

Uniwersytet Zielonogórski  
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE

## **Katalog zajęć dydaktycznych**

## AQUA AEROBIC

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem środowiska wodnego na organizm ludzki i z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych w wodzie jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Stan zdrowia pozwalający na udział w zajęciach pływania

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą.
2. Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne).
3. Adaptacja - podstawowe ruchy, kroki i pozycje w wodzie płytkiej, średniej i głębokiej.
4. Zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na kształtowanie wydolności aerobowej oraz wzmocnienie górnych partii mięśniowych.
5. Zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na wzmocnienie środkowych i dolnych partii mięśniowych.
6. Nowoczesne formy aquafitnessu: aqua aerobik, aqua aerobik z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego, hydrorobik, aqua jogging, aqua walking, aqua body pump.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
<p>WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p> <p>WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p>	<p>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</p>	<p>Ćwiczenia</p>

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011
2. Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
3. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Case L.: Fitness Aquatics. Human Kinetics Champaign 1997
2. Laughlin T.: Pływanie dla każdego. Zielonka 2007
3. Ostrowski A.: Zabawy i rekreacja w wodzie. Warszawa 2003
4. Pietrusik K.: Pływanie oraz wybrane elementy Adua Fitness. Warszawa 2005
5. Zysiak-Christ B.: Metodyczne podstawy Adua Fitness. Wrocław 2010

### UWAGI:

## BIEGOWE FORMY RUCHU

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Prowadzący: mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka.
2. Wskazania oraz przeciwwskazania do podejmowania różnego typu aktywności fizycznej.
3. Wpływ wysiłku fizycznego o charakterze wytrzymałościowym na organizm człowieka.
4. Metody kształtowania wytrzymałości (ciągła, interwałowa, powtórzeniowa, zmienna).
5. Ćwiczenia uzupełniające trening wytrzymałościowy- sprawność ogólna, gibkość.
6. Dobór odpowiedniego stroju do ćwiczeń do panujących warunków atmosferycznych oraz pory roku.
7. Podniesienie na wyższy poziom sprawności fizycznej.
8. Podstawowe wiadomości na temat żywienia w sporcie i w życiu codziennym.
9. Zagrożenia związane z wspomaganiami farmakologicznym w sporcie.
10. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Maciantowicz J.: Trening wytrzymałościowy w biegach średnich i długich. AWF Wrocław 2009
2. Mleczko E.: Lekkoatletyka. AWF Kraków 2007
3. Puleo J., Milroy P.: Anatomia w bieganiu. Warszawa 2012
4. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
5. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Celejowa I.: Żywność w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008
2. Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Warszawa 2002
3. Kurz T.: Stretching, trening gibkości. Warszawa 1997

# BOCCIA

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z paraolimpijską grą Boccia. Umożliwienie realizacji przedmiotu wychowania fizycznego dla studentów z najpoważniejszymi niepełnosprawnościami i zaburzeniami. Boccia jako jedna z form aktywności fizycznej dostępna dla studentów ze wszystkimi rodzajami niepełnosprawności

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do uprawiania Boccia

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Przepisy gry Boccia.
2. Elementy techniczne gry (np. rodzaje rzutów).
3. Taktyczne zagrania podczas gry właściwej.
4. Wykorzystanie sprzętu pomocniczego w treningu Boccia.
5. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm w okresie rozwoju.
6. Metody kształtowania sprawności fizycznej.
7. Podniesienie na wyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej.
8. Samoocena sylwetki i umiejętności planowania ćwiczeń fizycznych przeciwdziałających wadom postawy i korygującym sylwetkę.
9. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych wskaźników funkcji organizmu

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
- Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Międzynarodowe przepisy Boccia, CPISRA 2009

#### UWAGI:

## CORE & STRETCH

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Prowadzący: mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CELPRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zdrowy kręgosłup – mobilizacja kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, ćwiczenia w pozycjach wysokich, półwysokich i niskich.
2. Dynamiczna stabilizacja kręgosłupa z wykorzystaniem BOSU.
3. Wzmacnianie CORE (mięśnie głębokie brzucha i pleców).
4. Rozwijanie świadomości własnego ciała, relaksu i rozluźniania – program profilaktyki bólu kręgosłupa.
5. Trening propriocepcji.
6. Stretching powięziowy.
7. Uwalnianie ciała od napięć, rozciąganie dużych grup mięśniowych – natural stretch.
8. Wykorzystanie sprzętu w treningu core stability: bosu, dyski sensoryczne, TRX, thera band, piłka szwajcarska, body ball, bungy pump

