

## SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2018/19 – 2020/21  
(skrajne daty)

### 1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kod przedmiotu/ modułu*	<b>1SW05</b>
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	<b>Wydział Sztuki</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Centrum Sportu i Rekreacji</b>
Kierunek studiów	<b>Sztuki wizualne</b>
Poziom kształcenia	<b>Studia pierwszego stopnia</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Studia stacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>I, II rok (2, 3 semestr)</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Ogólny</b>
Język wykładowy	<b>polski</b>
Koordinator	<b>dr Miłosz Szczudło</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	<b>Wykładowcy z Centrum Sportu i Rekreacji (wybór)</b>

\*- zgodnie z ustaleniami na Wydziale

#### 1.1 FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WYMIAR GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Semestr	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt ECTS
2-3		60							

#### 1.2 SPOSÓB REALIZACJI ZAJĘĆ

- ✓ zajęcia w formie tradycyjnej
- zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

#### 1.3 FORMA ZALICZENIA PRZEDMIOTU/ MODUŁU ( z toku): (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

**zaliczenie z oceną w sem.: 2, 3**

**egzamin: -**

### 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach
--

wychowania fizycznego

Deklaracja uczestnictwa w zajęciach turystyki i rekreacji.

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

#### 3.1 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)	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_U06
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.	

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE (wypełnia koordynator)

Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Nie dotyczy

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.	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 KSZTAŁCENIA

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 częściowych. Maksymalnie jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.

Ocena plus dobry- bardzo dobra lub dobra średnia ocen częściowych. Jedna nieobecność nieusprawiedliwiona.

Ocena dobry- dobra średnia ocen częściowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.

Ocena plus dostateczny dobra lub dostateczna średnia ocen częściowych. Jedna lub dwie nieobecności nieusprawiedliwione.

Ocena dostateczny- dostateczna średnia ocen częściowych. 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	<b>60</b>
przygotowanie do zajęć	0
udział w konsultacjach	0
czas na napisanie referatu/eseju	0
przygotowanie do egzaminu	0
udział w egzaminie	0
inne (jakie?)	0
SUMA GODZIN	<b>60</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	-

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

wymiar godzinowy	nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	

**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**

Dziekan Wydziału Sztuki  
dr hab. Antoni Nikiel prof. UR