

<b>Kod przedmiotu</b>	wg załącznika	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Wychowanie fizyczne Physical education</b>
	angielskim	

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	
<b>1.2. Forma studiów</b>	studia stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	studia pierwszego stopnia licencjackie
<b>1.4. Profil studiów</b>	praktyczny
<b>1.5. Specjalność</b>	-
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
<b>1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	Dr n. o kf. Robert Dutkiewicz
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
<b>1.9. Kontakt</b>	robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	ogólnouczelniany
<b>2.2. Status przedmiotu</b>	obowiązkowy
<b>2.3. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	I/II
<b>2.5. Wymagania wstępne</b>	Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

### 3. FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ

<b>3.1. Formy zajęć</b>					
	<i>Nazwa grupy</i>	<i>Forma zajęć</i>	<i>Liczba studentów w grupie</i>	<i>Studia stacjonarne</i>	<i>Studia niestacjonarne</i>
	C-ćwiczeniowa	ćwiczenia	15-24	60h – kontaktowe	10 h- kontaktowe
<b>3.2. Sposób realizacji zajęć</b>	Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa ( obóz letni-żeglarski, obóz zimowy narciarski)* <b>Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w</b>				
<b>3.3. Sposób zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie z oceną wg załącznika 11				
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Ćwiczenia praktyczne				
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r.</li> <li>2. Bydliński M., Szafranski M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011</li> <li>3. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994.</li> <li>4. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Gdańsk 1983.</li> <li>5. Dembiński J.: Zespół ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wrocław 1995.</li> <li>6. Figurscy M. i T.: Nornic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z.o.o 2008</li> <li>7. Jasiukowicz M.: Kulturystyka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990</li> <li>8. Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, Gorzów Wlkp, 2002.</li> <li>9. Minikoszykówka.: PZKosz, Warszawa 2000.</li> <li>10. SpiesznyM., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001.</li> </ol>			
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jasiak H.Ł Tajemnice ciała, 1991</li> <li>2. Kamień D.: Nornic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006</li> <li>3. Kamień D.: Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i nornic walking na sprawność fizyczną i wydolność człowieka, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2007 s. 8-9</li> <li>4. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001</li> <li>5. Praca zbiorowa, Kajakarstwo, Paskal 2006</li> <li>6. Skibicki Z., Szkoła turystyki kajakowej, PTTK 2005</li> <li>7. Talaga J.: Taktyka piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1997.</li> <li>8. Talaga J.: Technika piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1996.</li> <li>9. Wieczorek R.(red), Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze, TKKF, Warszawa 2000</li> <li>10. Zieliński L., Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich, Warszawa 2000</li> </ol>			

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

##### 4.1. Cele przedmiotu

- C1- Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form 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.
- C4- Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie.

##### 4.2. Treści programowe - *Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w*

Lp.	Tematy ćwiczeń	Liczba godzin	
		stacjonarne	niestacjonarne
C1	<b>Koszykówka*</b> Zarys historii koszykówki, w zakresie techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów. Indywidualne wyszkolenie zawodnika w ataku; podania i chwytów 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	-
C2	<b>Piłka siatkowa *</b> 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	-
C3	<b>Piłka nożna*</b> 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	-
C4	<b>Piłka ręczna*</b> 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, kozłowania, 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	-
C5	<b>Pływanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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. <ul style="list-style-type: none"> <li>Nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg.</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu</li> <li>Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.</li> </ul> </li> </ul>	60	-
C6	<b>Narciarstwo</b> Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półplugu, skręt z poszerzenia kąтового, 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	10
C7	<b>Aktywność ruchowa adaptacyjna</b> 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	10
C8	<b>Nordic walking</b> 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	10



C9	<b>Fitness –aerobik</b> 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. Różne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.)	60	-
C10	<b>Żeglarstwo</b> Zdobycie wiedzy z zakresu zachowań załogi w porcie i na jachcie – etykieta żeglarska w tym, umiejętność poruszania się i obsługiwanie 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	-
C11	<b>Fitness – ćwiczenia siłowe</b> 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. Kulturystryka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.	60	-
C12	<b>Tenis stołowy</b> -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 rakiетки – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów	60	-
C13	<b>Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics</b> Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych I-asan, poprawne oddychanie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne	60	-
C14	<b>Atletyka terenowa</b> 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 umożliwiającą dbanie o zdrowie wyposażenie w zasób wiedzy na temat dokonywania pomiarów sprawności i wydolności fizycznej organizmu, uświadamienie znaczenia samokontroli i samooceny sprawności i wydolności fizycznej,	60	10
C15	<b>Kolarstwo</b> - 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	10
	<b>Razem</b>	60	-
<i>*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech form zajęć w formie ZGS(zespołowych gier sportowych)</i>			

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)

kod	Student, który zaliczył przedmiot	Stopień nasycenia efektu przedmiotowego <sup>1</sup> [+] [++] [+++]	Odniesienie do efektów kształcenia	
			dla kierunku	dla obszaru
	w zakresie <b>WIEDZY:</b>			
W01	Student zna przepisy BHP zachowania się osób na wodzie, w wodzie i w terenie, górach, na stokach narciarskich wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju aktywności fizycznej,	+++		M1_W07
W02	Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu	+++		M1_W04
W03	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	+++		M1_W06
	w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U01	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach	+++		M1_U11

	aktywności ruchowej jako sposób organizacji czasu wolnego.				
U02	Student podniesie poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności.	+++			M1_U05
U03	Posiędzie umiejętności doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	+++			M1_U10
	<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>				
K01	Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji i zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie.	+++			M1_K01
K02	Wykazuje aktywność w profilaktyce zdrowia i posiada poczucie odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie, dąży do samodoskonalenia przez dobór form aktywności ruchowej odpowiednio do potrzeb i predyspozycji (akceptacja własnej osobowości)	+++			M1_K09
K03	Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych.	+++			M1_K04

4.4. Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć				
na ocenę 3	na ocenę 3,5	na ocenę 4	na ocenę 4,5	na ocenę 5
50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	55% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	65% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	55% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	65% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

#### Forma i warunki zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne

##### Frekwencja:

- Obecność na zajęciach 4 pkt
- Odrabianie zajęć 3 pkt
- Spóźnienie na zajęcia do 15 minut - 1 pkt
- Nie uczestniczenie w zajęciach 0 pkt
- Brak aktywności na zajęciach - 1 pkt

##### Możliwość uzyskania dodatkowych punktów:

- Znajomość przepisów z wybranej dyscypliny sportu , sędziowanie z poprawną sygnalizacją 0 - 2 pkt
  - Udokumentowana czynna aktywność fizyczna w zajęciach organizowanych w UJK 0 – 12 pkt (4 x 3 pkt)
  - Udział w testach sprawności fizycznej 0 – 4 pkt (2 x 2 pkt)
  - Aktywna pomoc w organizacji rozgrywek sportowych 0 – 3 pkt (3 x 1 pkt)
  - Opracowanie materiałów teoretycznych 0 – 3 pkt (jedna praca)
  - 4 elementy techniczne z wybranej dyscypliny sportu 0 – 16 pkt (4 x 0–4 pkt)
- Suma punktów możliwych do zdobycia: 100

Frekwencja:

max. 60 pkt do uzyskania (15 zajęć x 4 pkt)

Dodatkowa punktacja:

max. 40 pkt do uzyskania

4.5. Metody oceny dla każdej formy zajęć								
Egzamin ustny	Egzamin pisemny testowy	Projekt	Kolokwium	Zadania domowe	Referat Sprawozdania Konspekty	Sprawdzian praktyczny	Diskusje	inne
					X	X		Zaliczenie wg punktacji

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne

<b>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</b>	<b>60</b>	<b>10</b>
Udział w wykładach		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.	<b>60</b>	<b>10</b>
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.		
<b>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</b>		<b>40</b>
Przygotowanie do wykładu		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>60</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

.....

WFIS