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>– test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
<p>WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p> <p>WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych</p>	<p>obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie</p>	<p>Ćwiczenia</p>

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Szabuniewicz S., Orlikowska A.: Ćwiczenia usprawniające kręgosłup. 2011
2. Rakowski A.: Kręgosłup w stresie: Jak pokonać ból i jego przyczyny. 2007
3. Smisek R.: Zdrowe plecy. Spiralna stabilizacja kręgosłupa. 2012
4. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
5. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Kempf H.D.: Szkoła pleców – program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Warszawa 2002
2. Raab A.: Joga kręgosłupa. Uśmierzenie bólu pleców. Warszawa 2002

### UWAGI:

## FITNESS

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm w okresie rozwoju.
2. Metody kształtowania sprawności fizycznej.
3. Zapoznanie studentów z nowoczesnymi formami fitness (pilates, fit ball, shape, fat burner, fitness jumping, aeroboxing, tbc, body sculp, abs, abt, step, cellulit workout, stretching, zdrowy kręgosłup).
4. Procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie podczas podejmowania wysiłku fizycznego.
5. Korzystanie z wyposażenia sali gimnastycznej.
6. Podniesienie na wyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej.
7. Samoocena sylwetki i umiejętność planowania ćwiczeń fizycznych przeciwdziałających wadom postawy i korygującym sylwetkę.
8. Pomoc i asekuracja, współdziałanie w zespole ćwiczebnym.
9. Podstawowe wiadomości na temat żywienia w sporcie.
10. Zagrożenia związane z wspomaganiami farmakologicznymi w sporcie.
11. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Grodzka – Kubiak E.: Aerobik czy fitness. Poznań 2002
- Kuba L., Paruzel-Dyja M.: Fitness nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne. Katowice 2010
- Mrozek K.: Fitness zawód czy pasja. Kraków 2007
- Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
- Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Warszawa 2008
- Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Celejowa I.: Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008
- Clemenceau J.P.: Stretching ilustrowany przewodnik. PZWL 2012
- Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Warszawa 2002

### UWAGI:

# KOSZYKÓWKA

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jacek Sajnóg

Prowadzący: mgr Jacek Sajnóg

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem koszykówki na rozwój, ruchowy, psychiczny i intelektualny człowieka. Nauka i usprawnienie w zakresie gry w koszykówkę. Popularyzacja koszykówki jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

- Ćwiczenia osławajające z piłką. chwyt i podania oburącz, jednorącz, hakiem, kozłem, w różnych ustawieniach.
- Technika gry w koszykówkę:
  - technika poruszania się po boisku,
  - kozłowanie, wysokie, niskie, w miejscu, w biegu, ze zmianą kierunku.
  - rzuty do kosza - technika wykonania podstawowych rzutów,
  - rzut z biegu z prawej i lewej strony kosza, rzuty pozycyjne – z miejsca, po kozłowaniu,
  - zbiórka piłki z tablicy w ataku i w obronie oraz dobitka.
- Taktyka gry w koszykówkę:
  - podstawy zespołowej gry w obronie,
  - atak szybki i atak pozycyjny.
- Ćwiczenia taktyczne realizowane w różnych formach (małe gry, fragmenty gry, gry szkolne, gry właściwe, mecze)

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>– test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 2002
- Huciński T., Kisiel E.: Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce: teoria i praktyka. Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2008
- Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wydawnictwo BK, Wrocław 2006

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Arlet T.: Koszykówka – podstawy techniki i taktyki. Kraków 2001
- Huciński T.: Koszykówka. Wrocław 2001
- Oficjalne przepisy gry w koszykówkę. FIBA 2010
- Rumiński A.: Mini Koszykówka. Warszawa 1994

### UWAGI:

## NORDIC WALKING

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak, mgr  
Agnieszka Grad-Rybińska

