

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Zajęcia ogólnorozwojowe
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Ewa Lesiuk	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla ogólnego rozwoju fizycznego.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej za pomocą TRX.	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe zasady ćwiczeń na TRX. Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia na TRX Potrafi zastosować poznane ćwiczenia na TRX, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną. 	2
2. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej za pomocą TRX.	<ul style="list-style-type: none"> Zna podstawowe zasady ćwiczeń na TRX. Wykonuje poprawie ćwiczenia na TRX. Potrafi zastosować poznane ćwiczenia na TRX, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną. 	2

3. Kształtowanie szybkości, koordynacji w tenisie stołowym.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę uderzeń forhendem i bekhendem. • Wykonuje poprawie uderzenia w parach. • Potrafi zastosować doskonałą technikę w trakcie ćwiczeń i gry. 	2
4. Kształtowanie szybkości reakcji, zwinności w badmintonie.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna technikę uderzeń forhendem i bekhendem. • Wykonuje poprawie uderzenia w parach. • Potrafi zastosować poznany element w trakcie ćwiczeń i gry. 	2
5. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej za pomocą TRX.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady ćwiczeń na TRX. • Wykonuje poprawie ćwiczenia na TRX. • Potrafi zastosować poznane ćwiczenia, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną. 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)			
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Tenis stołowy – postawy przepisów, historia, geneza.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy, genezę i historię tenisa stołowego. 	TEST ON-LINE	2
2. Badminton – podstawy przepisów, historia, geneza.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe przepisy, genezę i historię badmintonu. 	TEST ON-LINE	2
3. TRX- zasady, geneza.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe zasady ćwiczeń i genezę ćwiczeń za pomocą TRX 	TEST ON-LINE	2
4. Pierwsza pomoc przedmedyczna przy urazach	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zasady pierwszej pomocy przedmedycznej przy urazach kończyn 	TEST ON-LINE	2

5. Poznajemy nowe aktywności fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje prezentację multimedialną na wybrany temat dotyczący ulubionej aktywności fizycznej, która kształtuje ogólnorozwojowo. 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES/ OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej w formie nordic walking.	Zgodnie z planem zajęć	Adres: zbiórka przed budynkiem miejsca zajęć. Strój dostosowany do warunków atmosferycznych. Zna podstawowe sposoby poruszania się z kijami. Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia z kijami. Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się z kijami, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną.	2
2. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej w formie nordic walking.	Zgodnie z planem zajęć	Adres: zbiórka przed budynkiem miejsca zajęć. Strój dostosowany do warunków atmosferycznych. Zna podstawowe sposoby poruszania się z kijami. Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia z kijami. Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się z kijami, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną.	2
3. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej w formie nordic walking.	Zgodnie z planem zajęć	Adres: zbiórka przed budynkiem miejsca zajęć. Strój dostosowany do warunków atmosferycznych. Zna podstawowe sposoby poruszania się z kijami. Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia z kijami. Potrafi zastosować poznane sposoby poruszania się z kijami, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną.	2
4. Wyjście na siłownię ogólnodostępną na świeżym powietrzu.	Zgodnie z planem zajęć	Adres: zbiórka przed budynkiem miejsca zajęć. Aktywność: ćwiczenia na świeżym powietrzu. Strój dostosowany do warunków atmosferycznych. Zna podstawowe zasady i ćwiczenia na świeżym powietrzu. Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia.	2

		Potrafi zastosować poznane ćwiczenia, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną.	
5. Wyjście na siłownię ogólnodostępną na świeżym powietrzu.	Zgodnie z planem zajęć	<p>Adres: zbiórka przed budynkiem miejsca zajęć.</p> <p>Aktywność: ćwiczenia na świeżym powietrzu.</p> <p>Strój dostosowany do warunków atmosferycznych.</p> <p>Zna podstawowe zasady i ćwiczenia na świeżym powietrzu.</p> <p>Wykonuje poprawie podstawowe ćwiczenia.</p> <p>Potrafi zastosować poznane ćwiczenia, aby kształtować ogólną sprawność fizyczną.</p>	2
Suma:			10

Bibliografia: