



## SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2024  
(skrajne daty)

### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kod przedmiotu/ modułu*	
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	<b>Kolegium Nauk Medycznych</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Jednolite studia magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Stacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>III rok, 5 i 6 semestr, IV rok, semestr 7 i 8</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Nauki ogólne</b>
Koordinator	dr Artur Sochacki
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Artur Sochacki – ćwiczenia konwersatoryjne dr Daniel Szymczyk – ćwiczenia konwersatoryjne

\* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Sem.	Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
1	-	-	15	-	-	-	-	-	-
2	-	-	15	-	-	-	-	-	-
3	-	-	15	-	-	-	-	-	-
4	-	-	15	-	-	-	-	-	-

### 1.3 Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

### 1.4 Forma zaliczenia przedmiotu/modułu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

## 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Podstawowe wiadomości i umiejętności dotyczące zespołowych gier sportowych nabyte na lekcjach wychowania fizycznego w szkole średniej.  
Wiedza ogólna z zakresu nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej. Wstępne informacje z przedmiotu kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu.

### 3. Cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody dydaktyczne

#### 3.1. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie studentów ze specyfiką gry w piłkę koszykową, ręczną, nożną i siatkową.
C2	Przygotowanie studentów do praktycznego prowadzenia zajęć treningowych z piłki koszykowej, ręcznej, nożnej i siatkowej.

#### 3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK ( efekt Uczenia się)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
<b>EK_01</b>	Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	B.U9.

#### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

##### A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

<b>Treści merytoryczne</b>
<b>Semestr 5</b>
Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z tematyką zajęć, literaturą, zasadami zaliczenia. Podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową.
Ćwiczenia oswajające z piłką. Indywidualne poruszanie się zawodnika w ataku, bez piłki i z piłką – postawa, start, bieg, kozłowanie, zmiana tempa i kierunku biegu. Zasadny nauczania oraz zasady gry w piłkę koszykową.
Chwyty i podania: - rodzaje chwytów piłki ( oburącz ) – górny, dosiężny, doskoczny, dolny z podłoża, po koźle; chwyt jednorącz – „dochwyt”. - podania oburącz: znad głowy, sprzed klatki piersiowej, dołem, kozłem - podania jednorącz: podstawowe podanie jednorącz, hakiem, kozłem, dołem, wokół tułowia. Kozłowanie niskie i wysokie – w miejscu i w biegu. Gry i zabawy pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu kozłowania.
Rzuty do kosza: - wykonywane z miejsca: jednorącz sprzed piersi, jednorącz znad głowy, oburącz sprzed piersi, oburącz znad głowy - wykonywane z wyskoku: z odbicia obunóż – jednorącz i oburącz. - wykonywane w biegu: podstawowy rzut w biegu.
Obroty (pivotowanie): pivot ofensywny i defensywny. Zwody, rodzaje zwodów: rękami i piłką, rzutem, tułowiem i nogami, wzrokiem.
Gra szkoleniowa Zaliczenie praktyczne. Testy sprawnościowe z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę koszykową: - zwód, - kozłowanie piłki slalomem, - zatrzymanie na jedno tempo, - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, - rzut z biegu, - rzut z miejsca.
<b>Semestr 6</b>

Zapoznanie z obiektem, w którym odbywać się będą zajęcia. Przedstawienie programu realizowanego na poszczególnych zajęciach. Podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.
Prawidłowa postawa oraz sposoby poruszania się zawodnika w ataku i obronie. Gry i zabawy pomocne w nauczaniu i doskonaleniu gry w piłkę ręczną.
Różne rodzaje chwytów i podań stosowanych podczas gry w piłkę ręczną wykonywanych w miejscu i w biegu. Chwyty: górny, półgórny, dolny, z podłoża, z dochwytem, jednorącz Podania: jednorącz górne, jednorącz półgórne, jednorącz z biodra, jednorącz dolne, oburącz górne, oburącz półgórne, oburącz dolne, sytuacyjne
Rzuty: z miejsca, z biegu, z biodra, z przeskokiem, w wyskoku, z padem
Kozłowanie piłki w obecności przeciwnika oraz dostosowanie swoich działań do zachowania przeciwnika. Zwody: ciałem – z piłką i bez piłki, piłką – zamierzony rzut, zamierzone podanie.
Formy ataku szybkiego rozgrywanego parami lub trójkami. Wyprowadzanie szybkiego ataku po niecelnym rzucie lub błędzie przeciwnika. Formy ataku pozycyjnego przeciw obronie 6:0 i 5:1.
Zaliczenie: - praktyczne; tor przeszkód z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę ręczną
<b>Semestr 7</b>
Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z tematyką zajęć, literaturą, zasadami zaliczenia. Historia oraz podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.
Uderzenia piłki: - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy - uderzenie piłki prostym podbiciem - uderzenia piłki zewnętrzną częścią stopy - uderzenia piłki głową
Przyjęcia piłki: - przyjęcie piłki podeszwą - przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy - przyjęcia piłki w powietrzu udem - przyjęcia piłki klatką piersiową
Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu uderzeń i przyjęć piłki
Prowadzenie piłki – zwody i drybling - nauka prowadzenia piłki - zwód pojedynczy - technika dryblingu, nauczanie dryblingu
Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu prowadzenia piłki, zwodów i dryblingu
Zaliczenie: - praktyczne; tor przeszkód z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę nożną
<b>Semestr 8</b>
Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z tematyką zajęć, literaturą, zasadami zaliczenia. Historia oraz podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową.
Postawy siatkarskie w grze. Sposoby przemieszczania się po boisku (naturalne i specjalistyczne).
Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – oburącz i jednorącz w różnych postawach siatkarskich.
Zagrywka: dolna, tenisowa, szybująca.

Atak: formy ataku – zbiec tenisowe, plasowanie, kiwnięcie.
Blok: blokowanie jako formy obronne – blok pojedynczy i grupowy, asekuracja bloku. Zawodnik libero i jego zadania w grze obronnej zespołu.
Gra szkoleniowa. Zaliczenie: praktyczne – testy sprawnościowe z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę siatkową.

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia konwersatoryjne:** ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach. Praca własna studenta

**Praca własna studenta:** praca z książką, doskonalenie umiejętności ruchowych.

## 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	Zaliczenie praktyczne	KONW.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Zaliczenie umiejętności (EK\_01)

Zaliczenie praktyczne sprawdzające umiejętność wykonania poszczególnych elementów technicznych wykorzystywanych podczas gry w piłkę ręczną, piłkę nożną, piłkę siatkową, piłkę koszykową.

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.*

*Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku..*

## 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)	-
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	-
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>60</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	-

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

### **Literatura podstawowa:**

1. Wołyniec J.: Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. Wrocław BK 2006
2. Huciński T., Lekner I.: Koszykówka”. Wrocław BK 2001
3. Bednarski L., Koźmin A. Piłka nożna, Kraków 2006
4. Czerwiński J. Charakterystyka gry w piłkę ręczną, AWF Gdańsk. 1990.
5. Zaborniak S., Kowal A.: Piłka siatkowa w szkole. Rzeszów. 2006

### **Literatura uzupełniająca:**

1. Sieniek Cz.: Taktyka koszykówki. Helvetica 2010
2. Bolach E., Bolach B., Seidel W.: Wykorzystanie współzawodnictwa w doskonaleniu elementów techniki gry w koszykówkę na wózkach dla dzieci niepełnosprawnych. Słowo Sportowe 2007, 2/276, s.19

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej