

Kod przedmiotu: I1-35

Nazwa przedmiotu

Wychowanie Fizyczne

Kierunek

Instrumentalistyka

Zakres

Wszystkie zakresy

Typ studiów

3-letnie studia stacjonarne/niestacjonarne I stopnia

Wymagania wstępne

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych
- Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej i średniej

Wymagania końcowe

- Rozwinięcie zdolności z zakresu kultury fizycznej

Cele kształcenia

- opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawności fizycznej
- zapoznanie uczestników z różnymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka w różnym wieku

Treści programowe

1. Pływanie – nauka i doskonalenie podstawowych stylów pływackich – skoki startowe i nawroty – gry i zabawy oddechowo – wypornościowe – przepisy pływania – organizacja zawodów pływackich - udział w zawodach sportowych, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Sportowy Festiwal Szkół Artystycznych

2. Techniki Relaksacyjne - poprawa ogólnej sprawności fizycznej - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik relaksacyjnych - wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych (głównie kręgosłupa) zwiększenie wydolności oddechowo-krążeniowej organizmu – świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń

3. Tenis stołowy – poprawa ogólnej sprawności fizycznej - nauka i doskonalenie techniki z zakresu tenisa stołowego - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych – wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych – umiejętność poprawnego wykonywania

ćwiczeń i technik specyficznych dla tenisa stołowego

Zamierzone efekty uczenia się

W zakresie wiedzy:

Nie dotyczy

W zakresie umiejętności:

K_U11 - przyswoił sobie dobre nawyki dotyczące techniki i postawy, umożliwiające operowanie ciałem w sposób (z punktu widzenia fizjologii) najbardziej wydajny i bezpieczny

W zakresie kompetencji społecznych:

K_K15 - w sposób świadomy kontroluje swoje emocje i zachowania

Formy kształcenia

Ćwiczenia

Nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się

Rok	I		II		III	
Semestr	1	2	3	4	5	6
Punkty ECTS	0	0	0	0		
Ilość godzin w tygodniu	1	1	1	1		
Rodzaj zaliczenia	zal	zal	zal	zal		
Legenda	zal – zaliczony; zst – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ekm – egzamin komisyjny					

Kryteria oceny

- Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych
- Projekt grupowy
- Zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych

Literatura (piśmiennictwo)

Grycan J. Integralny Tenis Stołowy J.Grycan Table Tennis Body Mind Training , Kraków 2007

Kulmatycki L. Lekcja relaksacji , AWF we Wrocławiu ,Wrocław 2002

Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka.

Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987.

Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zys i S-ka, Wydawnictwo, Poznań 2004.
Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.

Barankiewicz J. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego.

Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz 1992.

Strzyżewski S.. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992

Język wykładowy

Polski

Imię i nazwisko wykładowcy

mgr Piotr Dorada

mgr Sławomir Wnęk