



UNIwersytet  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU

## Wychowanie fizyczne Sylabus zajęć

### Informacje podstawowe

|                                                                     |                                                                                                        |                                                  |                                 |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Kierunek studiów</b><br>Przedmioty ogólnouczelniane              |                                                                                                        | <b>Cykl dydaktyczny</b><br>2022/23               |                                 |
| <b>Specjalność</b><br>-                                             |                                                                                                        | <b>Kod zajęć</b><br>UAMPOGS.ACO.5f4f8bd66440a.22 |                                 |
| <b>Jednostka organizacyjna</b><br>Uniwersytet im. Adama Mickiewicza |                                                                                                        | <b>Języki wykładowe</b><br>Polski                |                                 |
| <b>Poziom studiów</b><br>dowolny poziom                             |                                                                                                        | <b>Obligatoryjność</b><br>Obowiązkowy            |                                 |
| <b>Forma studiów</b><br>Studia stacjonarne                          |                                                                                                        | <b>Blok zajęciowy</b><br>Przedmioty ogólne       |                                 |
| <b>Profil studiów</b><br>Profil ogólnoakademicki                    |                                                                                                        |                                                  |                                 |
| <b>Koordynator zajęć</b>                                            | Karolina Perz                                                                                          |                                                  |                                 |
| <b>Prowadzący zajęcia</b>                                           | Karolina Perz                                                                                          |                                                  |                                 |
| <b>Okres</b><br>Semestr 3                                           | <b>Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia</b><br>• Wychowanie fizyczne: 30, Zaliczenie z oceną |                                                  | <b>Liczba punktów ECTS</b><br>0 |
| <b>Okres</b><br>Semestr 4                                           | <b>Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia</b><br>• Wychowanie fizyczne: 30, Zaliczenie z oceną |                                                  | <b>Liczba punktów ECTS</b><br>0 |

## Cele kształcenia dla zajęć

| Kod | Cel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1  | 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. |

## Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej.

## Efekty uczenia się dla zajęć

| Kod                                                     | Efekty uczenia się dla zajęć w zakresie                                                                                                                                                                         | Kierunkowe efekty uczenia się | Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się dla zajęć |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Wiedzy - Student zna i rozumie:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                              |
| W1                                                      | W1 - posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych,                                         |                               | Raport                                                       |
| W2                                                      | W2 - identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn,                                                                                             |                               | Raport                                                       |
| <b>Umiejętności - Student potrafi:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                              |
| U1                                                      | U1 - 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 |                               | Test                                                         |
| U2                                                      | U2 - potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej,            |                               | Test                                                         |
| U3                                                      | U3 - posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie,                                                                   |                               | Test                                                         |
| <b>Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:</b> |                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                              |
| K1                                                      | promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej,                                                                             |                               | Test                                                         |
| K2                                                      | podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładu pracy lub regionie,                                                                  |                               | Test                                                         |
| K3                                                      | - troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.                                                                                                                  |                               | Test                                                         |

## Treści programowe dla zajęć

| Lp. | Treści programowe dla zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Efekty uczenia się dla zajęć   | Formy zajęć         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 1.  | <p>1. Gry zespołowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sposoby poruszania się po boisku,</li> <li>- doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry,</li> <li>- fragmenty gry i gra szkolna,</li> <li>- gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych,</li> <li>- przepisy gry i zasady sędziowania,</li> <li>- organizacja turniejów w grach zespołowych,</li> <li>- udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).</li> </ul> | W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2, K3 | Wychowanie fizyczne |
| 2.  | <p>1. Aerobik, Taniec, Body Control, Pilates, Joga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa ogólnej sprawności fizycznej,</li> <li>- umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych,</li> <li>- wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych,</li> <li>- zwiększenie wydolności oddechowo-kръżeniowej organizmu,</li> <li>- świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń.</li> </ul>                                                      | W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2, K3 | Wychowanie fizyczne |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 3. | <p>1. Sporty indywidualne (tenis ziemny, tenis stołowy, judo, samoobrona, nordic walking, pływanie, narciarstwo, wioślarstwo, power bike, kulturystyka, trening funkcjonalny, rolkarstwo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa ogólnej sprawności fizycznej,</li> <li>- nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu,</li> <li>- wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych,</li> <li>- wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych,</li> <li>- umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu,</li> <li>- gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny,</li> <li>- organizacja turniejów i zawodów ,</li> <li>- udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej,</li> <li>- udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Akademickie Mistrzostwa Województwa Wielkopolski, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).</li> </ul> | W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2, K3 | Wychowanie fizyczne |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|

