

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2024

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	WYCHOWANIE FIZYCZNE
Kod przedmiotu/ modułu*	PS9
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Kolegium Nauk Humanistycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Polonistyki i Dziennikarstwa
Kierunek studiów	polonistyka stosowana
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	studia stacjonarne
Rok i semestr studiów	rok I, semestr 1 i 2
Rodzaj przedmiotu	przedmiot obowiązkowy dla kierunku
Język wykładowy	polski
Koordynator	mgr Maria Pliś
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Pracownicy Kolegium Nauk Medycznych (Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej)

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 i 2		60							2

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

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

- a. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego,
- b. Deklaracja uczestnictwa w zajęciach turystyki i rekreacji lub zajęciach na pływalni

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

3.1 Cele przedmiotu/modułu

C1	Kształtowanie i wyrabianie niezbędnych nawyków do systematycznej aktywności fizycznej, przekazanie wiedzy o podstawowych cechach motorycznych człowieka i ich wpływie na funkcjonowanie organizmu oraz przygotowanie do wysiłku sportowego.
C2	Rozwijanie wiedzy i umiejętności ruchowych w zespołowych formach aktywności fizycznej; samokontrola oceny poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów,
C3	Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w walce sportowej (zasady fair – play) związanej z działalnością w grupie, promowanie zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych.

3.2 Efekty kształcenia dla przedmiotu/ modułu (wypełnia koordynator)

Efekty są uzależnione od wybranej przez studenta formy aktywności

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu Student/ka:	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, posiada wiedzę o rekreacyjnych formach aktywności fizycznej i wie jak przygotować się do określonego rodzaju zajęć ruchowych. Posiada wiedzę na temat wpływu wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny. Lub: Posiada wiedzę związaną z zachowaniem się w środowisku wodnym i obiektach rekreacyjnych, zna zasady bezpiecznego korzystania z pływalni i wie jak przygotować się do określonego rodzaju zajęć.	K_W09
EK_02	Zna podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne zespołowych gier sportowych (piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka koszykowa i piłka nożna) realizowanych w programie nauczania. Lub: Zna i rozumie ćwiczenia doskonalące poszczególne style pływackie oraz posiada wiedzę na temat wydolności organizmu w pokonywaniu różnych dystansów.	K_W09
EK_03	Posiada wiedzę o koncepcji i celach promocji zdrowia oraz zachowaniach zagrażających zdrowiu i ich wpływie na formy aktywności psychofizycznej.	K_W09
EK_04	Umie dostosować się do zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć, dobrać ubiór i sprzęt z zachowaniem zasad higieny oraz wykorzystać w praktyce wiedzę w zakresie różnych form aktywności ruchowej. Potrafi określić i kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany.	K_U12

	Lub umie dostosować się do zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć w środowisku wodnym, dobrać ubiór i sprzęt z zachowaniem zasad higieny i potrafi pomóc osobie zmęczonej w wodzie.	
EK_o5	Umie wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy techniczne gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) oraz przeprowadzić rozgrzewkę Lub: umie przepłynąć po 25 metrów każdym z poznanych trzech stylów z prawidłowym oddychaniem, wykonać bezpieczny skok do wody i zanurkować. Potrafi samodzielnie kontrolować poziom wydolności organizmu.	K_U12
EK_o6	Potrafi podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę w zakresie różnych form aktywności ruchowej. Lub: Umie wykorzystać pływanie jako formę rekreacji ruchowej wpływającej na kształtowanie postawy prozdrowotnej. Potrafi podjąć działania profilaktyczne i edukacyjne promujące zdrowy styl życia.	K_U12
EK_o7	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K_Ko3
EK_o8	Potrafi współpracować w zespole stosując zasady „fair play”; Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego oraz promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka.	K_Ko3

3.3 Treści programowe (wypełnia koordynator)

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
<i>Nie dotyczy</i>

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

Wersja A: Zajęcia na hali sportowej/boisku

Treści merytoryczne
Przypomnienie zasad organizacji i bezpieczeństwa zajęć WF. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie gier i zabaw ruchowych.
P.S. Doskonalenie rozegrania piłki w ataku ze skrzydła, zbijania piłki – zastosowanie tych elementów w stałych fragmentach gry. Gra szkolna.
P.S. Doskonalenie: gra w obronie sposób ustawiania się na boisku w grze obronnej, zastosowanie bloku pojedynczego i podwójnego, obrona w polu. Gra szkolna – przepisy i sędziowanie.

