Nazwa przedmiotu: **Wychowanie Fizyczne dla studentów bez przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych**	Kod przedmiotu: 8-wf
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot : **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**	
Nazwa kierunku: **Według zapotrzebowania poszczególnych wydziałów**	

Forma studiów:	Profil kształcenia:	Specjalność:
- studia I stopnia stacjonarne **- jednolite studia magisterskie stacjonarne**	**wszystkie**	**wszystkie**
Rok / semestr: **wskazany w planie studiów**	Status przedmiotu: **ogólnouczelniany - obowiązkowy**	Język przedmiotu : **polski**

Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	ćwiczenia laboratoryjne	konwersatorium	seminarium	inne (wpisać jakie)
Wymiar zajęć	-	**minimum 30h**	-	-	-	

Koordynator przedmiotu	**mgr Mariusz Pająk**
Prowadzący zajęcia	Według przydziału czynności
Cel przedmiotu	Opanowanie przez studentów wybranych umiejętności ruchowych z podstawowych działów kultury fizycznej, podniesienie poziomu ogólnej i specjalistycznej sprawności fizycznej. Zaznajomienie studentów z różnymi formami organizacyjnymi w ramach wychowania fizycznego, przekazywanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na harmonijny rozwój i zdrowy styl życia dorosłego człowieka. Zapoznanie studentów z różnymi formami rozgrywek sportowych i umiejętnościami ich organizowania.
Wymagania wstępne	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej wyniesione ze szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej.

EFEKTY KSZTAŁCENIA

Wiedza	**01** – posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów utrzymania zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych, **02** – identyfikuje relacje między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn, dzieci, osób młodych i starszych
Umiejętności	**03** – opanował umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych, sportów indywidualnych, turystyki pieszej nizinnej, turystyki górskiej, turystyki rowerowej, kajakowej oraz przydatnych do organizacji i udziału w grach i zabawach ruchowych, grach i turniejach rekreacyjnych, sportowych i terenowych, **04** – potrafi zastosować nabyty potencjał motoryczny do realizacji poszczególnych zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno- rekreacyjnej, **05** – posiada umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie,
Kompetencje społeczne	**06** – promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej, **07** – podejmuje się organizacji wszelkich form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania, zakładzie pracy, środowisku lub regionie, **08** – troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej.

TREŚCI PROGRAMOWE	Liczba godzin
Forma zajęć – ćwiczenia – **do wyboru 1 lub 2 lub 3**	
1. Gry zespołowe: piłka siatkowa , koszykówka, piłka ręczna , futsal - sposoby poruszania się po boisku, - doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry, - fragmenty gry i gra szkolna, - gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych, - przepisy gry i zasady sędziowania, - organizacja turniejów w grach zespołowych, - udział w zawodach sportowych (ligi państwowe I, II, III liga, Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, turnieje międzyuczelniane, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Świata).	minimum 30h
2. Aerobik, taniec towarzyski, taniec współczesny, fitness, zumba, joga, kulturystyka , ćwiczenia aerobowo - siłowe: - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik tanecznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i pozostałych grup mięśniowych, - zwiększenie wydolności oddechowo-krążeniowej organizmu, - świadomość ciała, znajomość poszczególnych grup mięśniowych oraz odpowiednich dla nich	minimum 30h

ćwiczeń. - koordynacja pracy kończyn dolnych - harmonijny rozwój wszystkich grup mięśniowych	

3. Sporty indywidualne: badminton, tenis stołowy, jogging, judo z elementami samoobrony, pływanie, łyżwiarstwo, jazda na rolkach, turystyka rowerowa, turystyka piesza nizinna, turystyka górska: - poprawa ogólnej sprawności fizycznej, - nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu, - wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych, - wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych, - umiejętność poprawnego wykonywania ćwiczeń i technik specyficznych dla danej dyscypliny sportu, - gry i zabawy właściwe dla danej dyscypliny, - organizacja turniejów, zawodów ,imprez masowych, - znajomość i umiejętność przeprowadzenia podstawowych testów i prób sprawności fizycznej, - udzielanie pierwszej pomocy i nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej, - udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Liga Międzyuczelniana, Uniwersjada, Akademickie Mistrzostwa Świata).	minimum 30h

