

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

Wychowanie fizyczne

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia drugiego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

0

5. Liczba godzin w semestrze

| semestr | w | ćw | lab/lek | prj/zp | pws | prk |
|---------|---|----|---------|--------|-----|-----|
| I | | 30 | | | | |
| II | | 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 | W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej | K_W01 |
| EU02 | W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej | K_W02 |
| EU03 | Zna i rozumie w pogłębionym stopniu wiedzę o różnych rodzajach struktur i instytucji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych i związanych z kulturą fizyczną) i ich istotnych elementach | K_W03 |

UMIEJĘTNOŚCI

| | | |
|------|--|-------|
| EU03 | Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych) | K_U13 |
| EU04 | Potrafi wykorzystywać zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi | K_U14 |

| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | |
|---|--|-------|
| EU05 | Jest gotów do dbania o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, przestrzegając i rozwijając zasady etyki zawodowej | K_K03 |
| 11. Treści programowe | | |
| Forma zajęć – ćwiczenia | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych. 2) Elementy samoobrony <ul style="list-style-type: none"> -zapoznanie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa na zajęciach; -elementy poruszania się w samoobronie, -nauczanie padów, -nauczanie podstawowych technik samoobrony, -symulowane elementy walki. 3) Siatkówka <ul style="list-style-type: none"> -zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w siatkówkę, -postawa siatkarska wysoka i niska. Sposoby powzruszania się po boisku -odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, -zagrywka sposobem dolnym i tenisowym, -przyjęcie piłki sposobem dolnym, -zbiecie piłki, -małe gry 3x 3, -gra szkolna. 4) Piłka nożna <ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w piłkę nożną, - ćwiczenia oswajające z piłką, -nauczanie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, - nauczanie uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem, -nauczanie uderzenia piłki głową, - prowadzenie piłki w dwójkach z jednym przeszkadzającym-rozgrywanie, - gra bramkarza-postawa bramkarza, poruszanie się w bramce, - turniej halowy. 5) Wspinaczka sportowa: <ul style="list-style-type: none"> - bezpieczeństwo, organizacja zajęć - podstawowe techniki wspinaczki - sposoby asekuracji <p>Sprawdzian umiejętności technicznych i znajomości przepisów z zakresu koszykówki, siatkówki, wspinaczki sportowej oraz piłki nożnej.</p> | | |
| 12. Narzędzia/metody dydaktyczne | | |
| 1. Studiowanie literatury przedmiotu | | |
| 2. Pokaz i objaśnienie | | |
| 3. Przybory do gier zespołowych | | |
| 4. Przybory do wspinaczki sportowej. | | |
| 13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe) | | |
| 1. Praktyczne zaliczenie nauczanych elementów technicznych | | |
| 2. Konspekt zajęć ruchowych | | |
| 3. Aktywny i świadomy udział w zajęciach | | |
| 4. Zaliczenie z oceną | | |
| 14. Obciążenie pracą studenta | | |
| Forma aktywności | liczba godzin | |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje | 70 | |
| 2. Nakład pracy studenta | 10 | |

| | |
|---|----|
| suma | 80 |
| liczba punktów ECTS | 0 |
| 15. Literatura | |
| 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. 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. | |
| 5. 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. Podstawy ju-jitsu / Kazimierz Witkowski, Jarosław Wolny; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2010. | |
| 16. Formy oceny – szczegóły | |
| <p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.</p> <p>Składowymi oceny są:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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). <p>Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.</p> | |
| 17. Inne przydatne informacje o przedmiocie | |
| 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 | |