

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                                 |     |    |      |      |     |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|------|-----|-------------------------------------------------|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                                     |     |    |      |      |     |                                                 |
| 1. Nazwa przedmiotu kształcenia                                                                                                                                                                                       |     |    |      |      |     |                                                 |
| Wychowanie fizyczne                                                                                                                                                                                                   |     |    |      |      |     |                                                 |
| 2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł                                                                                                                                                                                  |     |    |      |      |     |                                                 |
| Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji                                                                                                                                                                  |     |    |      |      |     |                                                 |
| 3. Grupa treści kształcenia                                                                                                                                                                                           |     |    |      |      |     |                                                 |
| -                                                                                                                                                                                                                     |     |    |      |      |     |                                                 |
| 4. Typ przedmiotu                                                                                                                                                                                                     |     |    |      |      |     |                                                 |
| obowiązkowy                                                                                                                                                                                                           |     |    |      |      |     |                                                 |
| 5. Poziom studiów                                                                                                                                                                                                     |     |    |      |      |     |                                                 |
| studia pierwszego stopnia                                                                                                                                                                                             |     |    |      |      |     |                                                 |
| 6. Liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                |     |    |      |      |     |                                                 |
| 0                                                                                                                                                                                                                     |     |    |      |      |     |                                                 |
| 7. Poziom przedmiotu                                                                                                                                                                                                  |     |    |      |      |     |                                                 |
| średnio-zaawansowany                                                                                                                                                                                                  |     |    |      |      |     |                                                 |
| 8. Rok studiów, semestr                                                                                                                                                                                               |     |    |      |      |     |                                                 |
| I rok, semestr I - zimowy                                                                                                                                                                                             |     |    |      |      |     |                                                 |
| II rok, semestr III - zimowy                                                                                                                                                                                          |     |    |      |      |     |                                                 |
| 9. Liczba godzin w semestrze                                                                                                                                                                                          |     |    |      |      |     |                                                 |
| Wyk.                                                                                                                                                                                                                  | Ćw. | L* | Prj. | Pbn. | Zp. | Pr.                                             |
| 60                                                                                                                                                                                                                    |     |    |      |      |     |                                                 |
| 10. Język wykładowy: polski                                                                                                                                                                                           |     |    |      |      |     |                                                 |
| 11. Wykładowca (wykładowcy)                                                                                                                                                                                           |     |    |      |      |     |                                                 |
| Michał Sroka - mgr                                                                                                                                                                                                    |     |    |      |      |     |                                                 |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                                                |     |    |      |      |     |                                                 |
| 12. Wymagania wstępne                                                                                                                                                                                                 |     |    |      |      |     |                                                 |
| 1) Brak                                                                                                                                                                                                               |     |    |      |      |     |                                                 |