Metody kształcenia	- metoda nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa; - metody realizacji zadań ruchowych: odtwórcze, proaktywne (usamodzielniające), twórcze; - metody przekazywania wiadomości: pokaz, proaktywne, kreatywne, prób i błędów.	
Metody weryfikacji efektów kształcenia		Nr efektu kształcenia z sylabusa
	- praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności ruchowych - projekt grupowy	01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08
Forma i warunki zaliczenia	zaliczenie ćwiczeń na podstawie obecności, odbytych sprawdzianów i zrealizowanych projektów grupowych; zaliczenie bez oceny	
Literatura podstawowa	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.	
Literatura uzupełniająca	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:

	Liczba godzin
Zajęcia dydaktyczne	minimum 30 godzin
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	minimum 30 godzin
Liczba punktów ECTS	**0**

Nazwa przedmiotu: **Wychowanie Fizyczne dla studentów całkowicie zwolnionych z wykonywania ćwiczeń fizycznych**	Kod przedmiotu: 8-wf
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot : **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**	
Nazwa kierunku: **Według zapotrzebowań poszczególnych wydziałów**	

Forma studiów:	Profil kształcenia:	Specjalność:
- studia I stopnia stacjonarne, **- jednolite studia magisterskie stacjonarne**	**wszystkie**	**Wszystkie**
Rok / semestr: **wskazany w planie studiów**	Status przedmiotu: **ogólnouczelniany - obowiązkowy**	Język przedmiotu : **Polski**

Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	ćwiczenia laboratoryjne	konwersatorium	seminarium	inne (wpisać jakie)
Wymiar zajęć		30h	-	-	-	-

Koordynator przedmiotu	**mgr Mariusz Pająk**
Prowadzący zajęcia	według przydziału czynności
Cel przedmiotu	Zainteresowanie studentów problematyką zdrowego stylu życia. Rozwijanie kreatywności oraz zdolności twórczego i logicznego myślenia przy pomocy gier planszowych.
Wymagania wstępne	Brak możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzona orzeczeniem lekarskim lub orzeczeniem o posiadanym stopniu niepełnosprawności.

EFEKTY KSZTAŁCENIA

Wiedza	**01** – posiada wiadomości dotyczące pozytywnego wpływu aktywności umysłowej na organizm człowieka, **02** – posiada wiadomości dotyczące zasad i reguł gry w szachy, warcaby i inne gry planszowe.
Umiejętności	**03** – posiądzie umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności umysłowej na całe życie; **04** – posiądzie umiejętności logicznego i strategicznego myślenia; **05** - posiądzie umiejętności planowania i organizacji turnieju w grach planszowych;
Kompetencje społeczne	**06** – promuje wszelkie działania mające wpływ na zwiększenie aktywności umysłowej oraz kształtuje własne upodobania w tym zakresie; **07** – troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności umysłowej.

TREŚCI PROGRAMOWE	Liczba godzin
Forma zajęć – ćwiczenia	minimum 30 h
Gry umysłowe : - rozwijanie zdolności twórczego myślenia za pomocą wybranych gier planszowych (Chińczyk, Domino itp.); - kształtowanie kreatywności za pomocą gier logicznych (np. Tabu, Eurobusines); - rozwijanie myślenia dedukcyjnego w grze w Szachy i Warcaby; - kształtowanie myślenia strategicznego w poznanych grach planszowych; - systemy rozgrywania turniejów w wybranych grach planszowych; - zasady organizacji turniejów w wybranych grach planszowych.	

Metody kształcenia	- metody aktywizujące - metody problemowe - metody ekspresji i impresji - gry dydaktyczne	
Metody weryfikacji efektów kształcenia		Nr efektu kształcenia z sylabusa
	- praktyczny sprawdzian z nauczanych i doskonalonych umiejętności	01, 02, 03, 04, 05,

	- organizacja turnieju w grach planszowych	06, 07.
Forma i warunki zaliczenia	zaliczenie zajęć na podstawie obecności i zrealizowanego projektu zaliczenie bez oceny	
Literatura podstawowa	1. De Bono E. (1995). Naucz swoje dziecko myśleć. Warszawa: Świat książki. 2. Nęcka E., Orzechowski J., Słabosz A., Szymura B. (2005). Trening twórczości. Gdańsk: GPW. 3. Schmidt K.J. (2014). Pedagogika twórczości. Gdańsk: GPW. 4. Schmidt K.J. (2014). Trening kreatywnoiści. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych. Gliwice: Helion. 5. Starko A.J. (2005). Creativity in the Classroom. Schools of Curious Delight. London: LEA. 6. Dworecki M., Jusupow A., (2013). Szachy. Rozwój twórczego myślenia. Warszawa: RM.	

