

KARTA PRZEDMIOTU

- Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	-
Język wykładowy	polski

Koordynator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	mgr Iwona Ludjan
---	------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	<ol style="list-style-type: none">1. Brak przeciwwskazań medycznych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.2. Przeciętny poziom sprawności fizycznej.3. Przestrzeganie zasad higieny podczas udziału w zajęciach (odpowiedni strój i obuwie sportowe).4. Znajomość zasad BHP i terminologii ćwiczeń fizycznych, w tym ćw. ogólnorozwojowych.
-------------------	---

- Cele kształcenia dla przedmiotu**

Rozumienie potrzeby dbania o własne zdrowie. Przestrzeganie Dekalogu Zdrowego Stylu Życia
Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych zgodnie z predyspozycjami i możliwościami studenta.
Rozwijanie motywacji do uprawiania sportów całego życia.
Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i organizacją zajęć ogólnorozwojowych.

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
mgr Piotr Olejarnik

- **Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	Zna terminologię ćwiczeń fizycznych, w tym ćwiczeń ogólnorozwojowych.	Un_W15
W_02	Rozumie i uzasadnia potrzebę rozgrzewki przed głównym wysiłkiem fizycznym podczas zajęć	Un_W16
W_03	Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych w obiekcie i w terenie.	Un_W17
W_04	Rozumie i zna wpływ aktywności ruchowej i prawidłowego odżywiania na prawidłowy rozwój i zdrowie człowieka.	Un_W18
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę	Un_U13
U_02	Potrafi prawidłowo dobrać i zaprezentować ćwiczenia ogólnorozwojowe	Un_U14
U_03	Potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną	Un_U15
U_04	Potrafi dobrać odpowiednią dietę w zależności od wykonywanej pracy fizycznej.	Un_W19
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	Wykazuje postawę prosumatyczną, prozdrowotną i prospołeczną poprzez aktywny styl życia.	Un_K16
K_02	Wykazuje zaangażowanie, systematyczność i aktywność na miarę swoich możliwości.	Un_K17
K_03	Współpracuje w zespole. Przyjmuje różne role: zawodnika, kibica, sędziego.	Un_K17

- **Opis przedmiotu/ treści programowe**

Realizowany na zajęciach program z zakresu **wychowanie fizyczne-zajęcia ogólnorozwojowe** umożliwia studentom doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Celem zajęć jest kształtowanie potencjału ruchowego oraz odporności psychicznej. Oczekiwane efekty realizacji programu to: wzmocnienie poszczególnych partii mięśniowych, wzrost zakresu ruchu w stawach, przyśpieszenie metabolizmu, poprawa odporności, redukcja tkanki tłuszczowej i tym samym poprawa samopoczucia.

W trakcie zajęć przekazywana będzie wiedza z zakresu różnych dziedzin kultury fizycznej. Atmosfera panująca podczas zajęć będzie służyć motywowaniu i zachęcaniu studentów do podejmowania różnych form aktywności zgodnie z ich możliwościami i zainteresowaniami.

Treści programowe.

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na kształtowanie wybranych zdolności motorycznych z wykorzystaniem przyborów (hantle, piłki lekarskie, skakanki, obręcze, gumy power band).

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe jako urozmaicenie i intensyfikacja podczas doskonalenia elementów techniki gier zespołowych: koszykówka, piłka siatkowa, piłka nożna.
- Doskonalenie innych form aktywności fizycznej z zastosowaniem ćwiczeń ogólnorozwojowych:
 - badminton (poruszanie, serwis, uderzenia forhend i bekhend, gra, przepisy gry)
 - tenis stołowy (poruszanie przy stole, serwis, odbiór, odbicia proste, przepisy gry).
 - lekka terenowa (marszobiegi, MZB).
 - nordic walking (nauka kroku podstawowego, pokonywanie dystansu).
 - joga (*Powitanie Słońca*)
 - ćwiczenia zwiększające zakres własnych możliwości fizycznych – ćwiczenia rozciągające.
- Przeprowadzenie testu sprawności fizycznej wg testu SWFiS KUL.
 - dokonanie pomiaru i interpretacji wyników prób sprawności fizycznej.

Zagadnienia teoretyczne

1. Bezpieczeństwo na zajęciach sportowych, pierwsza pomoc przedmedyczna.
2. Zdrowotne efekty podejmowania systematycznej aktywności fizycznej.
3. Zasady racjonalnego żywienia.
4. Ruch jako antidotum na stres.

- **Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01	Wykład	Obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_02	Pogadanka	Obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_03	Pogadanka	Obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_04	Dyskusja	Obserwacja	Karta zaliczeniowa
UMIĘJĘTNOŚCI			
U_01	Praca indywidualna	Zaliczenie	Karta zaliczeniowa
U_02	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie	Karta zaliczeniowa
U_03	Ćwiczenia praktyczne	Sprawdzian praktyczny	Wynik testu sprawności
U_04	Wykład, dyskusja	Zaliczenie	Referaty
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Dyskusja	Obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_02	Praca indywidualna	Obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_03	Praca zespołowa	obserwacja	Karta zaliczeniowa

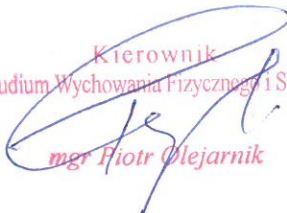
Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
[Podpis]
mgr Piotr Olejarnik

- **Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	60
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	0

Literatura

Literatura podstawowa:
J. Bielski, Ruch jest życiem, Agencja Promo-Lider, 1996
A. Zabrocka, A. Supińska, Stretching, AWF Gdańsk 2015
Burger D., Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa, 2007
Nawara H. Badminton. AWF, Wrocław 2001
J. Uzarowicz, Siatkówka-co jest grane, B.K.-Wydawnictwo i Księgarnie s.c. Kraków 2001
R. Trześniowski Gry i zabawy ruchowe
Arlet T. (2002) Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. Kraków
Talaga J. 1996. Technika piłki nożnej. COS, Warszawa.
J. Wołyniec, Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wyd. BK 2006.

Kierownik
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik