

KARTA KURSU

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

Nazwa	Kultura fizyczna
Nazwa w j. ang.	Physical training

Koordynator	Mgr Krystyna Sterkowicz	Zespół dydaktyczny
		mgr Zbigniew Birnbaum, dr Agnieszka Bogacz-Walancik, mgr Jakub Spieszny
Punktacja ECTS*	0	

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 kształcenia:

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

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

Kompetencje społeczne	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
	K1: Student 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
W01													
W02													
U01													
U02													
K01													
K02													
...													

studia stacjonarne

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

Uwagi	
-------	--

studia niestacjonarne

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

Treści merytoryczne (wykaz tematów):

<p>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. Stacyjne 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.</p>

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		