

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

Forma zajęć i liczba godzin na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych:

Ćwiczenia 30 / 0			Suma godzin: 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			MO1	przygotowanie do zajęć
MP2	pogadanka				
MP3	objaśnienie				
MC1	ćwiczenie praktyczne				
MS1	dyskusja dydaktyczna				
ME1	pokaz				

Ćwiczenia

Ć01	Kształtowanie podstawowych cech motorycznych poprzez ćwiczenia fizyczne.
Ć02	Piłka siatkowa - nauka odbić piłki i zagrywki sposobem dolnym i górnym.
Ć03	Piłka siatkowa - nauka wystawienia i zbitcia piłki siatkowej. Elementy gry właściwej.
Ć04	Koszykówka - podania i chwyt piłki oburącz - ćwiczenia w zespole.
Ć05	Koszykówka - rzuty piłką z miejsca i z biegu. Gra właściwa
Ć06	Piłka nożna - nauka i doskonalenie prowadzenia i przyjęcia piłki.
Ć07	Piłka nożna - współdziałanie w dwójkach i trójkach w obronie z asekuracją. Gra szkolna.
Ć08	Doskonalenie poznanych gier zespołowych.

Literatura podstawowa

- 1 Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych. Warszawa PZWL 1987r.
- 2 Górna K., Garbaciał 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