

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2021

(skrajne daty)

Rok akademicki 2018/2019

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu/ modułu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu/ modułu*	IB6
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Wydział Filologiczny/Instytut Polonistyki i Dziennikarstwa
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Centrum Sportu i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Filologia polska
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	I rok, I sem.1,2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordinator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Sylwia Gargaś, mgr Adela Jabłecka, mgr Oksana Kostoń Vailo, mgr Maria Pliś, mgr Wiesław Gołda, mgr Aleksander Ragan, mgr Mateusz Salamon, dr Miłosz Szczudło, mgr Tomasz Świątek

* -zgodnie z ustaleniami na Wydziale

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

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

1.2. Sposób realizacji zajęćzajęcia 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)

ĆWICZENIA: ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

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

3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu/modułu

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 kształcenia dla przedmiotu/modułu (wypełnia koordynator)

EK (EFEKT KSZTAŁCENIA)	TREŚĆ EFEKTU KSZTAŁCENIA ZDEFINIOWANEGO DLA PRZEDMIOTU (MODUŁU) <u>STUDENT:</u>	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH (KEK)
EK_01	Współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”.	K_Ko4

3.3 Treści programowe (wypełnia koordynator)

A. Problematyka wykładu
nie dotyczy

B. 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.
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 wysoku 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 wysoku. Obrona „każdy swego”. Gra szkolna.
P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : 0. 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, zonglowanie 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: ćwiczenia praktyczne, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda zabawowa, praca w grupach gry dydaktyczne,

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	- 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 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. <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, – 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 godzinna zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające planu z studiów	60
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	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

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. **Madejski E., Węglarz J.**, *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, **2017**.
6. **Stawiarski St.**, *Piłka ręczna cz. I i II*, Kraków**2003**.
7. **Uzarowicz J.**, *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków**2001**.
8. **Bondarowicz M.**, *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa**2002**.

Literatura uzupełniająca:

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

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej