

## Załącznik nr 4 do Uchwały Senatu nr 430/01/2015

### SYLABUS DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-2018 (skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	<i>Wychowanie fizyczne</i>
Kod przedmiotu/ modułu*	<i>MK_20</i>
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	<i>Wydział Socjologiczno-Historyczny, Instytut Nauk o Polityce</i>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<i>Centrum Sportu i Rekreacji</i>
Kierunek studiów	<i>Politologia</i>
Poziom kształcenia	<i>I stopień</i>
Profil	<i>ogólnoakademicki</i>
Forma studiów	<i>stacjonarne</i>
Rok i semestr studiów	<i>rok I, semestr 1 i 2</i>
Rodzaj przedmiotu	<i>obowiązkowy</i>
Koordinator	<i>Dr Miłosz Szczudło</i>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	<i>Mgr Tomasz Świątek</i>

\* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

#### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne ( jakie?)	Liczba pkt ECTS
	60 (2x30)							2

#### 1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/ modułu ( z toku ) ( egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**  
*zaliczenie z oceną*

#### 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

a. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego
b. Deklaracja uczestnictwa w zajęciach turystyki i rekreacji.

#### 3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA , TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

##### 3.1. Cele przedmiotu/modułu

C1	<i>Krzewienie świadomości kultury fizycznej u młodzieży uniwersyteckiej</i>
C2	<i>Harmonijny rozwój psychomotoryczny młodzieży</i>
C3	<i>Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej</i>
C4	<i>Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w walce sportowej (zasady fair – play)</i>

	<i>związanej z działalnością w grupie,</i>
C5	<i>Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie</i>
C6	<i>Rozwijanie szczególnych umiejętności i wiedzy w zakresie zespołowych gier sportowych</i>

### 3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU ( WYPEŁNIA KOORDYNATOR)

EK ( efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
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_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_03	Potrafi podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej.	
EK_04	Potrafi współpracować w zespole stosując zasady „fair play”	K1A_K09
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K1A_K09
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.	K1A_K09

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE (wypełnia koordynator)

#### A. 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. <b>Wychowanie Zdrowotne:</b> 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 półgórnym, górnym, dolnym 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. <b>Wychowanie Zdrowotne:</b> Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka. konceptje 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

praca w grupie ,objaśnienie, prezentacja projektu , analiza przypadków, dyskusja, ćwiczenia praktyczne i terenowe

## 4 METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

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	<i>demonstrować poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury</i>	ćw.
EK_02	<i>demonstrować poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury</i>	ćw.
EK_03	<i>poprawnie wykonywać wybrane ćwiczenia fizyczne wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach</i>	ćw.
EK_04	<i>realizować założenia taktyczne, dotyczące współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny</i>	ćw.

EK_05	<i>kontrolować poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu</i>	ćw.
EK_06	<i>aktywnie uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej</i>	ćw.

#### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

*Sposób zaliczenia:*

– zaliczenie z oceną

*Formy zaliczenia:*

- testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach,
- świadomy i aktywny udział w zajęciach,
- przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego
- ocena zaliczeniowa na podstawie ocen cząstkowych

#### 5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Aktywność	Liczba godzin/ nakład pracy studenta
godziny zajęć wg planu z nauczycielem	60
SUMA GODZIN	60
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	2

#### 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

#### 7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003.

Huciński T., *Metodyka nauczania i doskonalenia postaw*, Wrocław, 2006.

Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław, 2001.

Stawiarski St., *Piłka ręczna cz. I i II*, Kraków, 2003.

Uzarowicz J., *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków, 2001.

Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa, 2002.

Literatura uzupełniająca:

Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli*, Rzeszów, 2006.

Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996.

INTERNET-Oficjalne Przepisy Gry w: *Pilkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę*

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej