*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia2023/2024 – 2027/2028**

*(skrajne daty*)

**Rok akademicki 2023/2024**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Kod przedmiotu\* | MK\_3 |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Humanistycznych UR |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Centrum Sportu i Rekreacji UR |
| Kierunek studiów | Malarstwo |
| Poziom studiów | Jednolite magisterskie 5l |
| Profil | Ogónoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | I Rok; Semestry: 1, 2 |
| Rodzaj przedmiotu | Ogólny |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Miłosz Szczudło |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Wykładowca z Centrum Sportu i Rekreacji UR |

\* *-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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Razem** |  | **60** |  |  |  |  |  |  |  |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)

Semestry: 1, 2 – zaliczenie bez oceny

2.Wymagania wstępne

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

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 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 uczenia się dla przedmiotu**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EK**  (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych1 |
| 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. |  |
| 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 | Współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. |
| EK\_05 | Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. |
| 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. |
|  |  |  |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Nie dotyczy |
|  |
|  |

1. Problematyka ćwiczeń, konwersatoriów, laboratoriów, 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. | 4 |
| ĆW. 3 | Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem  przyrządów i przyborów. | 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. | 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. | 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. | 3 |
|  |  |  |
| ĆW. 16 | Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Przeprowadzenie  Wielostopniowego testu wahadłowego lub testu Coopera | 4 |

3.4 Metody dydaktyczne

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

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów kształcenia  ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Formy 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna 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 |  |
| **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

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

7. 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