Sylabus przedmiotu

Przedmiot:	**Wychowanie fizyczne**
Kierunek:	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna, II stopień [4 sem], stacjonarny, ogólnoakademicki, rozpoczęty w: 2012
Rok/Semestr:	I/1
Liczba godzin:	30,0
Nauczyciel:	**Bielecki Tomasz, dr**
Forma zajęć:	ćwiczenia
Rodzaj zaliczenia:	zaliczenie na ocenę
Punkty ECTS:	1,0
Godzinowe ekwiwalenty punktów ECTS (łączna liczba godzin w semestrze):	0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie konsultacji 30,0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie zajęć dydaktycznych 0 Przygotowanie się studenta do zajęć dydaktycznych 0 Przygotowanie się studenta do zaliczeń i/lub egzaminów 0 Studiowanie przez studenta literatury przedmiotu
Poziom trudności:	wszystkie poziomy
Wstępne wymagania:	Brak przeciwskazań zdrowotnych do wykonywania cwiczeń fizycznych.Obowiązuje strój sportowy. Od osób uczestniczących w zajęciach teoretycznych wymagane jest długoterminowe zaświadczenie lekarskie.
Metody dydaktyczne:	• metody nauczania czynności ruchowych • pokaz
Zakres tematów:	1. Piłka nożna, 2. Piłka siatkowa k i m, 3. Piłka koszykowa k i m, 4. Aerobic, 5. Ćwiczenia ogólnousprawniające (fitness), 6. Rowery (spinning), 7. Siłownia - ćwiczenia kształtujące sylwetkę, 8. Samoobrona dla kobiet , 9. Tenis stolowy, 10.Badmindton, 11. Wspinaczka sportowa, 12. Gimnastyka lecznicza, 13. Pływanie, 14. Zajęcia teoretyczne, 15. Body Shape
Forma oceniania:	• obecność na zajęciach • ocena ciągła (bieżące przygotowanie do zajęć i aktywność) • zaliczenie praktyczne
Literatura:	1. Aaberg E., Trening siłowy - Mechanika mięśni, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009. 2. Bartkowiak E., Pływanie. COS. Warszawa, 1997 3. Bielecki T.,Krawczyk K., Skowroński R., Spinning uniwersalny. Wyd. UMCS, Lublin 2010. 4. Górski J.,Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006. 5. Grodzka - Kubiak E., Aerobik czy fitness, DDK Editio, Poznań 2002. 6. Hudetz R.: Tenis stołowy 2000, MODEST Łódź 2005 7. Kondratowicz K.,Chwyty obronne. MON, Warszawa 1974. 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. 9. Oszast H. , KasperzecM.,"Koszykówka" Kraków 1988 10. Papageorgiou, A., Spitzley, W., Rainer, Ch. (2003).Piłka siatkowa podręcznik nauczania podstawowego. Oficyna Wydawnicza Marshall. 11. Talaga J., Technika piłki nożnej. B

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