

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2027

ROK AKADEMICKI 2024/2025

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Kod przedmiotu*	IB6
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Instytut Polonistyki i Dziennikarstwa
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Centrum Sportu i Rekreacji UR
Kierunek studiów	Filologia polska
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	ogólnoakademicki
Forma studiów	stacjonarna
Rok i semestr/y studiów	I rok, I sem.1,2
Rodzaj przedmiotu	ogólny
Język wykładowy	polski
Koordinator	dr Miłosz Szczudło
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Sylwia Gargaś, mgr Adela Jabłeczka, mgr Oksana Kostoń Vailo, mgr Maria Pliś, mgr Wiesław Gołda, mgr Aleksander Ragan, mgr Mateusz Salamon, dr Miłosz Szczudło, mgr Tomasz Świątek

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (nr)	Wykt.	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) <u>STUDENT:</u>	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH (KEK)
EK_01	Kontroluje poziom własnej wydolności i sprawności fizycznej, wykonując podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała.	K_U13
EK_02	Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu.	K_K01
EK_03	Podjmuje działania prozdrowotne i edukacyjne, wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej.	K_U14
EK_04	Współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”.	K_U13 K_K02
EK_05	Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka.	K_K01
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.	K_K03

#### 3.3 Treści programowe

- A. Problematyka wykładu  
nie dotyczy

## B. Problematyka zajęć z wych. fiz.

Treści merytoryczne
Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Zapoznanie z regulaminem CSiR. 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 półgórnym, górnym, dolnym i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wysoku 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 wysoku. Obrona „ każdy swego”. Gra szkolna.
P. Ręczna : Taktyka gry w obronie 6 : 0. Zastosowanie doskonalonych elementów w mini turnieju. Zadania kontrolno – oceniające – przepisy gry.
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.
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.
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.
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. 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: ćwiczenia praktyczne, metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda zabawowa, praca w grupach gry dydaktyczne,

## 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.

### 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**

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności</b>
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
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>0</b>

*\* 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**

<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Literatura podstawowa:</li> <li><b>Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań2003.</b></li> <li><b>Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław 2006.</b></li> <li><b>Huciński T., Kelner J., Koszykówka, Wrocław2001.</b></li> <li><b>Madejski E., Węglarz J., Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów, Impuls, 2017.</b></li> <li><b>Stawiarski St., Piłka ręczna cz. I i II, Kraków2003.</b></li> <li><b>Uzarowicz J.,Piłka siatkowa. Co jest grane, Kraków2001.</b></li> <li><b>Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa2002.</b></li> </ol>
--

Literatura uzupełniająca:

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

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej