

## SYLABUS – OPIS ZAJĘĆ/PRZEDMIOTU

### I. Informacje ogólne

1. Nazwa zajęć/przedmiotu:

Wychowanie fizyczne

2. Kod zajęć/przedmiotu:

3. Rodzaj zajęć/przedmiotu (obowiązkowy lub fakultatywny): obowiązkowy

4. Kierunek studiów: Biologia, specjalność nauczanie biologii i przyrody; studia stacjonarne

5. Poziom studiów (I lub II stopień, jednolite studia magisterskie): I stopień

6. Profil studiów (ogólnoakademicki / praktyczny): praktyczny

7. Rok studiów (jeśli obowiązuje): II

8. Rodzaje zajęć i liczba godzin (np.: 15 h W, 30 h ĆW):

Ćwiczenia: 30 godz.

9. Liczba punktów ECTS: 0

10. Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail prowadzącego zajęcia  
mgr Karolina Perz kperz@amu.edu.pl

11. Język wykładowy: polski

12. Zajęcia/przedmiot prowadzone zdalnie (e-learning) (tak [częściowo/w całości] / nie): nie

### II. Informacje szczegółowe

1. Cele zajęć/przedmiotu

Opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów w-f, rozwój ogólnej sprawności fizycznej. Zapoznanie uczestników z różnymi formami organizacyjnymi w ramach kultury fizycznej, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka w różnym wieku.

2. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych (jeśli obowiązują)

3. Efekty uczenia się (EU) dla zajęć i odniesienie do efektów uczenia się (EK) dla kierunku studiów

Symbol EU dla przedmiotu	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia EU student/ka:	Symbole EK dla kierunku studiów
Efekt_01	Zna i rozumie wpływ ćwiczeń na organizm człowieka, sposoby podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasady organizacji zajęć ruchowych	
Efekt_02	Zna i rozumie relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn	
Efekt_03	opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki kwalifikowanej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, sportowych i terenowych	
Efekt_04	potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej	
Efekt_05	posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie	
Efekt_06	promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej	
Efekt_07	podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie	
Efekt_08	troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej	

4. Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się (EU) z odniesieniem do odpowiednich efektów uczenia się (EU) dla przedmiotu

Treści programowe dla przedmiotu	Symbol EU dla przedmiotu
Gry zespołowe: - sposoby poruszania się po boisku, - doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry; - fragmenty gry i gra szkolna; - gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych, - przepisy gry i zasady sędziowania, organizacja turniejów w grach zespołowych; - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).	Efekt_01, Efekt_02, Efekt_03, Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_07, Efekt_08
Aerobik, Taniec, Body Control, Pilates, Joga: - poprawa ogólnej sprawności fizycznej; - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych; - wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych; - zwiększenie wydolności oddechowo-kръżeniowej organizmu; - świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń.	Efekt_01, Efekt_02, Efekt_03, Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_07, Efekt_08
Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, judo, samoobrona, nordic walking, pływanie, narciarstwo, wioślarstwo, power bike, kulturystyka, trening funkcjonalny, rolkarstwo): - poprawa ogólnej sprawności fizycznej; - nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu; - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych; - wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych; - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu; - gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny; - organizacja turniejów i zawodów; - udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji kръżeniowo-oddechowej; - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Akademickie Mistrzostwa Województwa Wielkopolski, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).	Efekt_01, Efekt_02, Efekt_03, Efekt_04, Efekt_05, Efekt_06, Efekt_07, Efekt_08

5. Zalecana literatura (Wydawnictwa książkowe (wybrane fragmenty wskazane przez prowadzącego)

- Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987.
- Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.
- Huciński T., Lekner I. Koszykówka –podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wyd. BK, Wrocław 2001.
- Kuźmińska O., Popielawska M. Taniec -Rytm -Muzyka. Wyd. Skr. AWF, Poznań 1995.
- Mielniczuk M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. Wydawnictwo TELBIT, Warszawa 1999.
- Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004.
- Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.
- Uzarowicz J. Siatkówka, - co jest grane? Wyd. BK. Wrocław 2003.
- Barankiewicz J. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz 1992.
- Strzyżewski S. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.

