

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023- 2026
ROK AKADEMICKI 2023/2024

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

| | |
|---|--|
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne |
| Kod przedmiotu* | WF |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Humanistycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji UR |
| Kierunek studiów | Komunikacja międzykulturowa |
| 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 |
| Koordynator | Mgr Magdalena Mucha |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Mgr S.Pomianek, mgr S. Pelc |

* -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) <u>STUDENT:</u> | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH (KEK) |
|------------------------|---|---|
| EK_o1 | Krytycznie podchodzi do poziomu własnej wydolności i sprawności fizycznej. Wykonuje podstawowe testy i sprawdziany. Posiada umiejętność doboru ćwiczeń kształtujących odruch prawidłowej postawy ciała. | K_Wo1 |
| EK_o2 | Wykonuje podstawowe elementy techniczne zespołowych gier sportowych (siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej) i wykorzystywać w praktyce ćwiczenia fizyczne, mające wpływ na motorykę organizmu. | K_Wo2 |
| EK_o3 | Podjęmuje 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. | K_Wo3 |
| EK_o4 | Planuje, organizuje oraz współpracuje w zespole stosując zasady „fair play”. Bierze na siebie odpowiedzialność kierowania drużyną. | K_Wo4 |
| EK_o5 | Kształtuje samodyscyplinę i samoocenę oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i drugiego człowieka. | K_Ko2 |
| EK_o6 | Promuje pozytywną postawę prozdrowotną wpływającą na sprawność funkcjonalną w dorosłym życiu człowieka. Kreuje wartości aktywności ruchowej jako formy relaksu fizycznego i psychicznego. | K_Ko3 |

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 półgórnym, górnym, dolnym 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 : 0. 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