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm na organizm człowieka.
2. Wskazania oraz przeciwwskazania do podejmowania różnego typu aktywności fizycznej.
3. Dobór i przygotowanie sprzętu wykorzystywanego podczas marszu Nordic Walking.
4. Nauka techniki Nordic Walking.
5. Wpływ wysiłku fizycznego o charakterze wytrzymałościowym na organizm człowieka.
6. Metody kształtowania wytrzymałości (ciągła, interwałowa, powtórzeniowa, zmienna).
7. Ćwiczenia uzupełniające trening wytrzymałościowy- sprawność ogólna, gibkość.
8. Nauka wykonywania ćwiczeń uzupełniających z wykorzystaniem kijów Nordic Walking.
9. Dobór odpowiedniego stroju do ćwiczeń do panujących warunków atmosferycznych oraz pory roku.
10. Podstawowe wiadomości na temat żywienia w sporcie i w życiu codziennym.
11. Świadomość potrzeby aktywnego wypoczynku i możliwości wpływania na zdrowie i samopoczucie poprzez stosowanie ćwiczeń fizycznych.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Burger D.: Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Warszawa 2010
- Nowak M.: Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet. Poznań 2011
- Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010
- Wróblewski P.: Nordic Walking poradnik. Pascal, Bielsko-Biała 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Celejowa I.: Żywność w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008
- Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Warszawa 2002
- Kurz T.: Stretching, trening gibkości. Warszawa 1997

### UWAGI:

zajęcia odbywające się na świeżym powietrzu w trzygodzinnych blokach w październiku, listopadzie (semestr zimowy), kwietniu i maju (semestr letni); intensywność zajęć zależy od możliwości grupy; w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zajęcia będą realizowane na hali sportowej (formę zajęć ustala prowadzący)

# PIŁKA NOŻNA

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jacek Sajnóg

Prowadzący: mgr Jacek Sajnóg

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem piłki nożnej na rozwój, ruchowy, psychiczny i intelektualny człowieka. Nauka i usprawnienie w zakresie gry w piłkę nożną. Popularyzacja piłki nożnej jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Ćwiczenia osławajające z piłką. Zabawy i gry w piłce nożnej.
2. Technika gry w piłkę nożną:
  - technika poruszania się po boisku,
  - uderzenia i przyjęcia piłki wewnątrzna częścią stopy, wewnątrznym podbiciem, prostym podbiciem, zewnątrznym podbiciem
  - uderzenia i przyjęcia piłki głową przyjęcia piłki podeszwą, klatką piersiową, udem, podudziem,
  - prowadzenie piłki, strzały do bramki, drybling, zwody z piłką i bez piłki, gra ciałem i odbieranie piłki.
3. Taktyka atakowania i bronięcia indywidualnego oraz zespołowego.
4. Ćwiczenia taktyczne realizowane w różnych formach (małe gry, fragmenty gry, gry szkolne, gry właściwe, mecze)

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>- test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Talaga J.: ABC Młodego piłkarza. Nauczanie techniki. Wydawnictwo ZYSK i S-KA, Poznań 2006
2. Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wydawnictwo BK, Wrocław 2006
3. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Kaczor J.: Futsal – przepisy gry 2000. PZPN. Warszawa 2000
2. Przepisy gry w piłkę nożną. PZPN. Warszawa 2002
3. Stronczyński W., Stuła A.: Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim. Skrypt nr 100, AWF Poznań 1995
4. Talaga J.: Technika piłki nożnej. Sport i Turystyka 1987.

### UWAGI:

# PŁYWANIE

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Tomasz Grzybowski

Prowadzący: mgr Przemysław Bomski, dr Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem środowiska wodnego na organizm ludzki i z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą. Nauka i usprawnienie w zakresie sportowej techniki pływania. Popularyzacja pływania jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

1. Poziom standardowy stan zdrowia pozwalający na udział w zajęciach pływania
2. Obniżony poziom sprawności fizycznej stan zdrowia pozwalający na udział w zajęciach pływania, orzeczenie o niepełnosprawności

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą.
2. Zagadnienia dotyczące wpływu środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (pływalność, pływanie statyczne i dynamiczne).
3. Elementarna nauka pływania (ćwiczenia oswajające z wodą, wypornościowe, oddechowe, lokomocyjne).
4. Sportowa technika pływania (st. grzbietowy, st. klasyczny, kraul, st. motylkowy, st. zmienny, starty, nawroty).
5. Ratownictwo wodne (użytkowe sposoby pływania, elementarne sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia w wodzie).
6. Stosowanie stylów pływackich w korekcji wad postawy (obniżony poziom sprawności fizycznej).
7. Pływanie korekcyjne w profilaktyce wad postawy (obniżony poziom sprawności fizycznej)

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>– test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena umiejętności pływackich według indywidualnie przyjętych kryteriów

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Dybińska E.: Uczenie się i nauczanie pływania Zagadnienia wybrane. Kraków 2009
- Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008
- Karpiński R., Karpińska M.: Pływanie sportowe korekcyjne rekreacyjne. Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2011
- Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Bartkowiak E.: Pływanie sportowe. Warszawa 2008
- Laughlin T.: Pływanie dla każdego. Zielonka 2007
- Ostrowski A.: Zabawy i rekreacja w wodzie. Warszawa 2003
- Prawie wszystko o ratownictwie wodnym. ZG WOPR praca zbiorowa. Warszawa 1993
- Owczarek S.: Korekcja wad postawy: pływanie i ćwiczenia w wodzie. WSiP 1999
- Iwanowski W.: Pływanie korekcyjno - lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa. Szczecin 1997.

