



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2026

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kod przedmiotu*	
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>IV rok, semestr 7 i 8</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Nauki ogólne</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Koordynator	<b>dr Artur Sochacki</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Artur Sochacki – ćwiczenia konwersatoryjne dr Jacek Kulpiński – ćwiczenia konwersatoryjne

\* - zgodnie z ustaleniami w Jednostce

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

Sem.	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
7	-	-	30	-	-	-	-	-	-
8	-	-	30	-	-	-	-	-	-

#### 1.3 Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

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

#### 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Anatomia prawidłowa, fizjologia wysiłku fizycznego, kształcenie ruchowe.

### 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 uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	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 7</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, koźlem
- podania jednorącz: podstawowe podanie jednorącz, hakiem, koźlem, 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.

<p>Gra szkoleniowa</p> <p>Zaliczenie praktyczne.</p> <p>Testy sprawnościowe z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę koszykową:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwód,</li> <li>- kozłowanie piłki slalomem,</li> <li>- zatrzymanie na jedno tempo,</li> <li>- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej, - rzut z biegu,</li> <li>- rzut z miejsca.</li> </ul>
<p><b>Semestr 8</b></p>
<p>Zapoznanie z obiektem, w którym odbywać się będą zajęcia.</p> <p>Przedstawienie programu realizowanego na poszczególnych zajęciach.</p> <p>Podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.</p>
<p>Prawidłowa postawa oraz sposoby poruszania się zawodnika w ataku i obronie. Gry i zabawy pomocne w nauczaniu i doskonaleniu gry w piłkę ręczną.</p>
<p>Różne rodzaje chwytów i podań stosowanych podczas gry w piłkę ręczną wykonywanych w miejscu i w biegu.</p> <p>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</p>
<p>Rzuty: z miejsca, z biegu, z biodra, z przeskokiem, w wyskoku, z padem</p>
<p>Kozłowanie piłki w obecności przeciwnika oraz dostosowanie swoich działań do zachowania przeciwnika.</p> <p>Zwody: ciałem – z piłką i bez piłki, piłką – zamierzony rzut, zamierzone podanie.</p>
<p>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.</p>
<p>Zaliczenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- praktyczne; tor przeszkód z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę ręczną</li> </ul>
<p><b>Semestr 7</b></p>
<p>Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z tematyką zajęć, literaturą, zasadami zaliczenia.</p> <p>Historia oraz podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.</p>
<p>Uderzenia piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy</li> <li>- uderzenie piłki prostym podbiciem</li> <li>- uderzenia piłki zewnętrzną częścią stopy</li> <li>- uderzenia piłki głową</li> </ul>
<p>Przyjęcia piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjęcie piłki podeszwą</li> <li>- przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy</li> <li>- przyjęcia piłki w powietrzu udem</li> <li>- przyjęcia piłki klatką piersiową</li> </ul>
<p>Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu uderzeń i przyjęć piłki</p>
<p>Prowadzenie piłki – zwody i drybling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka prowadzenia piłki</li> <li>- zwód pojedynczy</li> <li>- technika dryblingu, nauczanie dryblingu</li> </ul>

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 – zbiecie tenisowe, plasowanie, kiwnięcie.
Blok: blokowanie jako formy obronne – blok pojedynczy i grupowy, asekuracja bloku. Zawodnik libero i jego zadania w grze obronnej zespołu.

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

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

**Praca własna studenta:** praca z książką.

## 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.

ZAL – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Wykazuje umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)

NZAL – student biernie uczestniczy w zajęciach. Nie wykazuje umiejętności ruchowych z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)

*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

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