6. Informacja o tym, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.

### III. Informacje dodatkowe

1. Metody i formy prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych EU (proszę wskazać z proponowanych metod właściwe dla opisywanego modułu lub/i zaproponować inne)

Metody i formy prowadzenia zajęć	
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	TAK
Wykład konwersatoryjny	
Wykład problemowy	

Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Rozwiązywanie zadań (np.: obliczeniowych, artystycznych, praktycznych)	
Metoda ćwiczeniowa	TAK
Metoda laboratoryjna	
Metoda badawcza (dociekania naukowego)	
Metoda warsztatowa	TAK
Metoda projektu	
Pokaz i obserwacja	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Praca w grupach	TAK

2. Sposoby oceniania stopnia osiągnięcia EU (proszę wskazać z proponowanych sposobów właściwe dla danego EU lub/i zaproponować inne)

Sposoby oceniania	Symbole EU dla przedmiotu							
	EU_1	EU_2	EU_3	EU_4	EU_5	EU_6	EU_7	EU_8
Egzamin pisemny								
Egzamin ustny								
Egzamin z „otwartą książką”								
Kolokwium pisemne								
Kolokwium ustne								
Test								
Projekt								
Esej								
Raport								
Prezentacja multimedialna								
Egzamin praktyczny (obserwacja wykonawstwa)								
Portfolio								
Zaliczenie na ocenę, pisemne								
Wychowanie fizyczne	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK

3. Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	studia stacjonarne	studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z nauczycielem	30	
Praca własna studenta		
Przygotowanie do zajęć		
Czytanie wskazanej literatury		
Przygotowanie pracy pisemnej, raportu, prezentacji, demonstracji, itp.		
Przygotowanie projektu		
Przygotowanie pracy semestralnej		
Przygotowanie do egzaminu / zaliczenia		
SUMA GODZIN	30	
LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0	

4. Kryteria oceniania wg skali stosowanej w UAM

1. Podstawą uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest:

- odpowiednia frekwencja (patrz. punkt 3 regulaminu),
  - aktywne uczestnictwo w zajęciach,
  - udział w Dniu Sportu (w semestrze letnim).
2. Zaliczenie z wychowania fizycznego można uzyskać również poprzez:
- przepisanie oceny dobrej lub wyższej uzyskanej w poprzednich latach w UAM,
  - przepisanie oceny dobrej lub wyższej uzyskanej w poprzednich latach na innej uczelni wyższej państwowej,
  - poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach sekcji sportowych KU AZS UAM i reprezentowanie uczelni w rozgrywkach akademickich. Trener sekcji po konsultacji z nauczycielem wybranej dyscypliny może
  - w przypadku długotrwałego zwolnienia student zobowiązany jest do poinformowania o tym swojego prowadzącego, który kieruje go na zajęcia teoretyczne, gdzie na specjalnym druku (do pobrania na stronie Studium) zbiera obecności z tych zajęć, po czym zgłasza się z tym do swojego nauczyciela.
3. Odrabianie zajęć:
- nieobecność na zajęciach należy odrobić w terminie 2 tygodni po nieobecności,
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności tylko u swojego prowadzącego /lub dopuszcza się odrobienie zajęć u innego nauczyciela SWFiS za jego zgodą/,
  - student może odrobić tylko jedno zajęcia 1 raz w tygodniu,
  - student może odrobić zajęcia aktywnie uczestnicząc w zawodach sportowych lub przy ich organizacji /po wcześniejszym zgłoszeniu u Dyrektorki kperz@amu.edu.pl (mgr Karolina Perz).
4. W szczególnych przypadkach zaliczenia przedmiotu odbywają się zgodnie z wewnętrznymi regulaminami poszczególnych dyscyplin sportu.
5. Ze względu na zmieniającą się sytuację epidemiczną w kraju regulamin zaliczenia przedmiotu może ulec zmianie.