### UWAGI:

Zajęcia na pływalni odbywają się w trzech grupach ćwiczeniowych:

- Grupa początkująca – opanowanie podstawowych umiejętności pływackich
- Grupa średniozaawansowana – opanowanie prawidłowej techniki pływania stylem grzbietowym i klasycznym
- Grupa zaawansowana – opanowanie prawidłowej techniki pływania wszystkimi stylami pływackimi

# REHABILITACJA

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak, dr Ewa Skorupka

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Usprawnianie organizmu w zakresie dostosowanym do umiejętności i możliwości wynikających ze schorzenia lub niepełnosprawności. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Studenci objęci realizacją przedmiotu i zwolnieni z zajęć wychowania fizycznego z przyczyn zdrowotnych

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

- Diagnozowanie i prognozowanie usprawniania:
  - zebranie dokumentacji medycznej, wywiad, badanie ortopedyczne,
  - planowanie postępowania usprawniającego w grupach ćwiczebnych i w formie programów indywidualnych.
- Działania usprawniające i profilaktyczne w poszczególnych schorzeniach (w zakresie prawidłowego zakresu ruchu w stawach, siły mięśni, wydolności fizycznej, wytrzymałości siłowej mięśni posturalnych).
- Rozwijanie świadomości własnego ciała, relaksu i rozluźniania – program profilaktyki bólu kręgosłupa.
- Znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji i samo usprawniania na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
- Samoocena postawy ciała i znajomość ćwiczeń przeciwdziałających schorzeniom i niepełnosprawności.

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.)
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych wskaźników funkcji organizmu

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Brandon L.: Anatomia w urazach sportowych. Warszawa 2012
2. Kempf H.D.: Szkoła pleców – program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Warszawa 2002
3. Owczarek S.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Warszawa 2009
4. Raab A.: Joga kręgosłupa. Uśmierzanie bólu pleców. Warszawa 2002

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Kasperczyk T. : Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie. Kraków 1996
2. Teml H.: Relaks w nauczaniu. Warszawa 1997

#### UWAGI:

# SIATKÓWKA

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Tomasz Paluch

Prowadzący: mgr Tomasz Paluch, mgr Jacek Sajnóg

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem piłki siatkowej na rozwój, ruchowy, psychiczny i intelektualny człowieka. Nauka i usprawnienie w zakresie gry w piłkę siatkową. Popularyzacja piłki siatkowej jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

- Ćwiczenia, gry i zabawy przygotowujące do gry w piłkę siatkową (podania, rzuty, chwytty itp.).
- Technika gry w piłkę siatkową:
  - postawy siatkarskie i poruszanie się po boisku,
  - podstawowe sposoby odbicia piłki oburącz sposobem górnym, oburącz sposobem dolnym,
  - zagrywka rotacyjna i szybująca z miejsca,
  - przyjęcie piłki po zagrywce,
  - wystawienie piłki do ataku,
  - zbięcie piłki i inne formy ataku,
  - zastawianie pojedyncze i grupowe,
  - obrona pola gry.
- Taktyka zespołowa gry w piłkę siatkową:
  - ustawienie początkowe do przyjęcia zagrywki,
  - taktyka ataku z zawodnikiem rozgrywającym w linii ataku i w linii obrony.
- Ćwiczenia taktyczne realizowane w różnych formach (małe gry, fragmenty gry, gry szkolne, gry właściwe, mecze).

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>– test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. COS, Warszawa 2002
- Uzarowicz J.: Siatkówka. Co jest grane? Wydawnictwo BK, Kraków 2001
- Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wydawnictwo BK, Wrocław 2006
- Kosmol A.: Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych. Wydawnictwo AWF w Warszawie, Warszawa 2008

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Skrobański H., Wieczorek A.: Przewodnik do ćwiczeń z piłki siatkowej. Poznań 1995.
- Wróblewski P.: Piłka siatkowa w szkole - poradnik metodyczny. Warszawa 2005.
- Buchfelder M., Klocek T.: Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego. Warszawa 2003.
- Grządziel G.: Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki. Katowice 2006.

