

Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, kierunek wychowanie fizyczne

Obszary tematyczne lekcji licencjackiej

1. Umiejętności ruchowe podstawowe:
 - Ćwiczenia rozwijające podstawowe umiejętności motoryczne, takie jak bieganie, skakanie, rzucanie, chwytanie i kopanie;
 - Techniki poruszania się (np. bieganie, pływanie, jazda na rowerze, jazda na rolkach, jazda na nartach itp.)
2. Zasady i techniki gier sportowych:
 - Nauka zasad i technik gier zespołowych, takich jak piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna, tenis ziemny, tenis stołowy, badminton itp.;
 - Trening taktyczny i strategię gry w różnych dyscyplinach sportowych.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe:
 - Ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe, szybkościowe i gibkościowe;
 - Trening kondycyjny dla poprawy ogólnej sprawności fizycznej.
4. Zdrowy styl życia i higiena osobista:
 - Edukacja dotycząca znaczenia regularnej aktywności fizycznej, zachowania prozdrowotne;
 - Znaczenie higieny osobistej i właściwego dbania o ciało.
5. Bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej:
 - Zapobieganie kontuzjom podczas treningu i rywalizacji sportowej;
 - Prawidłowa rozgrzewka i właściwe przygotowanie do aktywności fizycznej.
6. Zachowania fair play i elementy psychologii sportu:
 - Promowanie zasad fair play, etyki sportowej i szacunku dla przeciwnika;
 - Budowanie motywacji i zaangażowania w aktywność fizyczną;
 - Rozwijanie umiejętności pracy zespołowej i komunikacji.
7. Aktywność rekreacyjna i sportowa w różnych środowiskach:
 - Poznanie różnych form rekreacji i sportu dostępnych w środowisku lokalnym;
 - Zachęcanie do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu i w pomieszczeniach.
8. Rola wychowania fizycznego w ujęciu edukacji holistycznej:
 - Znaczenie wychowania fizycznego dla rozwoju całej osobowości (fizycznej, emocjonalnej, społecznej i intelektualnej).