

Nazwa przedmiotu			Kod ECTS
Wychowanie fizyczne			13.3.0754
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot			
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu			
Studia			
wydział	kierunek	poziom	wszystkie
Wydział Chemii	Biznes chemiczny	forma	wszystkie
		moduł	wszystkie
		specjalnościowy	wszystkie
		specjalizacja	wszystkie
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)			
mgr Tomasz Kuśmierek; mgr Marek Bobkiewicz; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Iwona Dudzic; mgr Jolanta Filipiak; mgr Edward Pawlun; mgr Mariusz Kinda; mgr Maria Dudko; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Włodzimierz Augustynowicz; dr Jan Patok; mgr Jolanta Malach; mgr Joanna Kapitańska; dr Henryk Wyciszkievicz; mgr Jerzy Zarubin; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Bożena Zapolska; mgr Andrzej Cieplik; mgr Tomasz Aftański; mgr Robert Budnik; dr Beata Rogo; mgr Krzysztof Kotwicki			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
Formy zajęć		2	
Ćw. audytoryjne		Zajęcia 60 godz	
Sposób realizacji zajęć		Semestr 2 -30 godz	
zajęcia w sali dydaktycznej		Semestr 3 – 30 godz	
Liczba godzin			
Ćw. audytoryjne: 60 godz.			
Cykl dydaktyczny			
2016/2017 letni, 2017/2018 zimowy			
Status przedmiotu		Język wykładowy	
obowiązkowy		polski	
Metody dydaktyczne		Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
ćwiczenia		Sposób zaliczenia	
		Zaliczenie (zal)	
		Formy zaliczenia	
		zaliczenie	
		Podstawowe kryteria oceny	
		Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.	
Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia			
-			
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi			
A. Wymagania formalne			
brak			
B. Wymagania wstępne			
brak			
Cele kształcenia			
- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,			
- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,			
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,			
- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego			
Treści programowe			
1. Nauka podstawowe kroków stosowanych w aerobiku			
2. Zapoznanie się z zajęciami low impact, hi-lo			

3. Podstawowe kroki na stepie (nazewnictwo, technika wykonania, najczęściej popełniane błędy) oraz kroki tranzycyjne.
4. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę i wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem piłek Body Ball. Zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń, najczęściej popełniane błędy.
5. Praktyczne zapoznanie się z ćwiczeniami Jogi.
6. Ćwiczenia metodą Pilatesa.
7. Niekonwencjonalne formy zajęć relaksujących: wizualizacja, ćwiczenia oddechowe.
8. Ćwiczenia rozciągające (stretching) na poszczególne grupy mięśniowe w różnych pozycjach wyjściowych.
9. Ćwiczenia wzmacniające oraz aerobowe z wykorzystaniem piłek Chi Ball
10. Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni z wykorzystaniem hantli.

Wykaz literatury

- A.1. wykorzystywana podczas zajęć
- A.2. studiowana samodzielnie przez studenta

Efekty kształcenia

(obszarowe i kierunkowe)

-

Wiedza

- student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej

Umiejętności

- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,
- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Kompetencje społeczne (postawy)

- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej
- pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej

Kontakt

tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl