

**SYLABUS**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022/2023-2025/2026  
(skrajne daty)

Rok akademicki 2022/2023

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kod przedmiotu*	WF
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Przyrodniczych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Agroleśnictwo
Poziom studiów	studia I stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	rok I, semestr 1,2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	j. polski
Koordynator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Wszyscy pracownicy

\* -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.	Ćw. terenowe	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)**

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

C <sub>1</sub>	Krzewienie świadomości kultury fizycznej u młodzieży uniwersyteckiej.
C <sub>2</sub>	Harmonijny rozwój psychomotoryczny młodzieży.
C <sub>3</sub>	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej.
C <sub>4</sub>	Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych związanych z działalnością w grupie.
C <sub>5</sub>	Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie.
C <sub>6</sub>	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 Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
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 wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	
EK_03	Podjmuje 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.	

<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.

	Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego.	
--	---	--

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Nie dotyczy

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

Treści merytoryczne
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem SWFiR. Organizacja, higiena i porządek pracy.
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 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. 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. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : o. Zastosowanie doskonalonych elementów. Zadania kontrolno - oceniające - przepisy gry.
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.
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. 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.
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"> <li>• ocena bardzo dobry- bardzo dobra lub plus dobra średnia ocen cząstkowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.</li> <li>• ocena plus dobry- bardzo dobra lub dobra średnia ocen cząstkowych. Jedna nieobecność</li> </ul>
---

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>	0

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

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy

Nie dotyczy

zasady i formy odbywania praktyk	Nie dotyczy
----------------------------------	-------------

## 7. LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <p>Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań, 2001.</p> <p>Huciński T., Koszykówka: Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław, 2005.</p> <p>Huciński T., Kelner J., Koszykówka, Wrocław, 2001.</p> <p>Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, 2018.</p> <p>Stawiarski St., Piłka ręczna cz. I i II, Kraków, 2003.</p> <p>Uzarowicz J., Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków, 2001.</p> <p>Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa, 2002.</p>
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <p><i>Zaborniak S., Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli, Rzeszów, 2006.</i></p> <p><i>Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Gdańsk 1997.</i></p>

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej