

<b>Nazwa zajęć:</b> Wychowanie fizyczne		Physical education	
<b>Kierunek:</b> Informatyka			<b>Obowiązuje od roku ak.</b> 2019/2020
<b>Poziom:</b> I st. inżynierski	<b>Profil:</b> praktyczny	<b>Grupa zajęć:</b> Ogólnouczelniane	
<b>Semestr:</b> IV	<b>Forma zaliczenia:</b> z - zaliczenie bez oceny	<b>Punkty ECTS:</b> 0	<b>Zajęcia do wyboru:</b> Nie
			<b>Język zajęć:</b> polski

Forma zajęć i liczba godzin na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych:

<b>Ćwiczenia</b> 30 /			<b>Suma godzin:</b> 30 / 0
--------------------------	--	--	-------------------------------

**Specjalność:**

**Nazwiska osób odpowiedzialnych za zajęcia:**

mgr Tomasz Malinowski

**Opis zajęć:**

Do głównych zadań wychowania fizycznego należą: właściwe oddziaływanie na prawidłowy i wszechstronny rozwój fizyczny studentów. Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności motorycznej (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, moc) i utrwalenie umiejętności ruchowych. Przeciwdziałanie ewentualnym ujemnym wpływom pracy zawodowej na harmonijny rozwój fizyczny, ogólną sprawność i umiejętności ruchowe. Kształtowanie koordynacji i estetyki ruchu. Rozbudzenie i utrwalenie czynnych zainteresowań i przyzwyczajzeń ruchowych, wyrażających się codziennym stosowaniem ćwiczeń gimnastycznych i uprawianiem wybranych dyscyplin sportu w czasie wolnym od nauki i pracy.

**Cele dydaktyczne:**

Zastosowanie nabytych umiejętności i podstaw z zakresu wychowania fizycznego w życiu codziennym.

Wiedza z zakresu rozwijania i podtrzymywania sprawności fizycznej.

Opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych w konkurencjach indywidualnych i zespołowych.

Umiejętność kształtowania własnej sprawności fizycznej i rozwijanie umiejętności organizatorskich w grupie.

**Metody dydaktyczne:**

MP1 wykład informacyjny  
MP2 pogadanka  
MP3 objaśnienie  
MC1 ćwiczenie praktyczne  
MS1 dyskusja dydaktyczna  
ME1 pokaz

**Metody oceniania:**

MO1 przygotowanie do zajęć

**Ćwiczenia**

Ć01 Gry i ćwiczenia bieżno-skoczne. Kształtowanie sprawności ogólnej.
Ć02 Piłka siatkowa - nauka przyjęcia piłki po zagrywce z podaniem do partnera.
Ć03 Piłka siatkowa - doskonalenie rozegrania piłki na trzy. Gra właściwa.
Ć04 Koszykówka - nauka wyjścia do piłki z wykorzystaniem zwodów i obrotów.
Ć05 Koszykówka - doskonalenie podań piłki w dwójkach i trójkach z rzutem do kosza.
Ć06 Piłka ręczna - doskonalenie rzutu piłką na bramkę. Nauka gry każdy swego.
Ć07 Piłka ręczna - nauka wyprowadzania kontrataku. Nauka gry strefowej.
Ć08 Piłka nożna - doskonalenie techniki w grze właściwej.

**Literatura podstawowa**

- 1 Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych. Warszawa PZWL 1987r.
- 2 Górna K., Garbacił W. Kultura fizyczna w szkole. Katowice AWF 1988r.

**Literatura uzupełniająca**

- 1 Czasopismo. Wychowanie fizyczne.
- 2 Kultura Fizyczna i Zdrowotna.

**Warunki zaliczenia**

z - zaliczenie bez oceny

**Obciążenie pracą studenta**

Studia stacjonarne/niestacjonarne

Forma pracy studenta	Ćwiczenia	Suma			
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	30 g				30 g
Zapoznanie się z literaturą przedmiotu					
Przygotowanie się do zajęć					
Przygotowanie się do kolokwium					
Realizacja zadanych ćwiczeń i zadań					
Przygotowanie sprawozdania z ćwiczeń					
Przygotowanie projektu / pracy					
Przygotowanie się i udział w egzaminie					
	30 g				30 g

Efekty uczenia się	KEK	Treści kształcenia	Metody dydaktyczne	M. oceniania
zna i rozumie praktyczne zastosowanie poznanych form aktywności fizycznej	K_W10	Ć01-08	MP3, MC1, MS1, ME1	M01
potrafi współdziałać w grupie i przyjmować rolę organizatora	K_U17	Ć01-08	MP3, MC1, MS1, ME1	M01
rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i dbania o własną kulturę fizyczną	K_U19	Ć01-08	MP3, MC1, MS1, ME1	M01

posiada umiejętność samodoskonalenia się i dbania o sprawność fizyczną	U_K07	Ć01-08	MP3,MC1, MS1,ME1	M01
--	-------	--------	------------------	-----