


**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

 Projekt współfinansowany przez  
Unię Europejską w ramach  
Europejskiego Funduszu  
Społecznego

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY


Nazwa przedmiotu			Kod ECTS
Wychowanie fizyczne z elementami rehabilitacji ruchowej			16.1.0343
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot			
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu			
Studia			
wydział	kierunek	poziom	pierwszego stopnia
Wydział Biologii	Biologia medyczna	forma	stacjonarne
		moduł specjalnościowy	neurobiologia, diagnostyka molekularno-biochemiczna
		specjalizacja	wszystkie
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)			
mgr Tomasz Kuśmierek			
Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin			Liczba punktów ECTS
Formy zajęć			1
WF			
Sposób realizacji zajęć			
zajęcia w sali dydaktycznej			
Liczba godzin			
WF: 30 godz.			
Cykl dydaktyczny			
2016/2017 letni			
Status przedmiotu	Język wykładowy		
obowiązkowy	polski		
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne		
	Sposób zaliczenia		
	Zaliczenie (zał)		
	Formy zaliczenia		
	Aktywny udział w zajęciach		
	Podstawowe kryteria oceny		
	Obecność na zajęciach jest obowiązkowa. Każda nieobecność musi być zaliczona zgodnie z regulaminem zajęć SWFiS.		
Sposób weryfikacji założonych efektów kształcenia			
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi			
A. Wymagania formalne			
brak			
B. Wymagania wstępne			
brak			
Cele kształcenia			
- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,			
- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,			
- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,			
- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego			
- zapoznanie z elementami ćwiczeń rehabilitacyjnych			
Treści programowe			
1. Nauka i doskonalenie elementów koszykówki; poruszanie się po boisku, krok odstawno - dostawny, przeplatanka bokiem itp., kozłowanie,			

podania i chwyt, rzuty do kosza.

2. Nauka i doskonalenie elementów siatkówki, poruszanie się po boisku, krok skrzyżny, doskok, odskok, wypad, pad, odbicia sposobem górnym i dolnym.

3. Nauka i doskonalenie elementów futsalu, poruszanie się po boisku, starty i przyspieszenia, prowadzenie piłki wewnętrznym, prostym i zewnętrznym. podbiciem, kopnięcie (podanie)piłki i strzał prostym i wewnętrznym podbiciem. Gra szkolna i właściwa.

4. Nauka i doskonalenie elementów unihokeja, poruszanie się po boisku, chwyt i operowanie kijem hokejowym, prowadzenie, podania i strzały sposobem forehandowym i backhandowym. Gra szkolna i właściwa.

5. Nauka i doskonalenie elementów badmintona, poruszanie się po boisku, doskok, odskok, wykrok, odbicia górne, dolne i boczne forehandowe i backhandowe, serw. Gra szkolna i właściwa.

6. Elementy stretchingu i stabilizacji z podkładem muzycznym.

7. Gra właściwa w wybranej grze zespołowej, omówienie.

8. Wzmacnianie głównych grup mięśni z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego.

9."Szkoła kręgosłupa".

10. Lekcja ćwiczeń oddechowych.

11. Trening autogeny Schultz i Jacobsona.

12. Ćwiczenia indywidualne dla studentów z różnymi zaburzeniami układu ruchu i innymi zaleceniami.

## Wykaz literatury

A. Prowadzący każdorazowo aktualizuje obowiązującą literaturę przedmiotu.

Efekty kształcenia (obszarowe i kierunkowe)	Wiedza
	- student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
	Umiejętności
	- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny, - posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej
	Kompetencje społeczne (postawy)
	- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej - pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej
Kontakt	
tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl	