

## KARTA KURSU

Kierunek studiów: polityka społeczna  
 Forma prowadzenia: studia stacjonarne  
 Stopień: I  
 Rok: II  
 Semestr: IV

Nazwa	Kultura fizyczna
Nazwa w j. ang.	Physical training

Koordinator	Mgr Krystyna Sterkowicz	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	0	mgr Grzegorz Dudzik, mgr Zbigniew Birnbaum, dr Agnieszka Bogacz-Walancik, mgr Janina Ciężki, dr Michał Karasiński, mgr Paweł Leja, dr Łukasz Lic, mgr Michał Malarz mgr Jakub Mantorski, mgr Piotr Pastuszko, mgr Elżbieta Sionko, mgr Jakub Spieszny mgr Adam Stadnik

## 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, turystyka kajakowa, turystyka piesza, turystyka rowerowa. Student, posiadający skierowanie lekarskie uczestniczy w rehabilitacji ruchowej. Student, mający przeciwwskazanie lekarskie do wysiłku fizycznego, bierze udział w zajęciach teoretycznych - „Zdrowie publiczne”.

## Warunki wstępne:

Wiedza	
Umiejętności	
Kursy	

## Efekty kształcenia:

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

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

Kompetencje społeczne	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
	K01, <b>Student</b> współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych	K_K04

## studia stacjonarne

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

## studia niestacjonarne

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

## Opis metod prowadzenia zajęć - studia stacjonarne:

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

## Opis metod prowadzenia zajęć - studia niestacjonarne:

--

## Formy sprawdzania efektów kształcenia -- studia stacjonarne:

	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

## Formy sprawdzania efektów kształcenia -- studia niestacjonarne:

	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													
K02													
...													

## studia stacjonarne

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

## studia niestacjonarne

Kryteria oceny	
----------------	--

Uwagi	
-------	--

## Treści merytoryczne (wykaz tematów):

<p>Utrudnione ćwiczenia w rozgrzewce do różnych dyscyplin sportowych.  Warianty technik sportowych stosowane w kombinacjach ruchowych.  Reakcja wyboru ruchu i antycypacji ruchu (przewidywanie).  Warianty taktyczne.  Gry, zabawy ruchowe i ćwiczenia w terenie, na pływalni i w sali gimnastycznej.  Ćwiczenia siły ukierunkowanej do różnych dyscyplin sportowych.  Ćwiczenia doskonalące szybkość reakcji na poruszający się obiekt.  Ćwiczenia doskonalące wytrzymałość oraz wydolność tlenową i beztlenową.  Ćwiczenia doskonalące równowagę statyczną i dynamiczną.  Ćwiczenia doskonalące orientację w czasie i przestrzeni.  Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową.  Ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacyjne.  Zestawy ćwiczeń relaksująco-koncentrujących.  Ćwiczenia doskonalące poczucie rytmu.  Pełnienie ról w grach i zabawach ruchowych.</p>
--

Ćwiczenia w parach i większych zespołach jako czynnik kształtujący odpowiedzialność za partnera i wynik sportowy.  
Wysiłek fizyczny jako nieodzowny czynnik zachowania zdrowia i sprawności fizycznej oraz dobrego samopoczucia (zdrowy styl życia).

Wykaz literatury podstawowej:

--

Wykaz literatury uzupełniającej:

--

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta) - **studia stacjonarne**:

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

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta) - **studia niestacjonarne**:

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	
	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		