

Kod przedmiotu	wg załącznika	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wychowanie fizyczne Physical education
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ

3.1. Formy zajęć	Nazwa grupy	Forma zajęć	Liczba studentów w grupie	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
	C-ćwiczeniowa	ćwiczenia	15-24	30h – kontaktowe	10 h- kontaktowe
3.2. Sposób realizacji zajęć	Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa (obóz letni-żeglarski, obóz zimowy narciarski)* Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w				
3.3. Sposób zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną wg załącznika 11				
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia praktyczne				
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r. 2. Bydliński M., Szafranski M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011 3. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994. 4. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Gdańsk 1983. 5. Dembiński J.: Zespół ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wrocław 1995. 6. Figurscy M. i T.: Nornic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z.o.o 2008 7. Jasiukowicz M.: Kulturystyka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990 8. Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, Gorzów Wlkp, 2002. 9. Minikoszykówka.: PZKosz, Warszawa 2000. 10. SpiesznyM., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001. 			
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jasiak H.Ł Tajemnice ciała, 1991 2. Kamień D.: Nornic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006 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 4. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001 5. Praca zbiorowa, Kajakarstwo, Paskal 2006 6. Skibicki Z., Szkoła turystyki kajakowej, PTTK 2005 7. Talaga J.: Taktyka piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1997. 8. Talaga J.: Technika piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1996. 9. Wieczorek R.(red), Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze, TKKF, Warszawa 2000 10. Zieliński L., Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich, Warszawa 2000 			

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	Koszykówka 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 półobrotom 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.	30	-
C2	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	30	-
C3	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.	30	-
C4	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, 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.	30	-
C5	Pływanie <ul style="list-style-type: none"> 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"> 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. 	30	-
C6	Narciarstwo 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	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	30	10
C8	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.	30	10

C9	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 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	-
C10	Żeglarstwo 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	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. Kulturystryka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.	30	-
C12	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 rakiетки – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów	30	-
C13	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	30	-
C14	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 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,	30	10
C15	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,		10
	Razem	30	-

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

kod	Student, który zaliczył przedmiot	Stopień nasycenia efektu przedmiotowego [+] [++] [+++]	Odniesienie do efektów kształcenia	
			dla kierunku	dla obszaru
	w zakresie WIEDZY:			
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,	+++		M2_W04 M2_W07
W02	Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu	+++		M2_W09 M2_W10
W03	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	+++		M2_W10
	w zakresie UMIEJĘTNOŚCI			
U01	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach	+++		M2_U11 M2_U12

	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.	+++			M2_U02 M2_U10
U03	Posiędzie umiejętności doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	+++			M2_U10
	w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:				
K01	Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji i zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie.	+++			M2_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)	+++			M2_K09
K03	Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych.	+++			M2_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



LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	10
Udział w wykładach		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.	30	10
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/		15
Przygotowanie do wykładu		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....

WVFIC