**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2018/2019 – 2020/2021**

*(skrajne daty*)

* 1. Podstawowe informacje o przedmiocie/module

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu/ modułu | WYCHOWANIE FIZYCZNE |
| Kod przedmiotu/ modułu\* | PRA02 |
| Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek) | WYDZIAŁ PRAWA I ADMINISTRACJI |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | CENTRUM SPORTU I REKREACJI |
| Kierunek studiów | ADMINISTRACJA |
| Poziom kształcenia | STUDIA I STOPNIA |
| Profil | PRAKTYCZNY |
| Forma studiów | STACJONARNE |
| Rok i semestr studiów | ROK I ; SEMESTR I, II |
| Rodzaj przedmiotu | OBOWIĄZKOWY |
| Koordynator | DR MIŁOSZ SZCZUDŁO |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | MGR JACENTY BINKOWSKI, MGR JACEK KRAWCZYK, MGR TADEUSZ OLSZOWY, MGR FILIP PELISZKO, MGR ROMAN PELISZKO, MGR JERZY RUCIŃSKI, MGR ZBIGNIEW SARNA, MGR TOMASZ ŚWIATEK, DR ANDRZEJ ŻÓŁTEK, MGR JACEK SMULSKI, |

\* *- 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 |  |  |  |  |  |  |  |

1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/ modułu ( 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  Deklaracja uczestnictwa w zajęciach turystyki i rekreacji. |

1. cele, efekty kształcenia , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne
   1. Cele przedmiotu/modułu

|  |  |
| --- | --- |
| 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 w walce sportowej (zasady fair – play ) związanej z działalnością w grupie |
| C5 | Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie |
| C6 | Rozwijanie szczególnych umiejętności i wiedzy w zakresie zespołowych gier sportowych |

3.2 Efekty kształcenia dla przedmiotu/ Modułu ( *wypełnia koordynator*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK ( efekt kształcenia) | Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK) |
| EK­\_01 | Potrafi kontrolować poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru i zna zakres ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała. | K\_W03+++ |
| 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. | K\_K03++ |
| EK\_03 | Potrafi podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej. | K\_W03+++  K\_K03++ |
| EK\_04 | Współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. | K\_K03++ |
| EK\_05 | Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. | K\_K03++ |
| 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. | K\_K03++ |

* 1. **TREŚCI PROGRAMOWE (*wypełnia koordynator)***

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| - |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LP. | **Treści merytoryczne przedmiotu – ćwiczenia audytoryjne** | L. GODZIN |
| ĆW. 1 | Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. Organizacja, higiena i porządek pracy | 2 |
| ĆW. 2 | Gry i zabawy ruchowe, różne formy wyścigów z wykorzystaniem sprzętu sportowego.  Ćw. ogólnorozwojowe. | 4 |
| ĆW. 3 | Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów.  **Wychowanie Zdrowotne:** Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka. | 4 |
| ĆW. 4 | P. Siatkowa : Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćw. kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej. | 4 |
| ĆW. 5 | P. Siatkowa: Doskonalenie : wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania , bloku pojedynczego i podwójnego – gra szkolna. Przepisy gry. | 4 |
| ĆW. 6 | P. Siatkowa: Zadania kontrolno – oceniające – stosowanie znanych elementów techniki podczas gry szkolnej. Przepisy i sędziowanie. | 4 |
| ĆW. 7 | P. Ręczna: Doskonalenie : Technika podań półgórnych, górnych, dolnych i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wyskoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Gra szkolna. | 4 |
| ĆW. 8 | 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. | 4 |
| ĆW. 9 | P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : 0. Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry. | 4 |
| ĆW. 10 | 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. | 4 |
| ĆW. 11 | 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. | 4 |
| ĆW. 12 | 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. | 4 |
| ĆW. 13 | P. Nożna: Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry. | 4 |
| ĆW. 14 | 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 | 3 |
| ĆW. 15 | 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. | 3 |
| ĆW. 16 | Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Przeprowadzenie Wielostopniowego testu wahadłowego lub testu Coopera | 4 |

* 1. METODY DYDAKTYCZNE

Opis, pokaz, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, samodzielne rozwiązywanie problemów, metoda realizacji w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej i naśladowczej,

1. 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 | – 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 | – przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego  – obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

**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.

**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

|  |  |
| --- | --- |
| Aktywność | Liczba godzin/ nakład pracy studenta |
| godziny zajęć wg planu z nauczycielem | 60 |
| przygotowanie do zajęć | 4 |
| udział w konsultacjach | 0 |
| czas na napisanie referatu/eseju | 0 |
| przygotowanie do egzaminu | 0 |
| udział w egzaminie | 0 |
| Inne (jakie?) | 0 |
| SUMA GODZIN | 64 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** |  |
| Liczba pkt ECTS w ramach zajęć powiązanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym |  |
| Liczba pkt ECTS w ramach zajęć służących zdobywaniu pogłębionej wiedzy i umiejętności prowadzenia badań nauk. | *Nie dotyczy* |

1. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

1. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003.  Huciński T., *Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*, 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: Piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę,* |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

………………………………………………………………………………..