*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2023/2024 – 2025/2026**

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2023/2024

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Kod przedmiotu\* | MK\_33 |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji |
| Kierunek studiów | stosunki międzynarodowe |
| Poziom studiów | I stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | I rok 1 i 2 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | obowiązkowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Miłosz Szczudło |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji |

\* *-opcjonalni*e, *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

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]](#footnote-1) |
| 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. | K\_U05,  K\_K02 |
| EK\_02 | Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu. | K\_U05 |
| EK\_03 | Podejmuje 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. | K\_K03,  K\_K04 |
| EK\_04 | Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. Bierze na siebie odpowiedzialność kierowania drużyną. | K\_U05,  K\_K03 |
| EK\_05 | Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. | K\_U05,  K\_K04 |
| EK\_06 | Promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka. Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego. | K\_K03,  K\_K04 |

**3.3 Treści programowe**

1. 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 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 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 : 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

*Ćwiczenia:, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda naśladowcza, praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), gry dydaktyczne, gry sportowe.*

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 czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach,  - obserwacja w trakcie zajęć  - świadomy i aktywny udział w zajęciach, | ćw. |
| Ek\_ 02 | - świadomy i aktywny udział w zajęciach,  - obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_03 | - świadomy i aktywny udział w zajęciach,  - przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego | ćw. |
| Ek\_04 | - obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_05 | - obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_06 | - świadomy i aktywny udział w zajęciach,  - przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Kryteria oceny:  • 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| 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 |
| 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

Brak

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  1. Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań, 2003.  2. Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2006.  3. Huciński T., Kelner J., Koszykówka, Wrocław, 2001.  4. Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, 2017.  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

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)