Załącznik nr 4 do Uchwały Senatu nr 430/01/2015

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2016/17 – 2017/18
(skrajne daty)

1.1 PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	**Wychowanie fizyczne**
Kod przedmiotu/ modułu*	**2SW09**
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	**Wydział Sztuki**
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	**Centrum Sportu i Rekreacji**
Kierunek studiów	**Sztuki wizualne**
Poziom kształcenia	**Studia drugiego stopnia**
Profil	**Ogólnoakademicki**
Forma studiów	**Studia stacjonarne**
Rok i semestr studiów	**I rok (1 semestr)**
Rodzaj przedmiotu	**Ogólny**
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, DR MIŁOSZ SZCZUDŁO**

***-** zgodnie z ustaleniami na wydziale

1.2 FORMY ZAJĘC DYDAKTYCZNYCH, WYMIAR GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Wykł.	**Ćw.**	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	**Liczba pkt ECTS**
	30							**1**

1.3 SPOSÓB REALIZACJI ZAJĘĆ

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

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

zaliczenie z oceną w sem.: **1**

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

a. Zaliczenie przedmiotu wychowanie fizyczne podczas studiów licencjackich
b. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego
c. Deklaracja uczestnictwa w zajęciach turystyki i rekreacji oraz zajęciach profilowanych.

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

3.1 CELE PRZEDMIOTU/ MODUŁU

C 1	Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej.
C 2	Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności.
C 3	Kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości, zwinności i wytrzymałości.
C 4	Kształtowanie postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej.
C 5	Poprawa stanu zdrowia i kondycji fizycznej.
C 6	Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej.

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	Dobiera ćwiczenia ogólnorozwojowe i stosuje je do danej dyscypliny. Potrafi kontrolować poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Wykazuje się wiedzą z zakresu doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	K_K04 K_K05
EK_02	Wykonuje podstawowe elementy techniczne oraz zna zastosowanie taktyki w zespołowych grach sportowych (siatkówce, koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej).	K_K05
EK_03	Posiada umiejętność pracy indywidualnej i zespołowej. Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K_K05

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE *(wypełnia koordynator)*

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
nie dotyczy

B. 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.	1
ĆW. 2	Ćwiczenia wyrabiające nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.	1
ĆW. 3	P. Siatkowa: Doskonalenie postawy siatkarskiej, sposobów poruszania się po boisku, odbicia oburącz górą i dołem oraz zagrywki dolnej i tenisowej. Gra szkolna i uproszczona jako forma doskonalenia elementów techniki – przepisy. Znaczenie specjalistycznej rozgrzewki w piłce siatkowej.	2
ĆW. 4	P. Siatkowa: Doskonalenie wystawy, ataku, bloku, kontrataku oraz odbić piłki w obronie (rzut siatkarski i pad). Gra szkolna i uproszczona jako forma doskonalenia elementów techniki – przepisy.	2
ĆW. 5	P. Siatkowa: Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.	2
ĆW. 6	P. Ręczna: Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku w ataku i w obronie, podań, chwytów, kozłowania PR i LR, rzutu bieżnego i z wyskoku na bramkę. Gra szkolna i uproszczona jako forma doskonalenia elementów techniki – przepisy.	2
ĆW. 7	P. Ręczna: Doskonalenie: Doskonalenie zwodów ciałem i z piłką oraz wyprowadzanie indywidualnego ataku szybkiego po rzucie na bramkę. Doskonalenie ataku pozycyjnego 2x1x3 i obrony 6:0	2
ĆW. 8	Koszykówka: Doskonalenie sposobów poruszania się po boisku, podań, chwytów, kozłowania PR i LR, rzutu do kosza z biegu (z P i L strony). Gra szkolna i uproszczona jako forma doskonalenia elementów techniki – przepisy.	2
ĆW. 9	Koszykówka: Doskonalenie rzutu z miejsca, z wyskoku i sytuacyjnego oraz zwodów bez i z piłką. Gra szkolna i uproszczona jako forma doskonalenia elementów techniki – przepisy.	2
ĆW. 10	Koszykówka: Doskonalenie ataku w przewadze 2:1, 3:2 i 4:3. Taktyka ataku, obrony 1:1 i zespołowej. Gra szkolna – przepisy. Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.	2
ĆW. 11	P. Nożna: Doskonalenie uderzenia piłki wew. i zewn. częścią stopy, prostym podbiciem i głową, przyjęcia piłki nogą, głową i klatką piersiową oraz strzału na bramkę. Gra szkolna i uproszczona jako forma doskonalenia elementów techniki – przepisy. Znaczenie specjalistycznej rozgrzewki w piłce nożnej.	2
ĆW. 13	P. Nożna: Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry.	2
ĆW. 14	Do wyboru: **Łyżwiarstwo:** Zasady bezpieczeństwa na lodowisku. Poślizg z odbicia, jazda przodem, zatrzymanie pół pługiem i pługiem, jazda tyłem, zatrzymanie zwrotem na jednej i dwóch nogach, przekładanka przodem i tyłem – hamowanie.	3

ĆW. 15	**Nordic Walking**: Technika chodu Nordic Walking z naprzemianstronną pracą rąk i nóg - dobór dystansu i tempa, ćwiczenia ogólnie wzmacniające, oddechowe i rozciągające. Pomiar tętna. **Wychowanie Zdrowotne:** Korzyści uprawiania sportu i różnych form aktywności ruchowych przez całe życie oraz ich wpływ na kondycję fizyczną i stan zdrowia.	3
ĆW. 16	Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Przeprowadzenie Wielostopniowego testu wahadłowego lub testu Coopera. Nauka strechingu.	2

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	- 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	**30**
przygotowanie do zajęć	
udział w konsultacjach	
czas na napisanie referatu/eseju	
przygotowanie do egzaminu	
udział w egzaminie	
inne (jakie?)	
SUMA GODZIN	**30**
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	**1**

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

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 postaw*, 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.

Wróblewski P., *Nordic Walking.* Bielsko Biała, 2010.

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