### UWAGI:

## SIŁOWNIA

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Przemysław Bomski

Prowadzący: mgr Przemysław Bomski, mgr Jerzy Dalecki,  
mgr Agnieszka Grad-Rybińska, mgr Tomasz Paluch

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z oporem.
2. Wpływ ćwiczeń siłowych na organizm człowieka. Wskazania oraz przeciwwskazania do stosowania ćwiczeń siłowych.
3. Metody kształtowania siły, masy mięśniowej i separacji mięśni.
4. Procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie podczas podejmowania wysiłku fizycznego.
5. Korzystanie z wyposażenia siłowni ze świadomością oddziaływania ćwiczeń na przyrządach na poszczególne partie mięśniowe.
6. Umiejętność samodzielnego podejmowania ćwiczeń z przyborami, przyrządami, współćwiczącym, izometrycznych.
7. Podniesienie na wyższy poziom ogólnej sprawności fizycznej.
8. Samoocena sylwetki i umiejętność planowania ćwiczeń fizycznych przeciwdziałających wadom postawy i korygującym sylwetkę. Dobór odpowiednich ćwiczeń do poszczególnych partii ciała.
9. Pomoc i asekuracja w ćwiczeniach na siłowni, współdziałanie w zespole ćwiczebnym.
10. Podstawowe wiadomości na temat żywienia w sporcie i w życiu codziennym.
11. Zagrożenia związane z wspomaganie farmakologicznym w sporcie.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	<ul style="list-style-type: none"><li>– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach;</li><li>– test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej</li></ul>	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciu (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu Testu Pilicza (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

- Celejowa I.: Żywnienie w sporcie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2008
- Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Warszawa 2008
- Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
- Wojnarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Brandon L.: Anatomia w urazach sportowych. Warszawa 2012
- Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Warszawa 2002
- Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Warszawa 2008

#### UWAGI:

## SPORTY WODNE

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak, mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	0

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa nad wodami. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja sportów wodnych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu. Poprawa ogólnej wydolności organizmu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach nad wodą

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa nad wodami i podczas aktywności fizycznej nad wodą.
2. Omówienie budowy wybranego sprzętu pływającego (kajaki, deski SUP, łódzie wiosłowe).
3. Zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego oraz korzystania z przyborów asekuracyjnych.
4. Manewrowanie wybranym sprzętem pływającym (kajaki, deski SUP, łódzie wiosłowe). Technika wiosłowania.
5. Podstawy łocji.
6. Wycieczka kajakowa – zasady pływania w szyku, wzajemna asekuracja, rola i zadanie przewodnika i zamykającego.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	w warunkach wymagających współpracy w grupie	

#### **WARUNKI ZALICZENIA:**

Podstawą zaliczenia jest:

1. aktywne uczestnictwo w zajęciach
2. ocena umiejętności bezpiecznego manewrowania kajakiem według indywidualnie przyjętych kryteriów

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Janowski I.: Krajoznawstwo i turystyka szkolna. Wyd. Akademia Świętokrzyska, Kielce 2003
2. Łobożewicz T. Bińczyk G.: Podstawy turystyki. Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2001
3. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.): Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań 2001

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

1. Mapy turystyczne i przewodniki okolic zaplanowanych wycieczek

#### **UWAGI:**

Zajęcia realizowane w maju w formie 3-dniowego wyjazdu nad akweny wodne pojezierza lubuskiego; zajęcia obejmują spływ kajakowy, pływanie na deskach SUP, wycieczkę rowerową, zajęcia rekreacyjne

# TURYSTYKA GÓRSKA

Typ przedmiotu: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: mgr Jerzy Dalecki

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak, mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

## CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w górach i poruszania się po górskich trasach turystycznych. Ogólne usprawnienie organizmu. Popularyzacja turystyki górskiej jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu. Poprawa ogólnej wydolności organizmu

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w turystyce górskiej. Posiadanie odpowiedniego ubioru uwzględniającego różne warunki pogodowe

## ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Zasady bezpieczeństwa w górach i poruszania się po górskich trasach turystycznych.
2. Zagadnienia dotyczące wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu człowieka.
3. Omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wędrówek górskich oraz zasad obowiązujących podczas wycieczek górskich.
4. Ustalenie trasy przebiegu wycieczki górskiej.
5. Wycieczki po górskich trasach turystycznych.
6. Zasady działania i funkcjonowania Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

## METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

## EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współzycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	w warunkach wymagających współpracy w grupie	

