

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2023

(skrajne daty)

Rok akademicki 2019/2020

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Przyrodniczych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Kolegium Nauk Przyrodniczych, Instytut Biologii i Biotechnologii
Kierunek studiów	Biotechnologia
Poziom studiów	I stopień
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok I, semestr 1 i 2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	język polski
Koordynator	mgr Arkadiusz Mach
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Arkadiusz Mach, mgr Roman Peliszko

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

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
 zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

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	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	POTRAFI KONTROLOWAĆ POZIOM WŁASNEJ WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, WYKONUJĄC PODSTAWOWE TESTY I SPRAWDZIANY. POSIADA UMIEJĘTNOŚĆ DOBORU ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH ODRUCH PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA.	K_U12
EK_02	WSPÓŁPRACUJE W ZESPOLE STOSUJĄC ZASADY „FAIR PLAY”.	K_K02 K_U12
EK_03	KSZTAŁTUJE SAMODYSCYPLINĘ I SAMOCENĘ ORAZ POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE I DRUGIEGO CZŁOWIEKA.	K_K02
EK_04	KREUJE WARTOŚCI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ JAKO FORMY RELAKSU FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO ORAZ PROMUJE POZYTYWNAJĄ POSTAWĘ PROZDROWOTNĄ WPŁYWAJĄCĄ NA SPRAWNOŚĆ FUNKCJONALNĄ W DOROŚŁYM ŻYCIU CZŁOWIEKA.	K_K01

3.3 Treści programowe

- A. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

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 półgórnych, górnych, dolnych i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wyskoku 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 wyskoku. Obrona „każdy swego”. Gra szkolna.
P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : o. Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.
Koszykówka: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką , kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Krycie każdy swego , rozegranie piłki na własnej połowie. Przepisy gry – rzut sędziowski.
Koszykówka: Nauka i doskonalenie ataku 1x1 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
Do wyboru: 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

Ćwiczenia: gry dydaktyczne

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	– TESTY CZYNNOSCIOWE KONTROLUJĄCE POSTĘPY W ZAJĘCIACH, – OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ – ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH,	Ćw
EK_02	– OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw
EK_03	– OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw
EK_04	– PRZYGOTOWANIE I PREZENTACJA MATERIAŁU DYDAKTYCZNEGO Z WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO – OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ocena bardzo dobry- bardzo dobra lub plus dobra średnia ocen częściowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.• Ocena plus dobry- bardzo dobra lub dobra średnia ocen częściowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.• Ocena dobry- dobra średnia ocen częściowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.• Ocena plus dostateczny dobra lub dostateczna średnia ocen częściowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.• Ocena dostateczny- dostateczna średnia ocen częściowych. Dwie lub maksymalnie trzy nieobecności nieusprawiedliwione• Ocena niedostateczna- negatywna średnia ocen częściowych lub trzy i więcej nieobecności nieusprawiedliwionych. <p>Ocenie podlega:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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, <p>ODPOWIEDNI POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU.</p>

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

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające	60

z harmonogramu studiów	
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	0
SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

- [1] Literatura podstawowa:
- [2] Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań, 2003.
- [3] Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2006.
- [4] Huciński T., Kelner J., Koszykówka, Wrocław, 2001.
- [5] Stawiarski St., Piłka ręczna cz. I i II, Kraków, 2003.
- [6] Uzarowicz J., Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków, 2001.
- [7] Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 2002.

Literatura uzupełniająca:

- [8] Zaborniak S., Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli, Rzeszów, 2006.
- [9] Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 1996.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej