

**SYLABUS**  
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020-2024

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<i>wychowanie fizyczne</i>
Kod przedmiotu	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<i>Kolegium Nauk Przyrodniczych</i>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<i>Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji</i>
Kierunek studiów	<i>informatyka</i>
Poziom studiów	<i>studia I stopnia</i>
Profil	<i>ogólnoakademicki</i>
Forma studiów	<i>stacjonarne</i>
Rok i semestr/y studiów	<i>rok 1, semestry 1-2</i>
Rodzaj przedmiotu	<i>przedmiot ogólny</i>
Język wykładowy	<i>język polski</i>
Koordinator	<i>mgr Magdalena Mucha</i>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	<i>różni nauczyciele ze Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji</i>

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
1		30							0
2		30							0

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

zajęcia w formie tradycyjnej

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)**

zaliczenie z oceną

**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego
--

### 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

#### 3.1 Cele przedmiotu

C1	Krzewienie świadomości kultury fizycznej u młodzieży uniwersyteckiej.
C2	Harmonijny rozwój psychomotoryczny młodzieży.
C3	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej.
C4	Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie.
C5	Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
C6	Rozwijanie szczególnych umiejętności w zakresie wybranych form aktywności.

#### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Brak odniesień do efektów kierunkowych
EK_01	Krytycznie podchodzi do poziomu własnej wydolności i sprawności fizycznej. Wykonuje podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	
EK_02	Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystywać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	
EK_03	Podjmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej. Organizuje działania na rzecz środowiska społecznego oraz interesu społecznego.	
EK_04	Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. Bierze na siebie odpowiedzialność kierowania drużyną.	
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	
EK_06	Promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka. Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego.	

#### 3.3 Treści programowe

Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy.
Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Ćw. ogólnorozwojowe.
Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Wychowanie zdrowotne: Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka.

P. Siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej.
P. Siatkowa: Doskonalenie : wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania , bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Przepisy gry.
P. Siatkowa: Zadania kontrolno – oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie.
P. Ręczna: Doskonalenie : Technika podań półgórnym, górnym, dolnym i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wysokości oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Gra szkolna.
P. Ręczna: Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, wyprowadzenie ataku szybkiego podania sytuacyjne, rzuty piłki do bramki z biegu i w wysokości. Obrona „każdy swego”. Gra szkolna.
P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : 0. Zastosowanie doskonalonych elementów. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.
Koszykówka: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką , kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzuty do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Przepisy gry – rzut sędziowski.
Koszykówka: Nauka i doskonalenie ataku z piłką i bez piłki. Zbiórka z tablicy – pierwsze podanie i wyprowadzenie szybkiego ataku w trójkach. Doskonalenie współdziałania zespołowego w ataku. Gra właściwa – przepisy i sędziowanie.
P. Nożna: Doskonalenie techniki : podanie , przyjęcie, strzały do bramki z miejsca , w biegu, po podaniu, żonglowanie piłki, gra głową. Zastosowanie doskonalonych elementów w stałych fragmentach gry. podaniu . Taktyka sposobów krycia w obronie - gra szkolna.
P. Nożna: Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry.
Atletyka Terenowa: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych.
Wychowanie Zdrowotne: Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka, koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające zdrowiu.
Gry terenowe i zadania integracyjno- porządkowe.
Łyżwiarstwo: Zasady bezpieczeństwa na lodowisku. Poślizg z odbicia, jazda przodem, zatrzymanie półpługiem i pługiem, jazda tyłem, zatrzymanie zwrotem na jednej i dwóch nogach, przekładanka przodem i tyłem – hamowanie.
Kajakarstwo: Zasady bezpieczeństwa w kajakarstwie, Nauka wsiadania i wysiadania oraz manewrowania kajakiem.
Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Przeprowadzenie Wielostopniowego testu wahadłowego lub testu Coopera

### 3.4 Metody dydaktyczne

metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda naśladowcza, praca w grupach, gry dydaktyczne, gry sportowe.

#### 4. METODY I KRYTERIA OCENY

##### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych
Ek_01	- testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, - obserwacja w trakcie zajęć - świadomy i aktywny udział w zajęciach,	ćwiczenia
Ek_02	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - obserwacja w trakcie zajęć	ćwiczenia
Ek_03	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego	ćwiczenia
Ek_04	- obserwacja w trakcie zajęć	ćwiczenia
Ek_05	- obserwacja w trakcie zajęć	ćwiczenia
Ek_06	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego	ćwiczenia

##### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu

Kryteria oceniania:

- ocena bardzo dobry - bardzo dobra lub plus dobra średnia ocen cząstkowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- ocena plus dobry - bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.
- ocena dobry - dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- ocena plus dostateczny - dobra lub dostateczna średnia ocen cząstkowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.
- ocena dostateczny - dostateczna średnia ocen cząstkowych. Dwie lub maksymalnie trzy nieobecności nieusprawiedliwione
- ocena niedostateczna - negatywna średnia ocen cząstkowych lub trzy i więcej nieobecności nieusprawiedliwionych.

Ocenie podlega:

- demonstrowanie poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury
- prawidłowość realizowania założeń taktycznych, dotyczących współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny,
- stopień zaangażowania w wybranej formie aktywności fizycznej,
- poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach,
- odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu.

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	0
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>60</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>0</b>

**6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU**

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

**7. LITERATURA**

<p>Literatura podstawowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań, 2003.</li> <li>• Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2006.</li> <li>• Huciński T., Kelner J., Koszykówka, Wrocław, 2001.</li> <li>• Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, 2017.</li> <li>• Stawiarski St., Piłka ręczna cz. I i II, Kraków, 2003.</li> <li>• Uzarowicz J., Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków, 2001.</li> <li>• Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 2002.</li> </ul>
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 1996.</li> <li>• Zaborniak S., Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli, Rzeszów, 2006.</li> </ul>