

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2025**

Rok akademicki 2022/23

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>
Kod przedmiotu	L03
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Humanistycznych Instytut Polonistyki i Dziennikarstwa
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Centrum Sportu i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Logopedia z nauczaniem języka polskiego jako obcego
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia (licencjackie)
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Studia stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok I, semestr 1 i 2
Rodzaj przedmiotu	Przedmiot obowiązkowy
Język wykładowy	Język polski
Koordynator	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

**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)**  
ćwiczenia – zal. 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 i do efektów ze standardu kształcenia nauczycieli
EK_01	Student/ka kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego oraz promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka.	K_Wo8
EK_02	Student/ka ma podstawową wiedzę na temat rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym, ma wiedzę o projektowaniu terapii kompensującej te braki; zna techniki rozluźniające, zna podstawowe zagadnienia z zakresu integracji sensorycznej	K_Wo9
EK_03	Student/ka wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i umie wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu; kontroluje poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej oraz wydolności i sprawności innych osób, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała; dobiera ćwiczenia rozluźniające i ćwiczenia z zakresu integracji sensorycznej; Podejmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej	K_Uo7
EK_04	Student/ka współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”; kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K_Ko3

#### 3.3 Treści programowe

##### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
<i>Nie dotyczy</i>

**B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych**

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.
Piłka siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej.
Piłka siatkowa: Doskonalenie : wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania , bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Przepisy gry.
Piłka siatkowa: Zadania kontrolno–oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie.
Piłka ręczna: Doskonalenie : Technika podań półgórnym, górnym, dolnym i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wyskoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Gra szkolna.
Piłka 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.
Piłka 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.
Piłka 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.
Piłka 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 wadłowego 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 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,	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

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Ćwiczenia:

Zaliczenie z oceną

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.

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.

## 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 Ć
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, dyżurach)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta	0
SUMA GODZIN	60
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>0</b>

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

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	<i>nie dotyczy</i>
zasady i formy odbywania praktyk	<i>nie dotyczy</i>

## 7. LITERATURA

<p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bondarowicz M., <i>Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych</i>. Warszawa 2002.</li> <li>2. Madejski E., Węglarz J., <i>Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów</i>, Impuls, 2017.</li> </ol>
<p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drabik J., <i>Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych</i>, Gdańsk 1996.</li> <li>2. Gołaszewski J., <i>Piłka nożna</i>, Poznań 2003.</li> <li>3. Huciński T., Kelner J., <i>Koszykówka</i>, Wrocław 2001.</li> <li>4. Huciński T., <i>Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw</i>, Wrocław 2006.</li> <li>5. Stawiarski St., <i>Piłka ręczna cz. I i II</i>, Kraków 2003.</li> <li>6. Uzarowicz J., <i>Piłka siatkowa. Co jest grane</i>, Kraków 2001.</li> <li>7. Zaborniak S., <i>Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli</i>, Rzeszów 2006.</li> </ol>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej