

**Rok akademicki:**

2018/19

**Jednostka prowadząca:**

Instytut Historii WHiDK

**Kierunek:**

Turystyka historyczna

**Poziom:**

studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne

**Nazwa przedmiotu:**

**WF**

**(Physical Education )**

**Nazwa szczegółowa przedmiotu:**

**Wychowanie fizyczne**

**(Physical education )**

**Język:**

PL

**Typ przedmiotu:**

przedmiot kierunkowy

**Przedmiot obieralny:**

nie

**Rok studiów, semestr:**

rok I, semestr zimowy

**Wymiar:**

ćwiczenia: 30 godz.

**Punkty ECTS:**

ćwiczenia: 0

**Forma zaliczenia:**

ćwiczenia: zaliczenie bez oceny

**Prowadzący:**

ćwiczenia: mgr Michał Znamirowski;

**Koordinator sylabusu:**

mgr Michał Znamirowski

**Sylabus dostępny w ramach:**

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Ochrona dóbr kultury](#) (Odk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Ochrona dóbr kultury](#) (Odk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia kapłańska](#) (T\_ksd), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia kapłańska](#) (T\_ksd), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia katechetyczno-pastoralna](#) (T\_tkp), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia katechetyczno-pastoralna](#) (T\_tkp), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia systematyczna](#) (T\_ts), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia systematyczna](#) (T\_ts), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Turystyka religijna](#) (Tr), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Turystyka religijna](#) (Tr), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia drugiego stopnia (magisterskie

uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Filozofia](#) (F), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Filozofia](#) (F), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne/Physical education](#) [na kierunku:] [Filozofia](#) (F), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [coaching i doradztwo filozoficzne](#) (F\_cidf), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [etyka stosowana](#) (F\_es), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [filozofia a chrześcijaństwo](#) (F\_fch), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [filozofia systematyczna](#) (F\_fs), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [filozofia w nauce](#) (F\_fwn), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Muzyka kościelna](#) (Mk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Muzyka kościelna](#) (Mk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Muzyka kościelna](#) (Mk), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Muzyka kościelna](#) (Mk), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: brak danych;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Prawo kanoniczne](#) (Pk), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Prawo kanoniczne](#) (Pk), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: dr Łukasz Czekaj;

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Archiwistyka i zarządzanie dokumentacją](#) (Aizd), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [WF](#) [na kierunku:] [Archiwistyka i zarządzanie dokumentacją](#) (Aizd), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [WF](#) [na kierunku:] [Turystyka historyczna](#) (Th), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [WF](#) [na kierunku:] [Turystyka historyczna](#) (Th), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [WF](#) [na kierunku:] [Historia - specjalności: doktryny polityczne i prawne, Europa Wschodnia, genealogia, historia Kościoła](#) (H1), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Historia - specjalności: doktryny polityczne i prawne, Europa Wschodnia, genealogia, historia Kościoła](#) (H1), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- **WF** [na kierunku:] [Historia - specjalności: doktryny polityczne i prawne, Europa Wschodnia, genealogia, historia Kościoła](#) (H1), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- **WF** [na kierunku:] [Historia - specjalności: doktryny polityczne i prawne, Europa Wschodnia, genealogia, historia Kościoła](#) (H1), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
  - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/0ECTS]: mgr Michał Znamkowski;

#### **Wymagania wstępne:**

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacji.

#### **Cele:**

- Zainteresowanie studentów kulturą fizyczną i aktywnością sportową;
- Wdrożenie do systematycznej aktywności fizycznej oraz kształtowanie stałej potrzeby ruchu w dorosłym życiu;
- Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja i turystyka, rehabilitacja;
- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów;
- Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z różnych dyscyplin sportowych;
- Promowanie zdrowego stylu życia;
- Kontrola i ocena poziomu sprawności fizycznej studentów na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów;
- Aktywizacja do rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa;
- Mobilizacja szczególnie predysponowanych studentów do udziału w zajęciach specjalistycznych grup sportowych.

#### **Treści kształcenia:**

T\_1 Zasady BHP aktywności fizycznej.

T\_2 Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych w dyscyplinach sportowych.

#### **Efekty kształcenia:**

Ew\_1 Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną.

Ew\_2 Student zna podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne poszczególnych dyscyplin

sportowych realizowanych w ramach programu nauczania.

Eu\_1 Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom wykonując podstawowe testy i sprawdziany.

Eu\_2 Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy techniczno-taktyczne danej dyscypliny oraz zastosować przepisy w niej obowiązujące.

Ek\_1 Student współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

**Metody i narzędzia dydaktyczne:**

M\_1 ćwiczenia praktyczne

M\_2 prezentacje multimedialne

M\_3 praca w grupach

M\_4 ćwiczenia projektowe

M\_5 wykład

M\_6 konsultacje

**Sposoby sprawdzania i warunki zaliczenia:**

W\_1 Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie Międzywydziałowego Studium Wychowania Fizycznego.

W\_2 Kolokwium

W\_3 Test sprawnościowy

W\_4 Gry zespołowe

**Lektury podstawowe:**

**Lektury uzupełniające:**

Demel M., Teoria Wychowania Fizycznego, Warszawa 1974.

Kasperczyk T., Poradnik ćwiczeń korekcyjnych, Kraków 1996, Kasper sc.

Sozański H., Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, Warszawa 1985, Wyd. AWF Warszawa.

Talaga J., A–Z sprawności fizycznej, Warszawa 1995.

Technika i taktyka w grach zespołowych, skrypt AWF Kraków.

Ulatowski T., Teoria sportu, t. I i II., Warszawa 1992, Wyd. AWF Warszawa.

Przepisy w dyscyplinach Polskich Związków Sportowych

**Uwagi:**