NAKŁAD PRACY STUDENTA:

	Liczba godzin
Zajęcia dydaktyczne	Minimum 30h
Przygotowanie projektu dotyczącego organizacji zawodów w grach planszowych	5 h
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	35h
Liczba punktów ECTS	**0**

Nazwa przedmiotu: **Wychowanie Fizyczne dla studentów całkowicie zwolnionych z wykonywania ćwiczeń fizycznych**	Kod przedmiotu: 8-wf

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot : **Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**		
Nazwa kierunku: **Według zapotrzebowań poszczególnych wydziałów**		
Forma studiów: **- studia I stopnia stacjonarne,** **- jednolite studia magisterskie stacjonarne**	Profil kształcenia: **wszystkie**	Specjalność: **Wszystkie**
Rok / semestr: **wskazany w planie studiów**	Status przedmiotu: **ogólnouczelniany - obowiązkowy**	Język przedmiotu : **Polski**

Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	ćwiczenia laboratoryjne	konwersatorium	seminarium	inne (wpisać jakie)
Wymiar zajęć		30h	-	-	-	-

Koordynator przedmiotu	**mgr Mariusz Pająk**
Prowadzący zajęcia	według przydziału czynności
Cel przedmiotu	Zainteresowanie studentów problematyką zdrowego stylu życia, a także wykazanie znaczenia umiejętności życiowych i ukazanie wiodącej roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia.
Wymagania wstępne	Brak możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych potwierdzona orzeczeniem lekarskim lub orzeczeniem o posiadanym stopniu niepełnosprawności.

EFEKTY KSZTAŁCENIA

Wiedza	**01** – posiada wiadomości dotyczące pozytywnego wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania kondycji, zdrowia i sprawności fizycznej a także zasad organizacji zajęć ruchowych; **02** – rozumie koncepcję zdrowia i zachowań prozdrowotnych; **03** – student rozumie potrzebę ruchu jako wpływającego na jego zdrowie;
Umiejętności	**04** – posiądzie umiejętności włączenia się w prozdrowotny styl życia oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej na całe życie; **05** – posiada umiejętności oceny stanu zdrowia (mierniki pozytywne i negatywne, testy sprawnościowe)
Kompetencje społeczne	**06** – promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności ruchowej oraz kształtuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej; **07** – troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego poprzez dostępne formy aktywności fizycznej

TREŚCI PROGRAMOWE	Liczba godzin
Forma zajęć – ćwiczenia	minimum 30 h
1. Edukacja prozdrowotna : - pojęcie zdrowia w różnych kontekstach, - stan zdrowia różnych społeczeństw, - zdrowotne efekty aktywności fizycznej, - związki sprawności fizycznej z aktywnością fizyczną i ze zdrowiem, - pojęcie stylu życia, zachowań zdrowotnych, zdrowia i jego oceny, - palenie tytoniu a zdrowie, - znaczenie aktywności fizycznej w ograniczeniu uzależnień, - otyłość i jej związki z aktywnością fizyczną i zdrowiem, - rola aktywności fizycznej w opóźnieniu procesów starzenia się, - miejsce aktywności fizycznej wśród innych czynników warunkujących zdrowie, - dieta i prawidłowe odżywianie się.	

Metody kształcenia	- wykład konwersatoryjny, - prezentacja multimedialna.	
Metody weryfikacji efektów kształcenia		Nr efektu kształcenia z sylabusa
	- projekt grupowy, - kolokwium - przygotowanie referatu	04, 06, 07 01, 02, 03, 05

Forma i warunki zaliczenia	zaliczenie zajęć na podstawie obecności, kolokwium lub eseju i zrealizowanych projektów grupowych zaliczenie bez oceny
Literatura podstawowa	7. Wojnarowska B., Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2007. 8. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. CZ. I. AWFiS, Gdańsk 1995. 9. Drabik J.. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Cz. II. AWFiS Gdańsk 1996. 10. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. AWFiS Gdańsk 1997. 11. Drabik J., Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. AWFiS Gdańsk 1997.

NAKŁAD PRACY STUDENTA:

	Liczba godzin
Zajęcia dydaktyczne	Minimum 30h
Opracowanie referatu , projektu grupowego	5 h
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	35h
Liczba punktów ECTS	**0**