### Informacje dodatkowe

#### Semestr 3

| Forma zajęć         | Metody i formy prowadzenia zajęć                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wychowanie fizyczne | Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień, Metoda ćwiczeniowa, Metoda warsztatowa, Pokaz i obserwacja, Demonstracje dźwiękowe i/lub video, Praca w grupach |

| Forma zajęć         | Warunki zaliczenia zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wychowanie fizyczne | <p>Zasady zaliczania zajęć z wychowania fizycznego:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawą uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest: <ul style="list-style-type: none"> <li>· odpowiednia frekwencja</li> <li>· aktywne uczestnictwo w zajęciach,</li> <li>· udział w Dniu Sportu (w semestrze letnim).</li> </ul> </li> <li>2. Zaliczenie z wychowania fizycznego można uzyskać również poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>· przepisanie oceny dobrej lub wyższej uzyskanej w poprzednich latach w UAM,</li> <li>· przepisanie oceny dobrej lub wyższej uzyskanej w poprzednich latach na innej uczelni wyższej państwowej,</li> <li>· 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</li> <li>· 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.</li> </ul> </li> <li>3. Odrabianie zajęć: <ul style="list-style-type: none"> <li>· nieobecność na zajęciach należy odrobić w terminie 2 tygodni po nieobecności,</li> <li>· student ma możliwość odrobienia nieobecności tylko u swojego prowadzącego /lub dopuszcza się odrobienie zajęć u innego nauczyciela SWFiS za jego zgodą/,</li> <li>· student może odrobić tylko jedno zajęcia 1 raz w tygodniu,</li> <li>· student może odrobić zajęcia aktywnie uczestnicząc w zawodach sportowych lub przy ich organizacji /po wcześniejszym zgłoszeniu u Dyrektorki kperz@amu.edu.pl ( Karolina Perz).</li> </ul> </li> <li>4. W szczególnych przypadkach zaliczenia przedmiotu odbywają się zgodnie z wewnętrznymi regulaminami poszczególnych dyscyplin sportu.</li> <li>5. Ze względu na zmieniającą się sytuację epidemiczną w kraju regulamin zaliczenia przedmiotu może ulec zmianie.</li> </ol> |

#### Semestr 4

| Forma zajęć         | Metody i formy prowadzenia zajęć                                                                                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wychowanie fizyczne | Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień, Metoda ćwiczeniowa, Metoda warsztatowa, Praca w grupach |

| Forma zajęć         | Warunki zaliczenia zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wychowanie fizyczne | <p>Zasady zaliczania zajęć z wychowania fizycznego:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawą uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest: <ul style="list-style-type: none"> <li>· odpowiednia frekwencja (patrz. punkt 3 regulaminu),</li> <li>· aktywne uczestnictwo w zajęciach,</li> <li>· udział w Dniu Sportu (w semestrze letnim).</li> </ul> </li> <li>2. Zaliczenie z wychowania fizycznego można uzyskać również poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>· przepisanie oceny dobrej lub wyższej uzyskanej w poprzednich latach w UAM,</li> <li>· przepisanie oceny dobrej lub wyższej uzyskanej w poprzednich latach na innej uczelni wyższej państwowej,</li> <li>· 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 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.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>3. Odrabianie zajęć: <ul style="list-style-type: none"> <li>· nieobecność na zajęciach należy odrobić w terminie 2 tygodni po nieobecności,</li> <li>· student ma możliwość odrobienia nieobecności tylko u swojego prowadzącego /lub dopuszcza się odrobienie zajęć u innego nauczyciela SWFiS za jego zgodą/, <ul style="list-style-type: none"> <li>· student może odrobić tylko jedno zajęcia 1 raz w tygodniu,</li> <li>· 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).</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>4. W szczególnych przypadkach zaliczenia przedmiotu odbywają się zgodnie z wewnętrznymi regulaminami poszczególnych dyscyplin sportu.</li> <li>5. Ze względu na zmieniającą się sytuację epidemiczną w kraju regulamin zaliczenia przedmiotu może ulec zmianie.</li> </ol> |

## Literatura

### Obowiązkowa

1. Bahrynowska-Fic J. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987.
2. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.
3. Huciński T., Lekner I. Koszykówka –podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wyd. BK, Wrocław 2001.
4. Kuźmińska O., Popielawska M. Taniec -Rytm -Muzyka. Wyd. Skr. AWF, Poznań 1995.
5. Mielniczuk M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. Wydawnictwo TELBIT, Warszawa 1999.
6. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2004.
7. Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.
8. Uzarowicz J. Siatkówka, - co jest grane? Wyd. BK. Wrocław 2003.

### Dodatkowa

1. Barankiewicz J. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz 1992.
2. Strzyżewski S.. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992

## Nakład pracy studenta i punkty ECTS

### Semestr 3

|                        |                                                                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Rodzaje zajęć studenta | Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Wychowanie fizyczne                 | 30                         |
|                                     |                            |
| <b>Łączny nakład pracy studenta</b> | <b>Liczba godzin</b><br>30 |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>          | <b>ECTS</b><br>0           |

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

#### Semestr 4

| Rodzaje zajęć studenta              | Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Wychowanie fizyczne                 | 30                                                                  |
|                                     |                                                                     |
| <b>Łączny nakład pracy studenta</b> | <b>Liczba godzin</b><br>30                                          |
| <b>Liczba punktów ECTS</b>          | <b>ECTS</b><br>0                                                    |

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut