



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2027

(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

\* -opcjonalnie, 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
1	-	-	30	-	-	-	-	-	-
2	-	-	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

Wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, kształcenie ruchowego oraz metodyki 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 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

Treści merytoryczne
<b>Semestr 7</b>
Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z tematyką zajęć, literaturą, zasadami zaliczenia. Historia oraz podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.
Uderzenia piłki: <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>
Przyjęcia piłki: <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>
Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu uderzeń i przyjęć piłki.
Prowadzenie piłki – zwody i drybling <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

Podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową. Ćwiczenia oswojające 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.
Rodzaje chwytów i podań piłki. Kozłowanie niskie i wysokie – w miejscu i w biegu. Gry i zabawy pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu kozłowania.
Rzuty do kosza. Zwody, rodzaje zwodów: rękami i piłką, rzutem, tułowiem i nogami, wzrokiem.
Gra treningowa w piłkę koszykową. Testy sprawnościowe z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę koszykową:
Zaliczenie: - praktyczne; tor przeszkód z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę nożną i koszykową
<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.
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, rzutów i podań stosowanych podczas gry w piłkę ręczną wykonywanych w miejscu i w biegu.
Kozłowanie, zwody oraz różne formy ataku stosowane w piłce ręcznej. Gra treningowa w piłkę ręczną.
Zaliczenie: - praktyczne; tor przeszkód z wykorzystaniem wyuczonych elementów technicznych gry w piłkę ręczną, zaliczenie praktyczne poszczególnych elementów technicznych gry w siatkówkę.

### 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
3. Nowak Maria Alicja, Kolbowicz Marek, **Sochacki Artur**, Król Paweł, Nowak Leonard, Kotarska Katarzyna. The Relationships Between the Performance Level and Type of Sport and the Quality of Life and Health Satisfaction of the Disabled Who Practice Sport. Acta Kinesiologica. 2022 : Vol. 16, iss. 1, s. 107-117.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej