

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2026

Rok akademicki 2023/2024

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	WYCHOWANIE FIZYCZNE
Kod przedmiotu	L03
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Humanistycznych Instytut Polonistyki i Dziennikarstwa
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Centrum Sportu i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Logopedia z nauczaniem języka polskiego jako obcego
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia (licencjackie)
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Studia stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok I, semestr 1 i 2
Rodzaj przedmiotu	ogólne i podstawowe
Język wykładowy	Język polski
Koordinator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Sylwia Gargaś, mgr Adela Jabłecka, mgr Oksana Kostoń Vailo, mgr Maria Pliś, mgr Wiesław Gołda, mgr Aleksander Ragan, mgr Mateusz Salamon, dr Miłosz Szczudło, mgr Tomasz Świątek

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	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 – zal. 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 i do efektów ze standardu kształcenia nauczycieli
EK_01	Student/ka kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego oraz promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka.	K_Wo8
EK_02	Student/ka ma podstawową wiedzę na temat rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym, ma wiedzę o projektowaniu terapii kompensującej te braki; zna techniki rozluźniające, zna podstawowe zagadnienia z zakresu integracji sensorycznej	K_Wo9
EK_03	Student/ka wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i umie wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu; kontroluje poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej oraz wydolności i sprawności innych osób, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała; dobiera ćwiczenia rozluźniające i ćwiczenia z zakresu integracji sensorycznej; Podejmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej	K_Uo7
EK_04	Student/ka współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”; kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K_Ko3

3.3 Treści programowe**A. Problematyka wykładu**

Treści merytoryczne

Nie dotyczy

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych

Treści merytoryczne
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.
Piłka siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej.
Piłka siatkowa: Doskonalenie : wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania , bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Przepisy gry.
Piłka siatkowa: Zadania kontrolno–oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie.
Piłka ręczna: Doskonalenie : Technika podań półgórnym, górnym, dolnym i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wyskoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Gra szkolna.
Piłka 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.
Piłka ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : o. 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.
Piłka nożna: Doskonalenie techniki : podanie , przyjęcie, strzały do bramki z miejsca , w biegu, po podaniu, zonglowanie piłki, gra głową. Zastosowanie doskonalonych elementów w stałych fragmentach gry. podaniu . Taktyka sposobów krycia w obronie - gra szkolna.
Piłka 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 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:

- ćwiczenia praktyczne,
- metoda bezpośredniej celowości ruchu,
- metoda zabawowa,
- praca w grupach
- gry dydaktyczne

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,	Ćwiczenia
EK_02	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - obserwacja w trakcie zajęć	ćwiczenia
EK_03	- świadomy i aktywny udział w zajęciach, - przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego	ćwiczenia
EK_04	- obserwacja w trakcie zajęć	ćwiczenia

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia:

Zaliczenie z oceną

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.

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.

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 Ć
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, dyżurach)	0
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta	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

wymiar godzinowy	<i>nie dotyczy</i>
zasady i formy odbywania praktyk	<i>nie dotyczy</i>

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa 2002.
2. Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów*, Impuls, 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996.
2. Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań 2003.
3. Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław 2001.
4. Huciński T., *Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*, Wrocław 2006.
5. Stawiarski St., *Piłka ręczna cz. I i II*, Kraków 2003.
6. Uzarowicz J., *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków 2001.
7. Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli*, Rzeszów 2006.