

KARTA KURSU

Nazwa	Kultura fizyczna
Nazwa w j. ang.	Physical culture

Koordynator	prof. zw. dr hab. Bożena Muchacka	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	-	Zespół dydaktyczny CRiS

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 uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01- Ma wiedzę na temat rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym	K_W09 K_W14 K_W19
	W02- Ma wiedzę o metodyce zajęć ruchowych	
W03- Ma wiedzę na temat różnych aspektów swojego rozwoju zawodowego		
Umiejętności	U01- Rozwija swoje umiejętności ruchowe	K_U08
	U02- Potrafi zauważyć i dokonać korekty w swoich zachowaniach ruchowych	
Kompetencje społeczne	K01- ma przekonanie o sensie i wartości zajęć ruchowych dla dobrego funkcjonowania człowieka oraz o uwzględnianiu ich w procesie rozwoju osobistego.	K_K01 K_K09
	K02- Współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych.	

Organizacja

Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E
Liczba godzin		60										
60												

Opis metod prowadzenia zajęć

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

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	szkoleĆwiczenia w	Zajęcia terenowe	laboratoryjnaPraca	indywidualnyProjekt	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01													x
W02													x
W03													x
U01				x									
U02				x									
K01				x									
K02				x									

Kryteria oceny Aktywność na zajęciach.
Ćwiczenia praktyczne.

Uwagi

Kurs do wyboru w planie studiów realizowanych w projekcie POWR.03.01.00-IP.08-00-PKN/18. Tytuł projektu: *Nauczyciel przyszłości. Innowacyjny Program Kształcenia Nauczycieli przedszkoli i klas I-III szkoły podstawowej.*

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Zapoznanie ze specyfiką ćwiczeń korekcyjnych i rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia rozgrzewki: indywidualne, w parach, z przyborem.
3. Podstawowe techniki sportowe.
4. Proste warianty taktyczne z wykorzystaniem podstawowych technik sportowych.
5. Gry i zabawy ruchowe, w tym doskonalące bezpieczne zachowanie się w środowisku wodnym.
6. Ćwiczenia rozwijające siłę mięśniową.
7. Ćwiczenia kształtujące szybkość reakcji i szybkość ruchów.
8. Ćwiczenia wytrzymałości.
9. Ćwiczenia równowagi statycznej i dynamicznej.
10. Statyczne i dynamiczne ćwiczenia gibkościowe.
11. Ćwiczenia kształtujące orientację czasowo – przestrzenną z przyborami i bez przyborów.
12. Ćwiczenia kształtujące umiejętność różnicowania parametrów ruchów.
13. Ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu.
14. Ćwiczenia kształtujące szybkie przestawianie działań ruchowych.
15. Ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.
16. Koordynacja sposobu oddychania z wykonywanym ruchem.
17. Zasady „fair play” i przykłady z różnych dyscyplin sportowych.

18. Pomoc, asekuracja i samoasekuracja podczas wykonywania różnych ćwiczeń fizycznych. Utylitarne walory ćwiczeń fizycznych na tle dawnych i współczesnych form aktywności fizycznej człowieka.

Wykaz literatury podstawowej

--

Wykaz literatury uzupełniającej

Kultura *fizyczna dzieci i młodzieży*, pod red. J. Bergiera i S. Litwiniuka. Biała Podlaska Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu : PTNKF, 1997

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	60
	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		-