| 13. Cele przedmiotu                                                                                                                                                                                                   |     |    |      |      |     |                                                 |
| C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów.                                                                                                                                                  |     |    |      |      |     |                                                 |
| C2 Zapoznanie z wieloma rodzajami gier i zabaw (koszykówka, siatkówka, piłka nożna) stanowiących formę współzawodnictwa, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. |     |    |      |      |     |                                                 |
| C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie.                                                                                                                                      |     |    |      |      |     |                                                 |
| 14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych                                                                                                                                      |     |    |      |      |     |                                                 |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                                                    |     |    |      |      |     | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
| WIEDZA                                                                                                                                                                                                                |     |    |      |      |     |                                                 |
| EU01 Ma podstawową wiedzę i zna terminologię nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów               |     |    |      |      |     | K_W01, K_W02                                    |
| EU02 Posiada specjalistyczną wiedzę o umiejętnościach ruchowych z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych |     |    |      |      |     | K_W01, K_W03                                    |
| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                                                          |     |    |      |      |     |                                                 |
| EU03 Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem studiów                                                                                                                   |     |    |      |      |     | K_U15                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| EU04 Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | K_U16 |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| EU05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | K_K03 |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| <b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych.</li> <li>2) Koszykówka <ul style="list-style-type: none"> <li>-zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w koszykówkę,</li> <li>-elementy poruszania się zawodnika w ataku bez piłki,</li> <li>-nauczanie podań i chwyków,</li> <li>-nauczanie kozłowania, zmiana kierunku kozłowania,</li> <li>-rzut jednoręcz z miejsca, z wyskoku,</li> <li>-rzut z biegu z prawej i lewej strony (dwutakt),</li> <li>-elementy obrony, sposób poruszania się po boisku,</li> <li>-gra szkolna.</li> </ul> </li> <li>3) Siatkówka <ul style="list-style-type: none"> <li>-zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w siatkówkę,</li> <li>-postawa siatkarska wysoka i niska. Sposoby powzruszania się po boisku</li> <li>-odbicia piłki sposobem oburęcz górnym i dolnym,</li> <li>-zagrywka sposobem dolnym i tenisowym,</li> <li>-przyjęcie piłki sposobem dolnym,</li> <li>-zbiecie piłki,</li> <li>-małe gry 3x 3,</li> <li>-gra szkolna.</li> </ul> </li> <li>4) Piłka nożna <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w piłkę nożną,</li> <li>- ćwiczenia osławajające z piłką,</li> <li>-nauczanie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy,</li> <li>- nauczanie uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem,</li> <li>-nauczanie uderzenia piłki głową,</li> <li>- prowadzenie piłki w dwójkach z jednym przeszkadzającym-rozgrywanie,</li> <li>- gra bramkarza-postawa bramkarza, poruszanie się w bramce,</li> <li>- turniej halowy.</li> </ul> </li> <li>5) Wspinaczka sportowa: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpieczeństwo, organizacja zajęć</li> <li>- podstawowe techniki wspinaczki</li> <li>- sposoby asekuracji</li> </ul> </li> <li>6) Sprawdzian umiejętności technicznych i znajomości przepisów z zakresu koszykówki, siatkówki, wspinaczki sportowej oraz piłki nożnej.</li> </ol> |       |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| 1. Studiowanie literatury przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |
| 2. Pokaz i objaśnienie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |
| 3. Przybory do gier zespołowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 4. Przybory do wspinaczki sportowej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |
| <b>17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
| F1. Praktyczne zaliczenie nauczanych elementów technicznych gry                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| F2. Konspekt zajęć ruchowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| P1. Aktywny i świadomy udział w zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| P2. Zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60                                                |
| Przygotowanie do zajęć i zaliczenia końcowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10                                                |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS<br>DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                                                 |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| 1) Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B., Piłka siatkowa, Kraków 1998, wyd. AWF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
| 2) Korpak F., Baj-Korpak J. Aktywność fizyczna uczniów w opinii nauczycieli wychowania fizycznego białskich szkół ponadpodstawowych.. W: Rozprawy Społeczne, 2020, vol. 4, Issue 4, P. 114-125                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| 3) Bednarski L., Koźmin A., Mazur Z., Piłka nożna, Kraków 2008, wyd. AW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| 4) Arlet T, Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001, Extrema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| 5) Wytrzymałość, szybkość i siła specjalna zawodników <i>zespołowych gier</i> sportowych i sportów indywidualnych na różnych etapach przygotowań / Zbigniew Jastrzębski. Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2014.                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 1) Czkanikow N., 500 gier i zabaw – gry zabawy ruchowe, Warszawa 2003, WSiP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| <b>20. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| <b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b><br>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną<br>Składowymi oceny są:<br>-aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;<br>-ocena z prowadzonej części zajęć;<br>-zaliczenie elementów gier zespołowych i wspinaczki sportowej( kopnięć, podań, odbić, kozłowania, technik wspinaczki: chwyt, asekuracja).<br>Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. |                                                   |
| <b>21. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 2. Zajęcia odbywać się będą na obiektach sportowych w PSW w Białej Podlaskiej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |
| 3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| 4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |

\*L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

\*\* Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**