

KARTA KURSU

NAZWA	Wychowanie fizyczne kurs 1
NAZWA W J. ANG.	Physical education

KOD	16.1 – XXXX - 090	PUNKTACJA ECTS	
-----	-------------------	----------------	--

<u>KOORDYNATOR</u>	Mgr Krystyna Sterkowicz	<u>ZESPÓŁ DYDAKTYCZNY</u> mgr Piotr Pastuszko mgr Zbigniew Birnbaum mgr Janina Cieszki mgr Marta Jakubas mgr Andrzej Kotara mgr Łukasz Lic mgr Magdalena Naczek-Musiał mgr Elżbieta Sionko mgr Jerzy Szymczyk mgr Małgorzata Tokarz mgr Marian Tokarz mgr Zofia Wójtowicz-Szczotka
--------------------	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

WARUNKI WSTĘPNE

WIEDZA	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej i średniej.
UMIEJĘTNOŚCI	Podstawowe umiejętności ruchowe objęte programem szkolnym.
KURSY	

EFEKTY KSZTAŁCENIA

WIEDZA	Wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych. Wiedza dotycząca relacji między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.
UMIEJĘTNOŚCI	Opanowanie umiejętności ruchowych z gimnastyki podstawowej, tańca, pływania lekkiej atletyki oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, grach sportowych i terenowych, których zakres obejmują sprawdziany.

ORGANIZACJA

FORMA ZAJĘĆ	WYKŁAD (W)	ĆWICZENIA W GRUPACH				
		A	K	L	S	P
LICZBA GODZIN		30				

FORMY SPRAWDZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

W	
A	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych.
K	
L	
S	
P	

OCENA	Zaliczenie na podstawie aktywności studenta na zajęciach, oraz oceny uzyskanej ze sprawdzianów nauczanych umiejętności ruchowych,
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

UWAGI	Studenci posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego, uczęszczają na kurs, na którym realizowane są zagadnienia dotyczące kultury fizycznej.
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LITERATURA	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Bahrynowska-Fic J. 1987. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.</p> <p>Bondarowicz M. 1995. Zabawy w grach sportowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.</p> <p>Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. 1996. Wydawnictwo Skryptowe Nr 118 Kraków.</p> <p>Mielniczuk M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. 1999 Wydawnictwo TELBIT, Warszawa.</p> <p>Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. 2004. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań</p> <p>Trzesniowski R. 1995. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.</p>	<p>UZUPEŁNIAJĄCA</p> <p>Barankiewicz J. 1992. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz.</p> <p>Kołodziej M., Kołodziej J. 1992. Metodyka wychowania fizycznego: wybrane zagadnienia gier drużynowych. Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Rzeszów.</p> <p>Strzyżewski S. 1992. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.</p>
------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KARTA KURSU

NAZWA	Wychowanie fizyczne kurs 2
NAZWA W J. ANG.	Physical education

KOD	16.1 – XXXX – 090	PUNKTACJA ECTS	
-----	-------------------	----------------	--

KOORDYNATOR	Mgr Krystyna Sterkowicz	ZESPÓŁ DYDAKTYCZNY
		mgr Piotr Pastuszko mgr Zbigniew Birnbaum mgr Janina Cieszki mgr Marta Jakubas mgr Andrzej Kotara mgr Łukasz Lic mgr Magdalena Naczek-Musiał mgr Elżbieta Sionko mgr Jerzy Szymczyk mgr Małgorzata Tokarz mgr Marian Tokarz mgr Zofia Wójtowicz-Szczotka

WARUNKI WSTĘPNE

WIEDZA	Wiadomości z zakresu kultury fizycznej opanowane na wcześniejszych etapach edukacji szkolnej oraz wyniesione z kursu 1. wychowania fizycznego.
UMIEJĘTNOŚCI	Opanowane podstawowe umiejętności ruchowe z działów wychowania fizycznego oraz umiejętności nauczane i doskonalone podczas kursu 1. wychowania fizycznego.
KURSY	Zaliczony kurs 1 wychowania fizycznego

EFEKTY KSZTAŁCENIA

WIEDZA	Znajomość przepisów gier zespołowych i drużynowych. Wiedza dotycząca metod kształtowania siły, szybkości, wytrzymałości oraz zestawów ćwiczeń podtrzymujących gibkość i rozwijających koordynację ruchową. Wykształcenie wzorców i postaw wobec kultury fizycznej i zdrowotnej. Powinno to rzutować na świadome stawianie celów edukacyjnych przyszłych nauczycieli wobec uczniów.
UMIEJĘTNOŚCI	Opanowanie i utrwalenie umiejętności ruchowych z gimnastyki podstawowej, pływania, zespołowych gier sportowych i drużynowych, lekkiej atletyki oraz łączenia ruchów z muzyką. Interpretacja rezultatów testów sprawnościowych, wyniku sportowego. Pełnienie roli sędziego. Organizacja zabaw biegowych i tropiących w terenie z wykorzystaniem naturalnych przeszkód i konfiguracji podłoża.

ORGANIZACJA

FORMA ZAJĘĆ	WYKŁAD (W)	ĆWICZENIA W GRUPACH					
		A	K	L	S	P	
LICZBA GODZIN		30					

FORMY SPRAWDZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

W	
A	Praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych. Samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji, sędziowanie.
K	
L	

S	
P	

OCENA	Zaliczenie na podstawie aktywności studenta na zajęciach, oceny z umiejętności specjalistycznych, z przeprowadzonych fragmentów lekcji, np. ćwiczeń kształtujących, sędziowania.
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

UWAGI	Studenci posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego, uczęszczają na kurs, na którym realizowane są zagadnienia dotyczące kultury fizycznej.
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LITERATURA	PODSTAWOWA	UZUPEŁNIAJĄCA
	<p>Bahrynowska-Fic J. 1987. Właściwości ćwiczeń fizycznych, ich systematyka i metodyka. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.</p> <p>Bondarowicz M. 1995. Zabawy w grach sportowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.</p> <p>Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. 1996. Wydawnictwo Skrytowe Nr 118 Kraków.</p> <p>Mielniczuk M., Staniszewski T. Stare i nowe gry drużynowe. 1999 Wydawnictwo TELBIT, Warszawa.</p> <p>Pańczyk W. 1996. Zielona recepta. Aktywność fizyczna w terenie jako środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia. Zamość-Warszawa.</p> <p>Starosta W. 2003. Motoryczne zdolności koordynacyjne: znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. Instytut Sportu w Warszawie.</p> <p>Talaga J. Sprawność fizyczna ogólna, Testy. 2004. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań</p> <p>Trzesniowski R. 1995. Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.</p>	<p>Barankiewicz J. 1992. Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego: zbiór podstawowych pojęć z teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu oraz wychowania zdrowotnego. Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, Kalisz.</p> <p>Kołodziej M., Kołodziej J. 1992. Metodyka wychowania fizycznego: wybrane zagadnienia gier drużynowych. Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Rzeszów.</p> <p>Kusiński H. 2000. Promowanie zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.</p> <p>Strzyżewski S. 1992. Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną: poradnik dla nauczycieli i studentów. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.</p>