

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024****INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu**

Wychowanie fizyczne

**2. Nazwa kierunku**

Turystyka i Rekreacja

**3. Poziom studiów**

Studia pierwszego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS**

0

**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I		30				
III		30				

**6. Język wykładowy** polski**7. Wykładowca**

Michał Sroka - mgr

**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Brak

**9. Cele przedmiotu**

C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów.

C2 Zapoznanie z wieloma rodzajami gier i zabaw (koszykówka, siatkówka, piłka nożna) stanowiących formę współzawodnictwa, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole.

C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie.

**10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych**

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do  
kierunkowych  
efektów  
uczenia się**WIEDZA**

EU01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu różnorodne zjawiska nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych, przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W01
EU02	Zna i rozumie kategorie pojęciowe i terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej oraz zastosowanie praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem	K_W02
EU03	Zna i rozumie różne rodzaje struktur i instytucji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych i związanych z kulturą fizyczną) oraz ich istotne elementy	K_W03

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU04	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych)	K_U15
------	--	-------

EU05	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i atmosferycznych	K_U16
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU06	Jest gotów do rozwijania poziomu sprawności fizycznej, niezbędnej do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych	K_K03
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych.</li> <li>2) Koszykówka <ul style="list-style-type: none"> <li>-zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w koszykówkę,</li> <li>-elementy poruszania się zawodnika w ataku bez piłki,</li> <li>-nauczanie podań i chwyków,</li> <li>-nauczanie kozłowania, zmiana kierunku kozłowania,</li> <li>-rzut jednoręcz z miejsca, z wysokości,</li> <li>-rzut z biegu z prawej i lewej strony (dwutakt),</li> <li>-elementy obrony, sposób poruszania się po boisku,</li> <li>-gra szkolna.</li> </ul> </li> <li>3) Siatkówka <ul style="list-style-type: none"> <li>-zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w siatkówkę,</li> <li>-postawa siatkarska wysoka i niska. Sposoby powzruszania się po boisku</li> <li>-odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,</li> <li>-zagrywka sposobem dolnym i tenisowym,</li> <li>-przyjęcie piłki sposobem dolnym,</li> <li>-zbięcie piłki,</li> <li>-małe gry 3 x 3,</li> <li>-gra szkolna.</li> </ul> </li> <li>4) Piłka nożna <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w piłkę nożną,</li> <li>- ćwiczenia oswajające z piłką,</li> <li>-nauczanie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy,</li> <li>- nauczanie uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem,</li> <li>-nauczanie uderzenia piłki głową,</li> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach z jednym przeszkadzającym-rozgrywanie,</li> <li>- gra bramkarza-postawa bramkarza, poruszanie się w bramce,</li> <li>- turniej halowy.</li> </ul> </li> <li>5) Wspinaczka sportowa: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpieczeństwo, organizacja zajęć</li> <li>- podstawowe techniki wspinaczki</li> <li>- sposoby asekuracji</li> </ul> </li> <li>6) Sprawdzian umiejętności technicznych i znajomości przepisów z zakresu koszykówki, siatkówki, wspinaczki sportowej oraz piłki nożnej.</li> </ol>		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Studiowanie literatury przedmiotu		
2. Pokaz i objaśnienie		
3. Przybory do gier zespołowych		
4. Przybory do wspinaczki sportowej		
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>		
1. Praktyczne zaliczenie nauczanych elementów technicznych gry		

2. Konspekt zajęć ruchowych	
3. Aktywny i świadomy udział w zajęciach	
4. Zaliczenie z oceną	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	10
suma	80
liczba punktów ECTS	0
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B., Piłka siatkowa, Kraków 1998, wyd. AWF	
2. Bednarski L., Koźmin A., Mazur Z., Piłka nożna, Kraków 2008, wyd. AW	
3. Arlet T, Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001, Extrema	
4. Korpak F., Baj-Korpak J. Aktywność fizyczna uczniów w opinii nauczycieli wychowania fizycznego białskich szkół ponadpodstawowych.. W: Rozprawy Społeczne, 2020, vol. 4, Issue 4, P. 114-125	
Literatura uzupełniająca:	
1. Wytrzymałość, szybkość i siła specjalna zawodników zespołowych gier sportowych i sportów indywidualnych na różnych etapach przygotowań / Zbigniew Jastrzębski. Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2014.	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b> Składowymi oceny są: -aktywność i zaangażowanie podczas zajęć; -ocena z prowadzonej części zajęć; -zaliczenie elementów gier zespołowych i wspinaczki sportowej( kopnięć, podań, odbić ,kożłowania, technik wspinaczki: chwyt, asekuracja). Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	