

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA OD ROKU AKADEMICKIEGO 2023/2024 – 2025/2026

(SKRAJNE DATY)

ROK AKADEMICKI 2023/2024

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	A11
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Uniwersytet Rzeszowski – Instytut Muzyki
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Jazz i muzyka rozrywkowa
Poziom studiów	studia I stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	I rok, sem. 1,2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordinator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Arkadiusz Mach

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (Zajęcia z wychowania fizycznego)	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: 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 (MODUŁU) <u>STUDENT:</u>	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH (KEK)
EK_01	Krytycznie podchodzi do poziomu własnej wydolności i sprawności fizycznej. Wykonuje podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	
EK_02	Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystywać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	
EK_03	Podejmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej. Organizuje działania na rzecz środowiska społecznego oraz interesu społecznego.	
EK_04	Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. Bierze na siebie odpowiedzialność kierowania drużyną.	
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	
EK_06	Promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą	

	na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka. Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego.	
--	---	--

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu
nie dotyczy

B. Problematyka ćwiczeń, konwersatoriów, laboratoriów, zajęć praktycznych

<p>Treści merytoryczne</p> <p>Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Ćw. ogólnorozwojowe.</p> <p>Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Wychowanie Zdrowotne: Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka.</p> <p>P. Siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej.</p> <p>P. Siatkowa: Doskonalenie : wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania , bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Przepisy gry.</p> <p>P. Siatkowa: Zadania kontrolno – oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie.</p> <p>P. Ręczna: Doskonalenie : Technika podań półgórnym, górnym, dolnym i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wysoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Gra szkolna.</p> <p>P. Ręczna: Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, wyprowadzenie ataku szybkiego podania sytuacyjne, rzuty piłki do bramki z biegu i w wysoku. Obrona „ każdy swego”. Gra szkolna.</p> <p>P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : o. Zastosowanie doskonalonych elementów. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.</p> <p>Koszykówka: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką , kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzuty do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Przepisy gry – rzut sędziowski.</p> <p>Koszykówka: Nauka i doskonalenie ataku 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> <p>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> <p>P. Nożna: Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry.</p> <p>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.</p>

Gry terenowe i zadania integracyjno- porządkowe.
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 wahadłowego lub testu Coopera

3.4 Metody dydaktyczne

Ćwiczenia:, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda naśladowcza, praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), gry dydaktyczne, gry sportowe.

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,	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	- ŚWIADOMY I AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH, - PRZYGOTOWANIE I PREZENTACJA MATERIAŁU DYDAKTYCZNEGO Z WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO	ĆW.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

<p>Kryteria oceny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 planu z studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	0
SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

Literatura podstawowa:

1. Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003.
2. Huciński T., *Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*, Wrocław, 2006.
3. Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław, 2001.
4. Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, 2017.
5. Stawiarski St., *Piłka ręczna cz. I i II*, Kraków, 2003.
6. Uzarowicz J., *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków, 2001.
7. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa, 2002.

Literatura uzupełniająca:

8. Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli*, Rzeszów, 2006.
9. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej