

2 
prof. dr hab. inż. Stanisław Cudziło

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne
Nazwa w języku polskim:
Nazwa w jęz. angielskim:
Kod przedmiotu: WTCXXCSI – WF1,2,3,4

Dane dotyczące przedmiotu:
Jednostka oferująca przedmiot: Studium Wychowania Fizycznego
Przedmiot dla jednostki: Wychowanie fizyczne
Obowiązuje od naboru październik 2016

Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zalczenie na ocenę

Język wykładowy:

polski

Skrócony opis:

Kształtowanie pożądanych zachowań i postaw wobec własnego zdrowia, rozbudzanie zainteresowań sportowych. Praktyczne uczestnictwo w uprawianiu różnych dyscyplin sportowych i form aktywności ruchowej (atletyka terenowa i nordic walking, badminton, biegi na orientację, ergometr i ćwiczenia na specjalistycznym sprzęcie, gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie, siłownia, sporty walki, strzelectwo, tenis, tory przeszkód, zespołowe gry sportowe) . Kształtowanie postaw i umiejętności proobronnych.

Opis:

Atletyka terenowa i Nordic Walking, tory przeszkód 6
Kształtowanie siły i wytrzymałości biegowej. Nauka pomiaru tętna. Proste formy skoków. Pokonanie elementów torów przeszkód.
Nauka techniki poruszania się z kijkami do NW.
Ergometr i specjalistyczny trening fizyczny 2
Zasady korzystania ze sprzętu specjalistycznego, trening według podstawowych programów.
Badminton 2
Nauka uchwytu rakiетки. Nauka podstawowych uderzeń: clear, drajw. Nauka pracy nóg.
Gimnastyka 2
Nauka przewrotów w przód i w tył, skoku kucznego i rozkrocznego. Ćwiczenia równoważne.
Kulturystyka i ćwiczenia siłowe, siłownia zewnętrzna 4
Organizacja zajęć na siłowni, warunki bhp, asekuracja i samo- asekuracja. Opanowanie techniki ćw. mięśni kończyn górnych i obręczy barkowej.
Sporty walki 2
Profilaktyka bezpiecznego padania.
Lekkoatletyka 2
Nauka biegów sprinterskich. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
Piłka koszykowa 2
Gry i zabawy osławające z piłką. Nauczanie poruszania się w ataku z piłką oraz bez piłki. Gra szkolna.
Piłka nożna 4
Nauka podań, przyjęć i prowadzenia piłki. Nauka strzałów na bramkę. Gra szkolna.
Piłka siatkowa 2
Nauka techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nauka przyjmowania odpowiednich postaw siatkarskich i poruszania się po boisku.
Tenis stołowy 2
Nauka uchwytu rakiетки oraz przyjmowania pozycji wyjściowej. Nauka poprawnej techniki serwisu. Nauka podania prostego Bekhend. Zasady gry oraz sędziowanie w tenisie stołowym. Mini turniej gier pojedynczych.

Literatura:

Bielski J. podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego. Impuls. 2012
Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL. 2013
Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i rehabilitacja. 2004
Maszczak T. Edukacja fizyczna w nowej szkole. AWF Warszawa 2009
Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa.1999

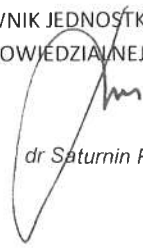


Wołkow N., Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U. Sportowy trening interwałowy.							
Efekty kształcenia:							
Numer	Opis						Odniesienie do efektów kierunkowych
K1	rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie; potrafi inspirować i organizować proces uczenia się innych						K_K01
K2	potrafi współdziałać i pracować w grupie przyjmując w niej różne role						K_K03
K3	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonego przez siebie i innych zasad						K_K04
Metody i kryteria oceniania:							
Przedmiot zaliczany jest na ocenę na podstawie wyników prób testowych MTSF. Za wykonanie próby testowej w określonym czasie lub w liczbie powtórzeń student otrzymuje punkty według skali punktowej MTSF. Suma punktów trzech prób testowych stanowi ocenę poziomu sprawności określonej według kryteriów punktowych: b.dobry (5) - 180 pkt i + dobry plus (4,5) - 171-179 pkt dobry (4) - 155-170 pkt dostateczny plus (3,5) - 133-154 pkt dostateczny (3) - 111-132 pkt niedostateczny (2) - do 110 pkt Warunkiem dopuszczenia do zaliczeń jest rozliczenie się studenta z uczestnictwa na zajęciach i przystąpienie do prób testowych Efekty K1,K2,K3 sprawdzane są podczas zaliczenia.							
Praktyki zawodowe:							
brak							
Forma studiów							
stacjonarne							
Rodzaj studiów							
I stopnia							
Rodzaj przedmiotu							
obowiązkowy							
Przedmioty wprowadzające							
Brak							
Programy							
semestr studiów I,II,III,IV							
kierunek: Chemia, inżynieria materiałowa							
Forma zajęć liczba godzin/rygor							
semestr	x- egzamin, + zaliczenie, # projekt						ECTS
	razem	wykłady	ćwiczenia	laboratoria	projekt	seminarium	
I	30		30/+				0
II	30		30/+				0
III	30		30/+				0
IV	30		30/+				0
Autor							
mgr Aneta Klemarczyk							
Bilans ECTS brak							

AUTOR
KARTY INFORMACYJNEJ


mgr Aneta Klemarczyk

KIEROWNIK JEDNOSTKI ORGANIZACYJNEJ
ODPOWIEDZIALNEJ ZA PRZEDMIOT


dr Saturnin Przybylski