|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 2004  Zbigniew Cendrowski; Przewodzić innym – Poradnik dla liderów zdrowia i sportu Warszawa 1997  M.Bondarowicz – Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych- Warszawa 2002 | | | | | | | | | | | | | |
| **Literatura dodatkowa:** | | | | | | | | | | | | | |
| Grzegorz Grzędziel, Władimir Liach- Piłka siatkowa zasób ćwiczeń , podstawy treningu – W-wa 2000  Jerzy Talaga- ABC młodego piłkarza- nauczanie techniki 2006 r  Tadeusz 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