



SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020-2025

(skrajne daty)

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr studiów	IV rok, semestr 7 i 8
Rodzaj przedmiotu	Nauki ogólne
Język wykładowy	Polski
Koordinator	dr Artur Sochacki
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr Daniel Szymczyk – ćwiczenia konwersatoryjne dr Artur Sochacki – ćwiczenia konwersatoryjne

* - zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Sem.	Wykl.	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

Brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach sportowych.

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- konieczność spełnienia wymagań co do umiejętności ruchowych.
----	---

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
Semestr 7
Zajęcia organizacyjne – zapoznanie z tematyką zajęć, literaturą, zasadami zaliczenia. -Piłka koszykowa – podstawowe zasady i przepisy gry.
Ćwiczenia oswajające z piłką. Indywidualne poruszanie się zawodnika w ataku, bez piłki i z piłką – postawa, start, bieg, kozłowanie, zmiana tempa i kierunku biegu, zatrzymanie, obroty (pivotowanie).
Chwyty i podania: - rodzaje chwytów piłki (oburącz) – górny, dosiężny, dolny z podłoża, po kozle; chwyt jednorącz – „dochwyt”. - podania oburącz: znad głowy, przed klatki piersiowej, dołem, kozłem - podania jednorącz: podstawowe podanie jednorącz, hakiem, kozłem, dołem. - kozłowanie niskie i wysokie – w miejscu i w biegu.
Rzuty do kosza: -z miejsca: jednorącz sprzed piersi, jednorącz znad głowy, oburącz sprzed piersi, oburącz znad głowy - z wyskoku: - w biegu: dwutakt.
Nauka i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę koszykową w formie ćwiczeń indywidualnych, w parach, w formie gier i zabaw, fragmentów gry, małych gier i gry właściwej.
Zaliczenie praktyczne z wykorzystaniem wybranych elementów technicznych gry w piłkę koszykową: - kozłowanie piłki slalomem, podania i chwyty, rzut z biegu - rzut z miejsca.

<p>Piłka ręczna – zapoznanie z tematyką zajęć i zasadami zaliczenia. Podstawowe zasady i przepisy gry w piłkę ręczną.</p>
<p>Prawidłowa postawa oraz sposoby poruszania się zawodnika w ataku i obronie.</p>
<p>Różne rodzaje chwytów i podań stosowanych podczas gry w piłkę ręczną w miejscu i w biegu. 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, Kozłowanie piłki – w miejscu i w biegu.</p>
<p>Rzuty: z miejsca, z biegu, z biodra, z przeskokiem, w wyskoku.</p>
<p>-Zwody: ciałem – bez piłki i z piłką – zamierzone podanie.</p>
<p>Formy ataku szybkiego rozgrywanego parami lub trójkami.</p>
<p>Nauka i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę ręczną w formie ćwiczeń indywidualnych, w parach, w formie gier i zabaw, fragmentów gry.</p>
<p>Zaliczenie praktyczne z wykorzystaniem wybranych elementów technicznych gry w piłkę ręczną: - podanie, chwyt - zwód - kozłowanie piłki - rzut piłki na bramkę</p>
<p>Semestr 8</p>
<p>Piłka nożna – zapoznanie z tematyką zajęć i zasadami zaliczenia. Podstawowe zasady i przepisy gry w piłkę nożną.</p>
<p>Uderzenia piłki: - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy - uderzenie piłki prostym podbiciem - uderzenia piłki zewnętrzną częścią stopy - uderzenia piłki głową</p>
<p>Przyjęcia piłki: - przyjęcie piłki podeszwą - przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy - przyjęcia piłki w powietrzu udem - przyjęcia piłki klatką piersiową</p>
<p>Prowadzenie piłki – nauka i doskonalenie prowadzenia piłki w różnych formach.</p>
<p>Nauka i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę nożną w formie ćwiczeń indywidualnych, w parach, w formie gier i zabaw, fragmentów gry, małych gier i gry uproszczonej.</p>
<p>Zaliczenie praktyczne z wykorzystaniem wybranych elementów technicznych gry w piłkę nożną: - prowadzenie piłki - przyjęcia i podania piłki - uderzenia piłki na bramkę.</p>
<p>Piłka siatkowa – zapoznanie z tematyką zajęć i zasadami zaliczenia. Podstawowe zasady i przepisy gry w piłkę siatkową.</p>
<p>Postawa siatkarska w grze. Sposoby przemieszczania się po boisku.</p>
<p>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – oburącz i jednorącz, w różnych postawach siatkarskich.</p>

Zagrywka - dolna, tenisowa.
Atak - zbiecie tenisowe, plasowanie, kiwnięcie.
Blok - blok pojedynczy i grupowy, asekuracja bloku.
Nauka i doskonalenie wybranych elementów gry w piłkę siatkową w formie ćwiczeń indywidualnych, w parach, w formie gier i zabaw, fragmentów gry, małych gier, gry uproszczonej i gry właściwej.
Zaliczenie praktyczne z wykorzystaniem wybranych elementów technicznych gry w piłkę siatkową: - odbicie piłki sposobem górnym i dolnym - zagrywka dolna i tenisowa

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)

<p>Zaliczenie umiejętności (EK_01) Zaliczenie praktyczne sprawdzające umiejętność wykonania poszczególnych elementów technicznych wykorzystywanych podczas gry w piłkę ręczną, piłkę nożną, piłkę siatkową, piłkę koszykową.</p> <p>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)</p> <p style="text-align: center;"><i>Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.</i></p>

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.)	-
SUMA GODZIN	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	-

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. BK, Wrocław. 2006.
2. Huciński T., Lekner I. Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. BK, Wrocław. 2008.
3. Bednarski L., Koźmin A. Piłka nożna. AFW Kraków. 2004.
4. Walczyk L. Skutnik R. Piłka ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży. OW-P Adam, Warszawa. 2005.
5. Zaborniak S., Kowal A. Piłka siatkowa w szkole. Helvetica, Rzeszów. 2006.
6. Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. WSiP, Warszawa. 2006.

Literatura uzupełniająca:

1. Arlet T. Koszykówka: podstawy techniki i taktyki gry. Extrema, Kraków, 2001
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