

## KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **Wychowanie fizyczne (ZAMS2-WFIZ)**

Nazwa w języku polskim:

Nazwa w jęz. angielskim: **Physical Education**

### Dane dotyczące przedmiotu:

**Jednostka oferująca przedmiot:** Wydział Nauk o Zdrowiu  
**Przedmiot dla jednostki:** Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych  
**Cykl dydaktyczny:** Semestr letni 2020/2021  
**Koordinator przedmiotu cyklu:** mgr Tomasz Kozikowski

### Domyślny typ protokołu dla przedmiotu:

Zaliczenie z oceną

### Skrócony opis:

Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej.

Wszelkierony rozwój organizmu, dbanie o prawidłową postawę ciała, funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.

### Opis:

Celem zajęć jest:

- dbałość o ogólnie pojęte zdrowie,
- ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych
- kształtowanie: koordynacji, siły, gibkości, wytrzymałości, kondycji, sprawności
- wszechstronny i harmonijny rozwój sylwetki oraz osobowości.

### Literatura:

Literatura podstawowa:

1. Mikułowski J., Oszastr H., Koszykówka, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1976.
2. Paterka S., Piłka ręczna. Technika, taktyka, trening, metodyka nauczania i przepisy gry, Poznań AWF, 1997.
3. Mazur S., Szuppe W., Woluch J., Piłka siatkowa systematyka ćwiczenia i metodyka nauczania gry, Warszawa Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego, 1971.
4. Zaborniak S., Metodyka nauczania ćwiczeń lekkoatletycznych. Poradnik dla nauczycieli, Rzeszów, 2009.

Literatura uzupełniająca:

1. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji, Warszawa 1999

### Efekty kształcenia:

W zakresie wiedzy student:

1\_W Zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju form indywidualnej przedsiębiorczości. Ma podstawową wiedzę w zakresie zarządzania, w tym zarządzania przedsięwzięciami informatycznymi i prowadzenia działalności gospodarczej (K\_W16).

2\_W Ma elementarną wiedzę z zakresu prawa autorskiego, ochrony własności intelektualnej i zabezpieczeń informacji technikami steganograficznymi (K\_W17).

W zakresie umiejętności student:

1\_U

Pozyskuje informacje z literatury, baz danych, norm i innych źródeł; potrafi integrować uzyskane informacje, dokonywać ich interpretacji, a także wyciągać wnioski oraz formułować i uzasadniać opinie. Ma umiejętność samokształcenia się (K\_U01).

2\_U Pracuje indywidualnie i w zespole; potrafi opracować i wdrożyć podział zadań związany z pracą w zespole; umie oszacować czas potrzebny na realizację zleconego zadania; potrafi opracować i zrealizować harmonogram pracy (K\_U02).

3\_U Posługuje się językiem angielskim lub językiem międzynarodowym w stopniu wystarczającym do czytania ze zrozumieniem instrukcji obsługi oprogramowania, urządzeń elektronicznych i narzędzi informatycznych oraz dokumentacji technicznej, not aplikacyjnych oraz podobnych dokumentów (K\_U04).

W zakresie kompetencji student:

1\_K Rozumie potrzebę i zna możliwości ustawicznego kształcenia, podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych i społecznych (K\_K01).

2\_K Rozumie pozatechniczne i społeczne aspekty i skutki działalności inżyniera informatyki (K\_K02).

3\_K Potrafi współpracować z członkami zespołu i ma świadomość odpowiedzialności za wspólnie realizowane zadanie (K\_K03).

4\_K Ma świadomość potrzeby popularyzacji informatyki oraz jej osiągnięć przy użyciu środków masowego przekazu (K\_K07).

**Metody i kryteria oceniania:**

Udział oceny z danej formy zajęć w ocenie końcowej z przedmiotu:

Ćwiczenia: 100%

**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się**

-praca w grupach na zajęciach (K\_W16, K\_W17, K\_U01, K\_U02, K\_U04, K\_K03)

-aktywność na zajęciach (K\_U02, K\_U04, K\_K01, K\_K02, K\_K03, K\_K07)

**Wskaźniki ilościowe**

Nakłady pracy studenta związane z zajęciami :

- wymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela (np. wykład, ćwiczenia, konsultacje, egzamin, zaliczenie) - 30 h
- niewymagającymi bezpośredniego udziału nauczyciela (np. przygotowanie do egzaminu, opracowanie przypadku, przygotowanie do ćwiczeń itp.) - 0 h
- w tym o charakterze praktycznym (np. rozwiązywanie przykładów praktycznych na ćwiczeniach, przygotowanie projektu, indywidualne rozwiązywanie przykładów praktycznych (case study) - 5 h

Praca własna studenta obejmuje:

- aktywny udział w ćwiczeniach,
- studiowanie literatury.

