

## KARTA PRZEDMIOTU

- Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education
Kierunek studiów	-
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	I, jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	-
Język wykładowy	polski

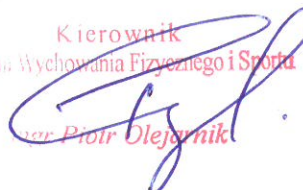
Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	mgr Piotr Olejarnik
---	---------------------

Forma zajęć ( <i>katalog zamknięty ze słownika</i> )	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			0
konwersatorium			
ćwiczenia	60	I, II	
laboratorium			
warsztaty			
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna			

Wymagania wstępne	1.Podstawowy poziom sprawności fizycznej 2.Brak przeciwwskazań medycznych do udziału w zajęciach wychowania fizycznego 3.Posiadanie stroju i obuwia sportowego
-------------------	--

- Cele kształcenia dla przedmiotu**

Wyrobienie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia dorosłego człowieka
Zwiększenie wytrzymałości organizmu, poprawienie koordynacji ruchowej
Wdrażanie do współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.

Kierownik  
Katedry Wychowania Fizycznego i Sportu  
  
mgr Piotr Olejarnik

• **Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych**

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
<b>WIEDZA</b>		
W_01	Zna terminologię podstawowych ćwiczeń oraz podstawowe przepisy gier zespołowych i sportów indywidualnych	Un_W15
W_02	Rozumie i uzasadnia potrzebę rozgrzewki przed głównym wysiłkiem	Un_W16
W_03	Prezentuje technikę wykonania podstawowych elementów gier zespołowych	Un_W17
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
U_01	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę	Un_U13
U_02	Potrafi prawidłowo wykonać proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające	Un_U14
U_03	Potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną	Un_U15
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
K_01	Przestrzega zasad bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji zadań oraz jest odpowiedzialny za osoby uczestniczące w zajęciach	Un_K16
K_02	Dostrzega potrzebę zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej	Un_K17
K_03	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	Un_K17

• **Opis przedmiotu/ treści programowe**

Wychowanie fizyczne należy do obowiązkowych zajęć ogólnouczelnianych. Realizowany na zajęciach program z zakresu wybranych gier sportowych i dyscyplin indywidualnych umożliwia studentom naukę i doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Równocześnie studentom przekazywana jest wiedza z zakresu kultury fizycznej, techniki poszczególnych dyscyplin oraz przepisów obowiązujących w sporcie.

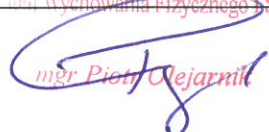
**Gry zespołowe (piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna):**

- sposoby poruszania się po boisku,
- doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki gry,
- fragmenty gry i gra szkolna,
- przepisy gry i zasady sędziowania,
- gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych,
- udział w zawodach sportowych ( Akademiczne Mistrzostwa Polski, Międzyuczelniana Uniwersjada)

**Sporty indywidualne**

Tenis stołowy, tenis ziemny, nordic walking, lekka atletyka, badminton, wspinaczka bouldering

mgr Piotr Ojejski



- poprawa ogólnej sprawności fizycznej
- nauka i doskonalenie techniki z zakresu poszczególnych dyscyplin sportu,
- wdrożenie do samodzielnych ćwiczeń fizycznych,
- wzmocnienie mięśni posturalnych i innych grup mięśniowych,
- udział w zawodach sportowych (Akademickie Mistrzostwa Polski, Międzyuczelniana Uniwersjada)

#### Fitness, siłownia, ergometr wiosłarski

- podstawowe kroki wykorzystywane w zajęciach choreograficznych
- technika ćwiczeń wzmacniających z wykorzystaniem przyrządów siłowych, przyborów (hantle, piłki, stepy) oraz ćwiczeń oporowych.
- technika ćwiczeń rozciągających.
- formy kształtujące ogólną sprawność fizyczną - total body condition (TBC), treningi interwałowe, obwodowe
- sposoby dokonywania pomiarów sprawności i wydolności fizycznej organizmu, samokontrola i samoocena własnej sprawności.

#### **Zagadnienia teoretyczne**

1. Bezpieczeństwo na zajęciach sportowych, pierwsza pomoc przedmedyczna.
2. Zasada fair play w sporcie i w życiu.
2. Sportowe pasje.
4. Walory zdrowotne aktywności ruchowej.
5. Zasady racjonalnego żywienia.
6. Odnowa biologiczna w treningu sportowym.

- **Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się**

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
<b>WIEDZA</b>			
W_01	Praca z tekstem	Referat, test sprawdzający	Plik z referatem, wynik testu
W_02	Praca pod kierunkiem	obserwacja	Karta zaliczeniowa
W_03	Praca pod kierunkiem	obserwacja	Karta zaliczeniowa
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>			
U_01	Praca zespołowa, gra dydaktyczna	obserwacja	Karta zaliczeniowa
U_02	Ćwiczenia praktyczne	zaliczenie	Karta zaliczeniowa
U_03	Obserwacji i pomiaru	Sprawdzian praktyczny	Wynik testu sprawności
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K_01	Praca w grupach	obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_02	Dyskusja	obserwacja	Karta zaliczeniowa
K_03	Praca zespołowa	obserwacja	Karta zaliczeniowa

- **Kryteria oceny, wagi...**

Kierownik  
Głównego Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu

mgr Piotr Olejarnik

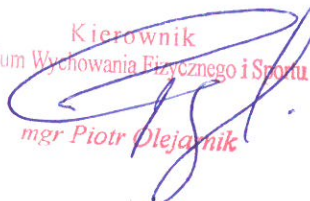
Obecność na zajęciach 100%- zaliczenie bez oceny

- **Obciążenie pracą studenta**

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	<b>60</b>
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	<b>0</b>

- **Literatura**

Literatura podstawowa:
Kuba L., Paruzel – Dyja M., Fitness, nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne, AWF Katowice, 2010.
A. Zabrocka, A. Supińska, Stretching, AWF Gdańsk 2015.
Burger D., Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa, 2007
Nawara H. Badminton. AWF, Wrocław 2001
Superlak E., Piłka siatkowa. Techniczno – taktyczne przygotowanie do gry
R. Trzeźniowski Gry i zabawy ruchowe
Klimkowski Tadeusz Tenis stołowy. Technika i metodyka treningu. Wydawnictwo Gdańskie, 1995
Arlet T. (2002) Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. Kraków
Przepisy gry w piłkę nożną. 1994. PZPN, Warszawa.
Talaga J. 1996. Technika piłki nożnej. COS, Warszawa.
J. Wołyniec, Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym, Wyd. BK 2006.
Sas – Nowosielski, Soneski W., Wspinaczka sportowa – wybrane zagadnienia, AWF Katowice, 2002.

Kierownik  
Instytutu Wychowania Fizycznego i Sportu  
  
mgr Piotr Olejnik