

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu												
WYCHOWANIE FIZYCZNE												
2 Kod przedmiotu 16.1 II 1/1-2 003			3 Formuła przedmiotu ćwiczenia				4 Typ przedmiotu obowiązkowy					
5 Liczba punktów ECTS: 2						6 Poziom przedmiotu podstawowy						
7 Semestr: I rok, I, II semestr			8 Liczba godzin w semestrze					9 Liczba godzin w tygodniu				
			Wyk .	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wy k.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
			-	I-30 II-30	-	-	-	-	I-2 II-2	-	-	-
10 Język nauczania: polski												
11 Wykładowca mgr Michał Sroka												
12 Wymagania wstępne W przypadku niedyspozycji bądź przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych, student zobowiązany jest do przedłożenia prowadzącemu zwolnienia lekarskiego. W takim przypadku warunkiem zaliczenia przedmiotu z maksymalną oceną końcową <i>dostateczny plus</i> jest bierne uczestnictwo w zajęciach i ich hospitacja oraz napisanie pracy zaliczeniowej na podany przez prowadzącego temat. Na zajęciach obowiązuje ubiór sportowy.												
13 Cel nauczania Cel główny zajęć: - utrwalenie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, a w przyszłości własnej rodziny; - rozwijanie i kształtowanie sprawności motorycznej, kondycyjnej i koordynacyjnej; - wdrażanie do samooceny i samokontroli stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych. Cele szczegółowe: - poznanie nowych form aktywności ruchowej takich jak survival, kajakarstwo, strzelectwo, łucznictwo; - utrwalenie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach plenerowych; - wdrażanie do współpracy w grupie i zaufania do współćwiczących; - wdrażanie do podziału obowiązków w grupie a co za tym idzie zwiększenia efektywności wykonywanej pracy.												
14 Metody dydaktyczne Pokaz z instruktążem, ćwiczenia												
15 Efekty kształcenia W wyniku realizacji przedmiotu student potrafi: WIEDZA												

Omówić wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie, siłę i odporność organizmu;
Stosować właściwą terminologię ćwiczeń sportowych.
Wyjaśnić znaczenie aktywności i sprawności fizycznej dla kondycji ratownika medycznego.

UMIEJĘTNOŚCI

Dokonać pomiaru poziomu sprawności motorycznej;
Dobrać ćwiczenia kształtujące cechy motoryczne : siłę, zwinność, szybkość, wytrzymałość, skoczność;
Wykonać podstawowe układy ćwiczeń gimnastycznych;
Dobrać i wykonać ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową kończyn, grzbietu i brzucha;
Stosować ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała;
Dokonać samokontroli i samooceny osiągniętych efektów ćwiczeń fizycznych.

POSTAWA

Potrafi świadomie dbać o kondycję fizyczną.

16 Program nauczania

Szczegółowy rozkład zajęć:

Zajęcia wyjazdowe:

- Nauka zakładania uprząży do wspinaczki, podstawowy sprzęt wspinaczkowy i węzły. Wejście na ściankę wspinaczkową;
 - Omówienie technik asekuracji i samoasekuracji. Zjazd na linie ze ściany strażackiej – samoasekuracja;
 - Pokonywanie własnych lęków – zjazd tyrolski przez rzekę Bug;
 - Omówienie technik budowania mostów linowych, rodzaje mostów. Przeprowadzenie przez most tybetański;
 - Kajakarstwo – historia, omówienie budowy kajaka, technika wiosłowania.
 - Kajakarstwo – zasady bezpieczeństwa na wodzie, bezpieczne wchodzenie i wychodzenie z kajaka, manewry na wodzie, cumowanie.
 - Kajakarstwo – sposoby pokonywania przeszkód na wodzie, metodyka płynięcia pod prąd. „Mini spływ kajakowy”;
 - Łucznictwo – historia łucznictwa, rodzaje łuków, budowa łuku, technika strzelania. Turniej strzelecki;
 - Omówienie budowy wiatrówki, technika strzelania. Turniej strzelecki.
 - Podstawowe wiadomości z kartografii. Nauka czytania mapy i posługiwania się kompasem.
 - Omówienie sposobu działania nawigacji satelitarnej GPS, wyprawa do lasu z GPS-em;
 - Sposoby pozyskiwania wody i rozpalania ognia, typy ognisk, metody przenoszenia ognia;
 - Omówienie zasad resuscytacji krążeniowo- oddechowej i zasad pierwszej pomocy.
- Pozorowana akcja ratownicza.

17 Metody i formy oceny pracy studenta

Ocenie podlegają: obecność i aktywność na zajęciach, stosunek do przedmiotu i prowadzącego. Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.

18 Zalecana literatura i materiały pomocnicze

1. Darman P.: Podręcznik survivalu, PELTA Warszawa 1995
2. Kwiatkowski K.: Survival po polsku, F-ma Tomczak Łódź 2001
3. Mears R.: Podręcznik sztuki przetrwania, Warszawa 2002

19 Uwagi dodatkowe

Grupa ćwiczeniowa powinna liczyć maksymalnie 15 osób.

Student zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu zajęć z Wychowania Fizycznego:

1. Zajęcia wychowania fizycznego są obowiązkowe i kończą się zaliczeniem z oceną.

2. Na końcową ocenę z zajęć wychowania fizycznego składają się oceny cząstkowe z poszczególnych bloków zajęć specjalistycznych. Cząstkowa ocena niedostateczna powoduje nie zaliczenie przedmiotu.
3. Zwolnienie lekarskie z ćwiczeń nie powoduje zwolnienia studenta z udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Jest on na nich obecny i sporządza z każdych zajęć hospitację oraz pisze referat na temat podany przez prowadzącego.
4. Zwolnienie lekarskie na cały semestr lub rok akademicki należy dostarczyć prowadzącemu zajęcia w ciągu dwóch tygodni od rozpoczęcia zajęć dydaktycznych, tj. do 15.10.2010.
5. W ciągu semestru student może mieć jedną nieobecność nieusprawiedliwioną.
6. W przypadku wystąpienia kolejnych nieobecności należy usprawiedliwić je i zaliczyć w ciągu tygodnia na zajęciach z tej samej dyscypliny sportowej, po uprzednim ustaleniu z prowadzącym.
7. Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje strój sportowy odpowiedni dla danej dyscypliny sportowej.
8. Przed zajęciami z poszczególnych dyscyplin sportowych studenci zbierają się w wymienionych miejscach:
 - jazda konna - przed budynkiem uczelni, w której znajduje się sala gimnastyczna;
 - fitness – sala gimnastyczna (nr 112);
 - piłka nożna - przed budynkiem uczelni, w której znajduje się sala gimnastyczna;
 - pływanie – pływalnia przy I LO im. J.I. Kraszewskiego na ul. Kraszewskiego 1;
 - gry sportowe – hala sportowa I LO im. J.I. Kraszewskiego przy ul. Kraszewskiego 1.