

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2022**

Rok akademicki 2019/2020

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	NKF- WF
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	pielęgniarstwo
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	I rok, I i II semestr
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Język wykładowy	polski
Koordinator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	pracownicy Centrum Sportu i Rekreacji UR

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (nr)	Wykt.	Ćw.	Konw.	Lab./ Lab CSM	Sem.	ZP/ ZP CSM	P Z	Samok .	Prakt . Zaw.	Liczba pkt. ECTS
I		30								0
II		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)**

**Zaliczenie 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 <sup>1</sup>
<b>STUDENT:</b>		
EK_01	potrafi kontrolować poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	EK_01
EK_02	umie wykonać podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	EK_02
EK_03	potrafi podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej.	EK_03
EK_04	współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”.	EK_04
EK_05	kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	EK_05
EK_06	kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego oraz promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka.	EK_06
EK_07	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K_K07

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
-

#### B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

<sup>1</sup> W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

## Treści merytoryczne przedmiotu

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 półgórnych, górnych, dolnych i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wyskoku 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 wyskoku. 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, żonglowanie 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 półptugiem i ptugiem, 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 w grupach

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

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	– testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, – obserwacja w trakcie zajęć – świadomy i aktywny udział w zajęciach,	Ćw
EK_02	– świadomy i aktywny udział w zajęciach, – obserwacja w trakcie zajęć	Ćw
EK_03	– świadomy i aktywny udział w zajęciach, – przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego	Ćw
EK_04	– obserwacja w trakcie zajęć	Ćw
EK_05	- obserwacja w trakcie zajęć	Ćw
EK_06	– przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego – obserwacja w trakcie zajęć	Ćw
K_K07	– obserwacja w trakcie zajęć	Ćw

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### 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.

#### 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.

## 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)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	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	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

Literatura podstawowa: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań, 2003.</li><li>2. Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2006.</li><li>3. Huciński T., Kelner J., Koszykówka, Wrocław, 2001.</li><li>4. Stawiarski St., Piłka ręczna cz. I i II, Kraków, 2003.</li><li>5. Uzarowicz J., Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków, 2001.</li><li>6. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 2002.</li></ol>
Literatura uzupełniająca: <ol style="list-style-type: none"><li>7. Zaborniak S., Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli, Rzeszów, 2006.</li><li>8. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 1996.</li></ol>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej