**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** |  | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **Wychowanie fizyczne** |
| angielskim | **Physical education** |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** |  |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** |  |
| **1.4. Profil studiów** |  |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | **pracownicy Uniwersyteckiego Centrum Sportu** |
| **1.6. Kontakt** | [swf@ujk.edu.pl](mailto:swf@ujk.edu.pl)  41 349 68 16 |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | **polski** |
| **2.2. Wymagania wstępne** | brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | Studia stacjonarne: Ćwiczenia (60 godz.) |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa (obóz zimowy narciarski). Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Ćwiczenia praktyczne |
| * 1. **Wykaz literatury** | **Podstawowa** | 1. King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009 2. Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008 3. Huciński T., Jakubiak R.: Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław 2005 |
| **uzupełniająca** | 1. Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009 2. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole, Warszawa 2001 3. Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe, WSiP 2008 |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   **Ćwiczenia:**  C1 – Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.  C2 – Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.  C3 – Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. | |
| * 1. **Treści programowe *(z uwzględnieniem formy zajęć)*** | **Liczba godzin** |
| **Koszykówka\***  Zarys historii koszykówkiw zakresie techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów. Indywidualne wyszkolenie zawodnika w ataku; podania i chwyty piłki, kozłowanie, rzuty w biegu po podaniu, rzuty w biegu po kozłowaniu, rzut z półobrotem w biegu, po kozłowaniu, w miejscu, rzut pozycyjny z miejsca, rzuty w wyskoku, rzuty środkowego, obrót, zwody; Indywidualny atak-gra 1:1, Ofensywny atak na tablicy, Indywidualne wyszkolenie zawodnika w obronie, elementy indywidualnego poruszania się w obronie, nauczanie indywidualnej obrony w zakresie: taktyki gry, zespołowego atakowania - szybki, atak pozycyjny, zespołowej obrony. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie. | 60 |
| **Piłka siatkowa \***  Geneza piłki siatkowej, przepisy gry. Analiza techniki podstawowych elementów gry w piłkę siatkową, mini siatkówka, metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń nauczających elementy techniczne. Małe gry 2x2; 3x3. | 60 |
| **Piłka nożna\***  Historia piłki nożnej. Przepisy gry w piłkę nożną - 11 osobową, futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu techniki piłki nożnej. Uderzenia i przyjęcia w piłce nożnej. Ćwiczenia techniczno-taktyczne prowadzenia piłki. Dryblingi i zwody. Odbieranie piłki przeciwnikowi. Gra bramkarza. Nauczanie taktyki. | 60 |
| **Piłka ręczna\***  Przepisy gry w piłkę ręczną. Systematyka elementów techniki i taktyki, poruszanie się zawodników w ataku i w obronie, ćwiczenia zdolności motorycznych (szybkość, siła, wytrzymałość, koordynacja). Systematyka oraz metodyka nauczania podań, chwytów, kozłowana, rzutów, zwodów, analiza podstawowych systemów obrony oraz atakowania pozycyjnego i szybkiego, gry, zabawy, ćwiczenia doskonalące elementy techniki i taktyki, technika i taktyka gry bramkarza. | 60 |
| **Pływanie**   * Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody, opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym, zapoznanie z wyporem wody, opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie, zabawy i gry ruchowe w wodzie. * Nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg. * Metodyka nauczania kraula na piersiach: nauka pracy nóg do kraula na piersiach, nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania. * Metodyka nauczania stylu klasycznego: nauka pracy nóg do stylu klasycznego, nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania. * Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu. * Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb. | 60 |
| **Aktywność ruchowa adaptacyjna**  Plenerowe formy aktywności ruchowej, rekreacyjne gry terenowe (bule, palant), turystyka kwalifikowana: rajd rowerowy, wycieczka po okolicy, spływ kajakowy, rejs żeglarski, Street-basket, atletyka terenowa, żeglarstwo, piłka siatkowa-plażowa, obozownictwo, gry i zabawy terenowe, atletyka terenowa, aerobik. | 60 |
| **Nordic walking**  Nordic walking jako kompleksowy trening całego ciała. Jak przygotować się do marszu? Wybór kijów do chodzenia. Czas i częstotliwość treningu. BHP w nordic walking. Nordic walking treningiem dla każdego. Akcesoria przydatne w treningu. Doskonalenie techniki chodzenia po zróżnicowanym terenie. Trening wytrzymałościowy z kijami. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostujące i zginające przedramiona, mięśnie brzucha i grzbietu. Nauka balansu i koordynacji. Ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia wytrzymałościowe. Ćwiczenia w parach, gry i zabawy. | 60 |
| **Fitness – aerobik**  Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć. Usprawnienie osobiste – umiejętności wykonania ćwiczeń objętych programem. Poznanie podstawowych zasad muzyki i jej korelacji z przebiegiem ruchu. Organizacja ćwiczeń aerobowych. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od zaawansowania ćwiczących, ich wieku, płci. Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka. Ćwiczenia porządkowo dyscyplinujące. Wymogi organizacyjno – programowe. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Rożne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.) | 60 |
| **Fitness – ćwiczenia siłowe**  Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej, mięśnie grzbietu, mięśnie ud, mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej i mięśnie brzucha. Kulturystyka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania. | 60 |
| **Tenis stołowy**  Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forehandu i beckhandu oraz technika ich wykonywania. Serwis i sposoby trzymania rakietki – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów. | 60 |
| **Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics**  Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych I-asan, poprawne oddychanie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne. | 60 |
| **Atletyka terenowa**  Udział w różnorodnych ćwiczeniach fizycznych kształtujących sprawność koordynację i kondycję, zabawy i gry ruchowe w terenie, udział w zajęciach w terenie naturalnym: atletyka terenowa, uświadamianie znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka i jej wpływu na poszczególne układy organizmu, wyposażenie w wiedzę umożliwiającej dbanie o zdrowie wyposażenie w zasób wiedzy na temat dokonywania pomiarów sprawności i wydolności fizycznej organizmu, uświadomienie znaczenia samokontroli i samooceny sprawności i wydolności fizycznej. | 60 |
| **Pilates**  Pilates jako nowoczesna metoda ćwiczeń będąca alternatywą dla fitnessu. Kształtowanie świadomości własnego ciała poprzez ćwiczenia Pilatesa. Doskonalenie dokładności i powolności ruchów oraz świadomości napięcia mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Pokonywanie oporu własnego ciała. Wszechstronność ćwiczeń Pilatesa i ich zastosowanie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Lecznicze walory ćwiczeń Pilatesa. Zapoznanie studentów z różnorodnością ćwiczeń Pilatesa. | 60 |
| **Gry rekreacyjne**  Nauka i doskonalenie techniki popularnych gier i zabaw rekreacyjnych, jako sportów całego życia. Kształtowanie umiejętności ruchowych i wydolności fizycznej poprzez różne formy ruchu. Zabawy i gry ruchowe terenowe i w pomieszczeniach sportowych. Nauka zasad prowadzenia gier rekreacyjnych i umiejętności sędziowania. | 60 |
| **Badminton**  Nauka i doskonalenie techniki gry. Gry i zabawy przygotowujące i doskonalące grę. Gra pojedyncza i podwójna. Podstawy sędziowania. Turnieje. | 60 |
| **Narciarstwo**  Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kątowego, skręt równoległy NW, śmig bazowy, opanowanie jazdy na krawędziach, skręt równoległy, śmig, jazda w każdym śniegu i terenie, jazda po muldach, jazda w głębokim śniegu, jazda na bardzo stromych stokach, jazda w trudnych warunkach śniegowych (mokry śnieg, szreń). | 30 |
| **Żeglarstwo**  Zdobycie wiedzy z zakresu zachowań załogi w porcie i na jachcie – etykieta żeglarska w tym, umiejętność poruszania się i obsługiwania elementów konstrukcyjnych i urządzeń znajdujących się na łodzi, wiedza dotycząca organizacji życia załogi w tym elementy kulinarne higieniczne, zdrowotne i biwakowe. Teoria żeglowania oraz podstawowe przepisy żeglarskie, podstawy meteorologii i ratownictwa wiadomości o jachtach żeglarskich – budowa. Prace bosmańskie obejmujące rodzaje lin oraz umiejętność zastosowania podstawowych węzłów żeglarskich zgodnie z ich przeznaczeniem. Prowadzenie jachtu żaglowego z wykorzystaniem manewrów podstawowych, dodatkowych oraz prowadzeniem jachtu na silniku. Elementy ratownictwa w zakresie ratowania z łodzi i z wody. Ocena sytuacji na wodzie w podejmowaniu decyzji akcji ratunkowych. | 30 |
| **Kolarstwo**  Doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas wzmożonego wysiłku fizycznego, odżywianie przed wysiłkiem, w trakcie i po wysiłku, wycieczki rowerowe np. Kielce- Ciekoty, Kielce Święta Katarzyna. | 30 |
| \*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych) |  |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | | |
| U01 | Posiada umiejętność doboru ćwiczeń i form aktywności fizycznej do poziomu swoich umiejętności sportowych i sprawności fizycznej w celu uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Egzamin ustny/pisemny** | | | **Kolokwium** | | | **Projekt** | | | **Aktywność na zajęciach** | | | **Praca własna /konspekty/**  **referaty** | | | **Praca w grupie/**  **dyskusje** | | | **Inne Sprawdzian praktyczny** | | |
| ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **Ćwiczenia (C)** | **Zal** | Aktywny udział w 85% zajęć |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia**  **stacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***60*** |
| *Udział w ćwiczeniach* | 60 |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***60*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **0** |

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

*............................................................................................................................*