

## KARTA KURSU

Nazwa	Kultura Fizyczna	
Nazwa w j. ang.		
Koordinator	Mgr Krystyna Sterkowicz	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	0	mgr Grzegorz Dudzik, mgr Zbigniew Birnbaum, dr Agnieszka Bogacz-Walancik, mgr Janina Ciężki, dr Michał Karasiński, mgr Andrzej Kotarba, mgr Paweł Leja, dr Łukasz Lic, mgr Jakub Mantorski, dr Magdalena Naczki-Musiał, mgr Piotr Pastuszko, mgr Elżbieta Sionko, mgr Adam Stadnik

### 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, turystyka kajakowa, turystyka piesza, turystyka rowerowa. Student, posiadający skierowanie lekarskie uczestniczy w rehabilitacji ruchowej. Student, mający przeciwwskazanie lekarskie do wysiłku fizycznego, bierze udział w zajęciach teoretycznych - „Zdrowie publiczne”.

### Warunki wstępne

Wiedza	
Umiejętności	
Kursy	

## Efekty kształcenia

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01, ...	W01, ...

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01, ...	U01, ...

	Efekt kształcenia dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01, Współpracując w grupie rozumie potrzebę bycia odpowiedzialnym za siebie i innych	K_K04

Organizacja												
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach										
		A		K		L		S		P		E

Liczba godzin		30					

#### Opis metod prowadzenia zajęć

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

#### Formy sprawdzania efektów kształcenia

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
K01													X

Kryteria oceny	Aktywność na zajęciach. Ćwiczenia praktyczne. Obserwacja ukierunkowana.
----------------	---

Uwagi	
-------	--

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Utrudnione ćwiczenia w rozgrzewce do różnych dyscyplin sportowych.  
 Warianty technik sportowych stosowane w kombinacjach ruchowych.  
 Reakcja wyboru ruchu i antycypacji ruchu (przewidywanie).  
 Warianty taktyczne.  
 Gry, zabawy ruchowe i ćwiczenia w terenie, na pływalni i w sali gimnastycznej.  
 Ćwiczenia siły ukierunkowanej do różnych dyscyplin sportowych.  
 Ćwiczenia doskonalące szybkość reakcji na poruszający się obiekt.  
 Ćwiczenia doskonalące wytrzymałość oraz wydolność tlenową i beztlenową.  
 Ćwiczenia doskonalące równowagę statyczną i dynamiczną.  
 Ćwiczenia doskonalące orientację w czasie i przestrzeni.  
 Ćwiczenia doskonalące koordynację ruchową.

Ćwiczenia korekcyjne i rehabilitacyjne.  
 Zestawy ćwiczeń relaksująco-koncentrujących.  
 Ćwiczenia doskonalące poczucie rytmu.  
 Pełnienie ról w grach i zabawach ruchowych.  
 Ćwiczenia w parach i większych zespołach jako czynnik kształtujący odpowiedzialność za partnera i wynik sportowy.  
 Wysiłek fizyczny jako nieodzowny czynnik zachowania zdrowia i sprawności fizycznej oraz dobrego samopoczucia (zdrowy styl życia).

#### Wykaz literatury podstawowej

--

#### Wykaz literatury uzupełniającej

--

#### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	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		30
Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		0