**Dane dotyczące przedmiotu cyklu:**

**Domyślny typ protokołu dla przedmiotu cyklu:**

Zaliczenie z oceną

**Szczegóły zajęć i grup**

Ćwiczenia (30 godzin)

## Dane grup zajęciowych

Grupa numer 1

### Metody i kryteria oceniania:

Ocena ogólna obejmująca część ćwiczeniową 100%

Ćwiczenia: frekwencja (50%), aktywny udział w zajęciach (25%), opracowanie prezentacji na temat wybranej aktywności fizycznej (25%).

### Zakres tematów:

1. Zajęcia organizacyjne. Zapoznanie studentów z celami, efektami kształcenia i sposobami ich weryfikacji, treściami oraz omówienie zasad bezpiecznego korzystania z obiektów, przyrządów i środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu.
2. Podstawy kickboxingu - nauka poruszania się, rywalizacja z wykorzystaniem sprzętu sportowego, ciosy proste i kopnięcia okrężne.
3. 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.
4. Piłka nożna- doskonalenie prowadzenia piłki, doskonalenie uderzeń piłki, przyjęcia piłki oraz zwodów. Podstawowe wiadomości teoretyczne i praktyczne dotyczące przepisów gry piłki nożnej.
5. Piłka siatkowa – doskonalenie zagrywki oraz odbić sposobem górnym i dolnym. Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo – ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry szkolnej.
6. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem sprzętu fitness.
7. Siłownia - trening siłowy i jego rodzaje. Zapoznanie z przyrządami do ćwiczeń siłowych. Ćwiczenia obwodowe.
8. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
9. Atletyka terenowa - biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćw. ogólnorozwojowe.
10. Koszykówka- doskonalenie prawidłowego wykonywania elementów technicznych i taktycznych; poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki.
11. Piłka nożna- doskonalenie prawidłowego wykonywania elementów technicznych i taktycznych; poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki.
12. Siatkówka- doskonalenie prawidłowego wykonywania elementów technicznych i taktycznych, zagrywki.
13. Nordic walking - forma aktywności ruchowej o umiarkowanej intensywności. Nauka i doskonalenie techniki chodu z kijkami. Ćwiczenia rozciągające.
14. Siłownia - nauka prawidłowych wzorców ruchowych; trening obwodowy.
15. Podstawy kickboxingu - doskonalenie poruszania się, zabawy ruchowe z wykorzystaniem sprzętu sportowego, doskonalenie ciosów i kopnięć.

### Metody dydaktyczne:

Metody nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.

Metody realizacji zadań ruchowych: metody reproduktywne (odtwórcze): naśladowczo- ścisła, zadaniowo- ścisła; metody pro aktywne (usamodzielniające): metoda zabawowo- klasyczne, bezpośredniej celowości ruchu, programowego usprawniania się; metoda kreatywna (twórcza): problemowa.

Metody przekazywania wiadomości: pokaz, opis, pogadanka, dyskusja, praktyczne wykonanie zadań.

### Prowadzący grupy:

mgr Tomasz Kozikowski

### Przynależność do grup przedmiotów w cyklach:

Opis grupy przedmiotów	Cykl pocz.	Cykl kon.
Przedmioty na zarządzaniu II stopnia stacjonarnym semestr 2 (P-ZA-MS-S2)	19/20L	
Przedmioty na zarządzaniu II stopnia stacjonarnym semestr 2 (ZA-MS-S2)	19/20L	

### Punkty przedmiotu w cyklach:

<bez przypisanego programu>			
Typ punktów	Liczba	Cykl pocz.	Cykl kon.
ECTS (ECTS)	0*	19/20L	

\* Przedmiot może przynosić punkty zależnie od podpięcia do programu osoby