P.S. Zadania kontrolno- ocenające, zastosowanie poznanych elementów techniki i taktyki gry w nimi turnieju zespołów.
P.K. Rzuty do kosza z miejsca, z wysoku, z biegu. Konkursy rzutowe. Zastosowanie rzutów w grach i zabawach ruchowych.
P.K. Doskonalenie ataku: atak pozycyjny, szybki atak 1x1, 2x1, zbiórka piłki z tablicy w ataku. Gra szkolna.
P.K. Doskonalenie gry w obronie, sposób poruszania się w boisku w obronie, krycie „każdy swego”, obrona strefowa, zbiórka piłki z tablicy w obronie. Gra szkolna z zastosowaniem elementów ataku i obrony. Zadania kontrolno- ocenające – przepisy gry.
P.R. Doskonalenie: sposoby poruszania się po boisku, kozłowanie piłki, podania dolne, górne, półgórne, z kozłem, chwyt piłek leżących i toczących się. Technika rzutu z miejsca w wysoku, z biodra. Gra szkolna.
P.R. Szybki atak, prowadzenie piłki w dwójkach i w trójkach, rzuty piłki do bramki z biegu i z wysoku. Obrona „każdy swego”. Gra szkolna.
P.R. Doskonalenie wariantów taktycznych w ataku i grze obronnej – mini turniej. Zadania kontrolno- ocenające – przepisy gry.
P.N. Doskonalenie techniki: prowadzenie piłki, podania, przyjęcia, żonglowanie piłki, gra głową, strzał na bramkę (z miejsca, z biegu, po podaniu). Zastosowanie doskonalonych elementów we fragmentach gry.
P.N. Zadanie kontrolno- ocenające. Mini turniej zespołów z zastosowaniem poznanych elementów techniczno- taktycznych. Przepisy gry.
A.T. Zajęcia w terenie. Bieg ze zmiennym tempem z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi. Wykorzystanie ukształtowanie terenu i przeszkód naturalnych w stosowanych ćwiczeniach z zachowaniem umiejętności orientacji w terenie.
W.Z. Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka
A.T. Zajęcia na stadionie: bieg na 100m, 400m, 1000m, skok w dal.
W.Z. Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające zdrowiu
Testy czynnościowe sprawności motorycznej

Wersja B: Zajęcia na pływalni

Treści merytoryczne
Przypomnienie zasad BHP. Doskonalenie pracy nóg w stylu grzbietowym i dowolnym.
Doskonalenie pracy nóg w stylu grzbietowym. Nauka pracy rąk w stylu dowolnym.
Doskonalenie pracy nóg w stylu dowolnym. Koordynacja nóg i rąk w stylu grzbietowym.
Doskonalenie pracy nóg w stylu grzbietowym i dowolnym. Koordynacja nóg i rąk w stylu dowolnym.
Doskonalenie stylu grzbietowego. Mecz w piłkę wodną.
Doskonalenie stylu dowolnego. Nauka pracy nóg w stylu klasycznym.
Doskonalenie pracy nóg w stylu klasycznym. Nauka skoków do wody.
Ćwiczenia koordynacyjne w stylu grzbietowy. Nauka pracy rąk w stylu klasycznym.
Łączenie poznanych stylów pływania. Poznanie sposobów pływania: gładki i kozak.
Doskonalenie stylu klasycznego. Sprawdzian wydolności w formie Testu Coupera w wodzie.
Doskonalenie stylu grzbietowego. Ćwiczenia oddechowe. Zadania kontrolno-ocenujące
Doskonalenie stylu dowolnego. Nauka skoku na głowę. Zadania kontrolno-ocenujące.
Doskonalenie stylu klasycznego. Nauka holowania zmęczonego. Zadania kontrolno-ocenujące.
Doskonalenie niepoznanych elementów. Mecz w piłkę wodną
W.Z: Formy spędzania wolnego czasu w środowisku wodnym

3.4 Metody dydaktyczne

- Praca w grupie,
- prezentacja projektu ,
- objaśnienie,
- analiza przypadków,
- dyskusja,
- ćwiczenia praktyczne

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego • testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach 	ćw
EK_02	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego 	ćw
EK_03	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego • testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach 	ćw
EK_04	<ul style="list-style-type: none"> • testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, • świadomy i aktywny udział w zajęciach, • przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego 	ćw
EK_05	<ul style="list-style-type: none"> • testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach, • świadomy i aktywny udział w zajęciach, 	ćw
EK_06	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego 	ćw
EK_07	<ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego 	ćw
EK_08	<ul style="list-style-type: none"> • świadomy i aktywny udział w zajęciach 	ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na zajęciach.

Ocena zaliczeniowa na podstawie ocen cząstkowych; na ocenę składają się następujące elementy:

- testy czynnościowe kontrolujące postępy w zajęciach,
- świadomy i aktywny udział w zajęciach,
- przygotowanie i prezentacja materiału dydaktycznego z wychowania zdrowotnego

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające planu z studiów	60
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	3
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	5
SUMA GODZIN	68
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	<i>Nie dotyczy</i>
zasady i formy odbywania praktyk	<i>Nie dotyczy</i>

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*.

Warszawa, 2002.

Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996.

Literatura uzupełniająca:

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.

Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli*, Rzeszów, 2006.

INTERNET-Oficjalne Przepisy Gry w: *Pilkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę*,