

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: Ochrona środowiska, studia stacjonarne

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

6. Profil studiów (ogólnoakademicki / praktyczny): ogólnoakademicki

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 zajęć/przedmiotu

Treści programowe dla zajęć/przedmiotu	Symbol EU dla zajęć/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 (Akademiczne Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademiczne 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-krążeniowej 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 krążeniowo-oddechowej; - udział w zawodach sportowych (Akademiczne Mistrzostwa Polski, Akademiczne Mistrzostwa Województwa Wielkopolskiego, Uniwersjada, Akademiczne 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)

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. Mielniczek M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. Wydawnictwo TELBIT, Warszawa 1999.
6. Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. Zysk 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.
9. Barankiewicz J. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz 1992.
10. 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 EK (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)

[illegible]

3. Nakład pracy studenta i punkty ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
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.