

**KARTA PRZEDMIOTU**

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

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>studia stacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>studia pierwszego stopnia, jednolite studia magisterskie</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny/ogólnoakademicki</i>
<b>1.5. Specjalność*</b>	-
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<i>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</i>
<b>1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu</b>	<i>pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</i>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<i>pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</i>
<b>1.9. Kontakt</b>	<i>swf@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓLOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<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>C-ćwiczeniowa</i>	<i>ćwiczenia</i>	<i>15-24</i>
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>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</i>			
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>Zaliczenie z oceną</i>			
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<i>Ćwiczenia praktyczne</i>			
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Bator A., Bula A., Stanek L., Popularne gry rekreacyjne, Kraków 2002</i></li> <li><i>Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF, Kraków 1998</i></li> <li><i>Bydliński M., Szafranski M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011</i></li> <li><i>Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 1994</i></li> <li><i>Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę, Wrocław 1995</i></li> <li><i>Dybińska E., Wójcicki A., Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Kraków 1996</i></li> <li><i>Figurscy M. i T.: Nordic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z o.o 2008</i></li> <li><i>Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009</i></li> <li><i>Jasiukowicz M.: Kulturytyka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990</i></li> <li><i>King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009</i></li> <li><i>Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole, Warszawa 2001</i></li> <li><i>Strugarek J., Plenerowe i halowe gry rekreacyjne, Poznań 2009</i></li> </ol>		
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Bartkowiak E., Nauczanie pływania, Warszawa 1986</i></li> <li><i>Kamień D.: Nordic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006</i></li> <li><i>Kolaszewski A., Świdwiński P., Żeglarz i sternik jachtowy, Warszawa 1987</i></li> <li><i>Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, Gorzów Wlkp., 2002</i></li> <li><i>Minikoszykówka.: PZKosz, Warszawa 2000</i></li> <li><i>Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001</i></li> <li><i>Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej, Tarnów 2000</i></li> <li><i>Superlak E., Piłka siatkowa. Techniczno-taktyczne przygotowanie do gry, Wrocław 2006</i></li> <li><i>Talaga J.: Taktyka piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1997</i></li> <li><i>Talaga J.: Technika piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1996</i></li> <li><i>Trzeźniowski R., Gry i zabawy ruchowe, Warszawa 1989</i></li> <li><i>Zieliński L., Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich, Warszawa 2000</i></li> </ol>		

## 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

### 4.1. Cele przedmiotu

*C1 - Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, 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 studia stacjonarne
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 półobrotom w biegu, po kozłowaniu, w miejscu, rzut pozycyjny z miejsca, rzuty w wysoko, 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> – Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, zanurzenie 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
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
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
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
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 backhandu 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, uświadczenie znaczenia samokontroli i samooceny sprawności i wydolności fizycznej.	60
C15	<b>Kolarstwo</b> Doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas wzmózonego wysiłku fizycznego, odżywianie przed wysiłkiem, w trakcie i po wysiłku, wycieczki rowerowe np. Kielce-Ciekoty, Kielce Święta Katarzyna.	30
	<b>Razem</b>	60
*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych)		

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
	<b>w zakresie 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.	
W02	Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu.	
W03	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	
	<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>	
U01	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach 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.	
U03	Posiędzie umiejętności doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	
	<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.	
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).	
K03	Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych.	

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)														
	Sprawdzian praktyczny			Aktywność na zajęciach			Praca własna/konспекty/referaty			Praca w grupie/dyskusje			Inne		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					+			+			+				
W02					+			+			+				
W03					+			+			+				
U01		+			+										
U02		+			+										
U03					+						+				
K01					+						+				
K02					+						+				
K03					+						+				

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia

Forma zajęć	Ocena	Kryterium ceny
Ćwiczenia (C)*	3	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	3,5	55% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	4	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	4,5	65% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	5	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

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	60
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	60
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>60</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>0</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....