

## Sylabus przedmiotu

|   |   |
|---|---|
| Przedmiot:  | <b>Wychowanie fizyczne</b>  |
| Kierunek:   | Psychologia, jednolite magisterskie [10 sem], stacjonarny, ogólnoakademicki, rozpoczęty w: 2012   |
| Rok/Semestr:  | I/1   |
| Liczba godzin:  | 30,0  |
| Nauczyciel:   | <b>Bielecki Tomasz, dr</b>  |
| Forma zajęć:  | ćwiczenia   |
| Rodzaj zaliczenia:  | zaliczenie na ocenę   |
| Punkty ECTS:  | 1,0   |
| Godzinowe ekwiwalenty punktów ECTS (łącznie liczba godzin w semestrze): | 0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie konsultacji<br>30,0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie zajęć dydaktycznych<br>0 Przygotowanie się studenta do zajęć dydaktycznych<br>0 Przygotowanie się studenta do zaliczeń i/lub egzaminów<br>0 Studiowanie przez studenta literatury przedmiotu  |
| Poziom trudności:   | wszystkie poziomy   |
| Wstępne wymagania:  | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Obowiązuje strój sportowy. Od osób uczestniczących w zajęciach teoretycznych wymagane jest długoterminowe zaświadczenie lekarskie.   |
| Metody dydaktyczne:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• metody nauczania czynności ruchowych</li> <li>• pokaz</li> </ul>   |
| Zakres tematów:   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piłka nożna,</li> <li>2. Piłka siatkowa k i m,</li> <li>3. Piłka koszykowa k i m,</li> <li>4. Aerobic,</li> <li>5. Ćwiczenia ogólnousprawniające ( fitness),</li> <li>6. Rowery (spinning),</li> <li>7. Siłownia - ćwiczenia kształtujące sylwetkę,</li> <li>8. Samoobrona dla kobiet ,</li> <li>9. Tenis stołowy,</li> <li>10. Badminton,</li> <li>11. Wspinaczka sportowa,</li> <li>12. Gimnastyka lecznicza,</li> <li>13. Pływanie,</li> <li>14. Zajęcia teoretyczne.</li> <li>15. Body Shape</li> </ol>   |
| Forma oceniania:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• obecność na zajęciach</li> <li>• ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć i aktywność)</li> <li>• zaliczenie praktyczne</li> </ul>   |
| Literatura:   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aaberg E., Trening siłowy - Mechanika mięśni, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.</li> <li>2. Bartkowiak E., Pływanie. COS. Warszawa, 1997</li> <li>3. Bielecki T., Krawczyk K., Skowroński R., Spinning uniwersalny. Wyd. UMCS, Lublin 2010.</li> <li>4. Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.</li> <li>5. Grodzka - Kubiak E., Aerobik czy fitness, DDK Editio, Poznań 2002.</li> <li>6. Hudetz R.: Tenis stołowy 2000, MODEST Łódź 2005</li> <li>7. Kondratowicz K., Chwyty obronne. MON, Warszawa 1974.</li> <li>8. Kutzner-Kozińska M., Demel M.: w Korektywa i kompensacja w rozwoju młodzieży szkolnej, Materiały z Konferencji Naukowej Kraków 1974r., Wydawnictwo " Sport i Turystyka W-wa 1977.</li> <li>9. Oszaś H. , Kasperzec M., "Koszykówka" Kraków 1988</li> <li>10. Papageorgiou, A., Spitzley, W., Rainer, Ch. (2003). Piłka siatkowa podręcznik nauczania podstawowego. Oficyna Wydawnicza Marshall.</li> <li>11. Talaga J., Technika piłki nożnej. Biblioteka Trenera, Warszawa 1996.</li> </ol> |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Dodatkowe informacje: | Zapisy na zajęcia wychowania fizycznego online. Adres strony internetowej: wf.net.pl<br>Centrum Kultury Fizycznej, ul. Langiewicza 22, 20-573 Lublin.<br><a href="http://www.umcs.lublin.pl/ckf">http://www.umcs.lublin.pl/ckf</a> |
|-----------------------|--|