#### **WARUNKI ZALICZENIA:**

Podstawą zaliczenia jest:

1. aktywne uczestnictwo w zajęciach
2. ocena umiejętności bezpiecznego poruszania się w górach według indywidualnie przyjętych kryteriów

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Janowski I.: Krajoznawstwo i turystyka szkolna. Wyd. Akademia Świętokrzyska, Kielce 2003
2. Łobożewicz T. Bińczyk G.: Podstawy turystyki. Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2001
3. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.): Teoria i metodyka rekreacji. AWF Poznań 2001

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

1. Mapy turystyczne i przewodniki okolic zaplanowanych wycieczek

#### **UWAGI:**

Zajęcia realizowane w formie 3-dniowego wyjazdu w Karkonosze z planowanym wejściem na Śnieżkę lub Śnieżne Kotły (piątek - niedziela) z noclegami w schroniskach PTTK (pokoje wieloosobowe, łazienki na korytarzu); poziom trudności duży (ok. 35 km i 1000 m. przewyższenia), ze względu na zmienne warunki pogodowe w górach wymagający odpowiedniego wyposażenia od uczestników (plecak, odzież, buty, itp.); uczelnia zapewnia transport i przewodnika, natomiast koszty zakwaterowania i wyżywienia ponosi student

## ZDROWY KRĘGOSŁUP

Typ dyscypliny: fakultatywny

Język nauczania: Polski

Odpowiedzialny za przedmiot: dr Marta Dalecka-Piechowiak

Prowadzący: dr Marta Dalecka-Piechowiak, dr Ewa Skorupka

Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					0
Ćwiczenia	30	2		zaliczenie bez oceny zaliczenie z oceną	

### CEL PRZEDMIOTU:

Zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki. Usprawnianie organizmu w zakresie dostosowanym do umiejętności i możliwości wynikających ze schorzenia lub niepełnosprawności. Popularyzacja ćwiczeń fizycznych jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Studenci objęci realizacją przedmiotu z obniżonym poziomem sprawności fizycznej

### ZAKRES TEMATYCZNY PRZEDMIOTU:

1. Diagnozowanie i prognozowanie usprawniania.
2. Profilaktyka zdrowotna w pracy z kręgosłupem.
3. Elementy anatomii i patogenezy kręgosłupa.
4. Nauczanie utrzymywania odpowiedniej postawy (stabilizacji) ciała.
5. Ćwiczenia mięśni głębokich grzbietu i brzucha.
6. Trening propriocepcji.
7. Rozwijanie świadomości własnego ciała, relaksu i rozluźniania – program profilaktyki bólu kręgosłupa.
8. Znaczenie aktywności fizycznej, rekreacji i samo usprawniania na prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
9. Samoocena postawy ciała i znajomość ćwiczeń przeciwdziałających schorzeniom i niepełnosprawności.

### METODY KSZTAŁCENIA:

pogadanki, ćwiczenia praktyczne, zajęcia w grupach

### EFEKTY KSZTAŁCENIA I METODY WERYFIKACJI OSIĄGANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA:

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
WF I: wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych WF II: wyjaśnia zasady zdrowego trybu życia; wyciąga wnioski na temat stanu swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia rozszerzone przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	– obserwacja i ocena aktywności na zajęciach; – test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Ćwiczenia
WF I: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych WF II: samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Metody weryfikacji	Forma zajęć
aktywności w celu poprawy sprawności ruchowej i kondycji psychofizycznej		
WF I: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych WF II: pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Ćwiczenia

#### WARUNKI ZALICZENIA:

Podstawą zaliczenia jest:

1. systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
  - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednym zajęciach (90 min.))
  - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
2. ocena znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych wskaźników funkcji organizmu

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Szabuniewicz S., Orlikowska A.: Ćwiczenia usprawniające kręgosłup. 2011
2. Rakowski A.: Kręgosłup w stresie: Jak pokonać ból i jego przyczyny. 2007
3. Smisek R.: Zdrowe plecy. Spiralna stabilizacja kręgosłupa. 2012
4. Szymański A.: Kręgosłup i stawy - naturalne metody leczenia. 1999
5. Czerwiński R.: Kręgosłup na co dzień. 2000

#### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Kempf H.D.: Szkoła pleców – program profilaktyki i rehabilitacji schorzeń kręgosłupa. Warszawa 2002
2. Raab A.: Joga kręgosłupa. Uśmierzenie bólu pleców. Warszawa 2002

#### UWAGI: