych etapach edukacji . |

 |
| **Treści modułu kształcenia:** |
| Wszechstronny rozwój sprawności fizycznej studentów. Promowanie zdrowego stylu życia poprzez podejmowanie różnych form aktywności fizycznej. Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z zakresu różnych form aktywności fizycznej. Sędziowanie dyscypliny, podstawy organizacyjne rywalizacji sportowej. Zapoznanie studentów z podstawowymi wiadomościami z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego. Nabycie nawyków spędzania wolnego czasu w formie aktywności fizycznej. |
| **Literatura podstawowa:** |
| Jerzy Talaga – Sprawność fizyczna ogólna – Poznań 2004Zbigniew Cendrowski; Przewodzić innym – Poradnik dla liderów zdrowia i sportu Warszawa 1997M.Bondarowicz – Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych- Warszawa 2002 |
| **Literatura dodatkowa:** |
| Grzegorz Grzędziel, Władimir Liach- Piłka siatkowa zasób ćwiczeń , podstawy treningu – W-wa 2000Jerzy Talaga- ABC młodego piłkarza- nauczanie techniki 2006 rTadeusz Stefaniak – Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych- Wrocław 2002 |
| **Planowane formy/działania/metody dydaktyczne:** |
| Zajęcia w grupach z wykorzystaniem met. analitycznej, syntetycznej i kompleksowej w nauczania techniki i metod specyficznych dla zajęć WF (met. ścisłej, met. intensyfikujących i indywidualizujących zajęcia WF, pokaz, objaśnienia, met. zadaniowa, problemowa).  |
| **Sposoby weryfikacji efektów kształcenia osiąganych przez studenta:** |
| Okazjonalnie testy i sprawdziany dla potrzeb startu w Akademickich Mistrzostwach Polski.  |
| **Forma i warunki zaliczenia:** |
| Zaliczenie na podstawie aktywnego uczestnictwa w zajęciach zgodnie z Regulaminem Sekcji Dydaktycznej Centrum Sportu i Rekreacji. |
| **Bilans punktów ECTS\*:** |
| **Studia stacjonarne****Punkty ECTS –1;**1. Godziny kontaktowe (30 godz.):- udział w zajęciach – 30 godz.**Razem 30 godz.** | **Studia niestacjonarne****Nie dotyczy** |

\* rozpisać na studia stacjonarne i niestacjonarne