Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2029

ROK AKADEMICKI 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Kod przedmiotu*	**MK02**
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji.
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Elektroradiologia
Poziom studiów	studia I stopnia
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	I rok, sem.1,2
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Język wykładowy	polski
Koordynator	mgr Magdalena Mucha
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	

***** *-opcjonalnie, 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

☑ 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. Potrafi współpracować w zespole i kierować nim, stosuje zasadę „fair play". Posiada odruch prawidłowej postawy ciała.	K_K09
EK_02	Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej). Właściwie organizuje pracę własną. Potrafi współdziałać i pracować w grupie. Wykorzystuje w praktyce ćwiczenia , mające wpływ na motorykę.	K_U18
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. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i pracy.	K_K11

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu
nie dotyczy

B. 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.
P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : o. Zastosowanie doskonalonych elementów. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.
Koszykówka: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką , kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzuty do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Przepisy gry – rzut sędziowski.
Koszykówka: Nauka i doskonalenie ataku 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.
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.
P. Nożna: Zadanie kontrolno – oceniające. Gra właściwa z doskonaleniem poznanych elementów technicznych i taktycznych. Przepisy gry.
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 godzin na 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:

8. Zaborniak S., *Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli*, Rzeszów, 2006.
9. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk 1996.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej