*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia**2020/2023

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne (z elementami samoobrony i zasad pierwszej pomocy) |
| Kod przedmiotu\* | P1S[1-2]0\_11 |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji UR |
| Kierunek studiów | Praca socjalna |
| Poziom studiów | studia pierwszego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1, semestr I, II |
| Rodzaj przedmiotu | ogólny |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Miłosz Szczudło |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Wszyscy pracownicy |

\* *-opcjonalni*e,*zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

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

þ 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: 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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (modułu)  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK) |
| 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 | Podejmuje 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. Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego. |  |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

nie dotyczy

1. 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. |
| 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. |
| 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 półgórnych, górnych, dolnych 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. |
| Elementy samoobrony: Ćwiczenie padów z zachowaniem pozycji obronnej rąk i nóg oraz ćwiczenia z zakresu poruszania się w dystansie i półdystansie. |
| Elementy samoobrony: Wprowadzenie podstawowych technik w samoobronie: ciosy, uderzenia, duszenia, kopnięcia, |
| Nauka podstawowych elementów krav maga i combat 56 |
| Pierwsza pomoc: podstawowe czynności resuscytacyjne |
| Pierwsza pomoc: wypadki komunikacyjne, urazy kręgosłupa |
| 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. |
| Doskonalenie poznanych elementów samoobrony , chwyty obronne . Elementy walki realnej. |
| 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)

|  |
| --- |
| 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające planu z studiów | 60 |
| Inne z udziałem nauczyciela  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 0 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 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/ MODUŁU

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

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Literatura podstawowa:   1. Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003. 2. Huciński T., *Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw*, Wrocław, 2006. 3. Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław, 2001. 4. Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, 2017. 5. Stawiarski St., *Piłka ręczna cz. I i II*, Kraków, 2003. 6. Uzarowicz J., *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków, 2001. 7. Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa, 2002. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli*, Rzeszów, 2006. 2. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej