

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW)		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) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia)		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
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	K_K03
15. Treści programowe	
Forma zajęć - ćwiczenia	
1) Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych. 2) Koszykówka - zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w koszykówkę, - elementy poruszania się zawodnika w ataku bez piłki, - nauczanie podań i chwytów, - nauczanie kozłowania, zmiana kierunku kozłowania, - rzut jednoręczny z miejsca, z wysokości, - rzut z biegu z prawej i lewej strony (dwutakt), - elementy obrony, sposób poruszania się po boisku, - gra szkolna. 3) Siatkówka - zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w siatkówkę, - postawa siatkarska wysoka i niska. Sposoby powzruszania się po boisku - odbicia piłki sposobem oburęcznym górnym i dolnym, - zagrywka sposobem dolnym i tenisowym, - przyjęcie piłki sposobem dolnym, - zbitcie piłki, - małe gry 3 x 3, - gra szkolna. 4) Piłka nożna - zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w piłkę nożną, - ćwiczenia osławające z piłką, - nauczanie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, - nauczanie uderzenia piłki wewnętrznym podbiciem oraz prostym podbiciem, - nauczanie uderzenia piłki głową, - prowadzenie piłki w dwójkach z jednym przeszkadzającym-rozgrywanie, - gra bramkarza-postawa bramkarza, poruszanie się w bramce, - turniej halowy. 5) Wspinaczka sportowa: - bezpieczeństwo, organizacja zajęć - podstawowe techniki wspinaczki - sposoby asekuracji 6) Sprawdzian umiejętności technicznych i znajomości przepisów z zakresu koszykówki, siatkówki, wspinaczki sportowej oraz piłki nożnej.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Studiowanie literatury przedmiotu	
2. Pokaz i objaśnienie	
3. Przybory do gier zespołowych	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	

F1. Praktyczne zaliczenie nauczanych elementów technicznych gry	
F2. Konspekt zajęć ruchowych	
P1. Aktywny i świadomy udział w zajęciach	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	60
Przygotowanie do zajęć i zaliczenia końcowego	10
SUMA	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B., Piłka siatkowa, Kraków 1998, wyd. AWF	
2)	
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	
Literatura uzupełniająca:	
1) Wytrzymałość, szybkość i siła specjalna zawodników zespołowych gier sportowych i sportów indywidualnych na różnych etapach przygotowań / Zbigniew Jastrzębski. Gdańsk : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2014.	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną Procentowy udział ocenionych efektów w kategorii wiedza, umiejętności i kompetencje przyjmuje się na poziomie: W-20%, U-70%, K-10% Na ocenę końcową składa się: W 20% - praca zaliczeniowa – konspekt zajęć z zespołowych gier sportowych (piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka) oceniana w skali od 1 do 5 pkt. (1pkt. - Niedostateczny, 5 pkt. - Bardzo dobry) U 70% - ze średniej arytmetycznej ocen: - Przyjmowanie określonych postaw, zaangażowanie podczas zajęć – ocenianie ciągłe na podstawie obserwacji Student może uzyskać oceny cząstkowe za znajomość przepisów gry oraz szczególnie zaangażowanie na zajęciach. Ocena końcowa wynika z algorytmu $0,2xW+0,7xU+0,1xK$ (zaokrąglanie końcówek: $<0,25 - 0,0$; $0,25-0,74 - 0,5$; $>0,75 - 1,0$).	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
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**