

**Jednostka prowadząca: Wydział Techniczny**

**Kierunek studiów: Elektronika i telekomunikacja**

**Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne I**

**Charakter przedmiotu:** ogólny, obowiązkowy

**Typ studiów:** inżynierskie I-go stopnia, stacjonarne

**Formy dydaktyczne i terminarz:**

Forma przedmiotu	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium
Rok studiów/Semestr		1/2			
Liczba godzin w semestrze		30			
Forma zaliczenia		zal. na ocenę			
Liczba punktów ECTS		1			

## **ĆWICZENIA**

**Wymagania wstępne:**

Brak wymagań wstępnych.

**Cele kształcenia:**

Wychowanie fizyczne będąc jednym z czynników wpływających na integralny rozwój wszystkich sfer osobowości realizuje swoje podstawowe cele:

- wdrażanie do systematycznej pracy nad sobą na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego,
- kształtowanie aktywnej postawy wobec własnego zdrowia,
- utrwalenie i doskonalenie prawidłowych nawyków ruchowych.

**Zasady i kryteria zaliczenia:**

Podstawą do otrzymania zaliczenia przedmiotu jest aktywne, sumienne i systematyczne uczestnictwo w zajęciach oraz ocena z wymiernych sprawdzianów. Ocena końcowa będzie sumą w/w składowych i miarą zaangażowania oraz postępu osobistego.

**Treści programowe:**

Podstawowe treści programowe z zakresu wychowania fizycznego będą realizowane systematycznie na ćwiczeniach i w swoim zakresie obejmą:

- podstawowe zasady bezpieczeństwa i asekuracji podczas ćwiczeń,
- dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała,
- utrzymanie i podnoszenie sprawności fizycznej,
- poprawa postawy ciała,
- doskonalenie elementarnych zdolności motorycznych,
- motywowanie i przyzwyczajanie do systematycznego ćwiczenia,
- poznanie i doskonalenie podstawowych elementów techniczno-taktycznych z popularnych gier zespołowych,
- utrwalenie głównych przepisów i zasad sędziowania w/w dyscyplin.

Traktując określoną liczbę godzin wychowania fizycznego jako minimum programowe, uczelnia stwarza możliwość uczestnictwa w zajęciach wybranej sekcji klubu AZS i określonym systemie rozgrywek oraz w licznych formach wewnętrznej rywalizacji sportowej/zawody międzyrocznikowe, ligi amatorskie itp.

Rozkład materiału – piłka siatkowa:

1. Zajęcia organizacyjno-porządkowe -zachowanie na obiektach sportowych,
2. Piłka siatkowa: zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, nauka postaw siatkarskich, ćwiczenia oswajające z piłką, sposoby przemieszczania się na boisku, odbicie piłki sposobem górnym, odbicie piłki sposobem dolnym, zagrywka dolna, atak nauka zbitcia sposobem tenisowym, taktyka organizacji gry w ataku, taktyka obrony, ćwiczenia z piłkami lekarskimi, gra uproszczona, przepisy i sędziowanie, sprawdziany i testy.
3. Elementy gimnastyki podstawowej: ćwiczenia dwójkowe, przewrót w przód i tył, skoki przez skrzynię, ćwiczenia gibkości, ćwiczenia skoków.
4. Lekkoatletyka: ćwiczenia przy drabince, biegi krótkie, zabawy biegowe.

Rozkład materiału – piłka koszykowa:

1. Zajęcia organizacyjno-porządkowe – zachowanie na obiektach sportowych,
2. Piłka koszykowa: zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, nauka postaw koszykarskich, ćwiczenia oswajające z piłką, sposoby przemieszczania się na boisku, nauka podań i chwytów, nauka kozłowania i rzutu do kosza po kozłowaniu, nauka rzutu do kosza z miejsca jednoręcz, gra uproszczona, gra szkolna, ćwiczenia z piłkami w parach, gra właściwa, przepisy i sędziowanie, sprawdziany i testy.
3. Elementy gimnastyki podstawowej: ćwiczenia dwójkowe, przewrót w przód i tył, skoki przez skrzynię, ćwiczenia gibkości, ćwiczenia skoków.
4. Lekkoatletyka: ćwiczenia przy drabince, ćwiczenia ze współćwiczącym.

Rozkład materiału – pływanie:

1. Zajęcia organizacyjno-porządkowe –zachowanie na obiektach sportowych.
2. Pływanie: zasady bezpieczeństwa na basenie, określenie stopnia umiejętności pływackich, zabawy w wodzie, nauka i doskonalenie stylu klasycznego, pływanie na plecach, nauka stylu dowolnego, doskonalenie wybranego sposobu pływania, przepłynięcie 200m, 300m wybranym stylem, doskonalenie oddychania, ćwiczenia z deską, nauka skoków dla zainteresowanych, nauka podstawowych nawrotów, ćwiczenia rekreacyjne, ćwiczenia szybkościowe, sprawdziany i testy.

***Osoba(y) prowadząca(e):***

Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego KK.