



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Wychowanie fizyczne Sylabus zajęć

Informacje podstawowe

Kierunek studiów Przedmioty ogólnouczelniane	Cykl dydaktyczny 2022/23
Specjalność -	Kod zajęć UAMPOGS.ACO.5f4f8bd66440a.22
Jednostka organizacyjna Uniwersytet im. Adama Mickiewicza	Języki wykładowe Polski
Poziom studiów dowolny poziom	Obligatoryjność Obowiązkowy
Forma studiów Studia stacjonarne	Blok zajęciowy Przedmioty ogólne
Profil studiów Profil ogólnoakademicki	
Koordynator zajęć	Karolina Perz
Prowadzący zajęcia	Karolina Perz

Okres Semestr 3	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Wychowanie fizyczne: 30, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 0
Okres Semestr 4	Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia • Wychowanie fizyczne: 30, Zaliczenie z oceną	Liczba punktów ECTS 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
Wiedzy - Student zna i rozumie:			
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
Umiejętności - Student potrafi:			
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
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:			
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.	1. 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).	W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2, K3	Wychowanie fizyczne
2.	1. 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-krążeniowej organizmu, - świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich ćwiczeń.	W1, W2, U1, U2, U3, K1, K2, K3	Wychowanie fizyczne

3.	1. 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 krążeniowo-oddechowej, - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Akademickie Mistrzostwa Województwa Wielkopolski, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Europy).	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	Zasady zaliczania zajęć z wychowania fizycznego: 1. Podstawą uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest: · odpowiednia frekwencja · 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 (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.

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	Zasady zaliczania zajęć z wychowania fizycznego: 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.

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
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS 0

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 4

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
Wychowanie fizyczne	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba punktów ECTS	ECTS 0

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut