



UNIwersYTET  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU

## Wychowanie fizyczne Sylabus zajęć

### Informacje podstawowe

<b>Kierunek studiów</b> Przedmioty ogólnouczelniane	<b>Cykl dydaktyczny</b> 2022/23	
<b>Specjalność</b> -	<b>Kod zajęć</b> UAMPOGS.ACO.5f4f8bd66440a.22	
<b>Jednostka organizacyjna</b> Uniwersytet im. Adama Mickiewicza	<b>Języki wykładowe</b> Polski	
<b>Poziom studiów</b> dowolny poziom	<b>Obligatoryjność</b> Obowiązkowy	
<b>Forma studiów</b> Studia stacjonarne	<b>Blok zajęciowy</b> Przedmioty ogólne	
<b>Profil studiów</b> Profil ogólnoakademicki		
<b>Koordinator zajęć</b>	Karolina Perz	
<b>Prowadzący zajęcia</b>	Karolina Perz	
<b>Okres</b> Semestr 3	<b>Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia</b> • Wychowanie fizyczne: 30, Zaliczenie z oceną	<b>Liczba punktów ECTS</b> 0
<b>Okres</b> Semestr 4	<b>Forma zajęć / liczba godzin / forma zaliczenia</b> • Wychowanie fizyczne: 30, Zaliczenie z oceną	<b>Liczba punktów ECTS</b> 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, <ul style="list-style-type: none"> <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 ( 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> </ul></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, <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul></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. 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.

### 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> 30
<b>Liczba punktów ECTS</b>	<b>ECTS</b> 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> 30
<b>Liczba punktów ECTS</b>	<b>ECTS</b> 0

\* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut