

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------|-------------------------------------------------|--------------|
| <b>INFORMACJE OGÓLNE</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>1. Nazwa przedmiotu</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| Wychowanie fizyczne                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>2. Nazwa kierunku</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| Turystyka i Rekreacja                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>3. Poziom studiów</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| Studia pierwszego stopnia                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>4. Liczba punktów ECTS</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| 0                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>5. Liczba godzin w semestrze</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| semestr                                                                                                                                                                                                               | w                                                                                                                                                                                                                | ćw | lab/lek | prj/zp | pws                                             | prk          |
| I                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  | 30 |         |        |                                                 |              |
| III                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  | 30 |         |        |                                                 |              |
| <b>6. Język wykładowy</b> polski                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>7. Wykładowca</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| Michał Sroka - mgr                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>8. Wymagania wstępne</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| 1. Brak                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>9. Cele przedmiotu</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| 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.                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| <b>10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |              |
| <b>WIEDZA</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| 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 |
| <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |    |         |        |                                                 |              |
| 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                                                                                                                                                                                                                  | Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów                                                                          |    |         |        |                                                 | K_K03        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11. 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 chwytów,</li> <li>-nauczanie kozłowania, zmiana kierunku kozłowania,</li> <li>-rzut jednoręczny z miejsca, z wysokości,</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>-zbitcie piłki,</li> <li>-małe gry 3 x 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>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1. Studiowanie literatury przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2. Pokaz i objaśnienie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. Przybory do gier zespołowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. Przybory do wspinaczki sportowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. Praktyczne zaliczenie nauczanych elementów technicznych gry                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2. Konspekt zajęć ruchowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3. Aktywny i świadomy udział w zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4. Zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>14. Obciążenie pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                           | liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje                                                                                                                                                                                                            | 60            |
| 2. Nakład pracy studenta                                                                                                                                                                                                                                                   | 10            |
| suma                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70            |
| liczba punktów ECTS                                                                                                                                                                                                                                                        | 0             |
| <b>15. Literatura</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| 1. Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B., Piłka siatkowa, Kraków 1998, wyd. AWF                                                                                                                                                                                           |               |
| 2. Bednarski L., Koźmin A., Mazur Z., Piłka nożna, Kraków 2008, wyd. AW                                                                                                                                                                                                    |               |
| 3. Arlet T, Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001, Extrema                                                                                                                                                                                             |               |
| 4. 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                                                                             |               |
| 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. |               |
| <b>16. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                         |               |
| <b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną</b>                                                                                                                                                                                     |               |
| Składowymi oceny są:                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| -aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| -ocena z prowadzonej części zajęć;                                                                                                                                                                                                                                         |               |
| -zaliczenie elementów gier zespołowych i wspinaczki sportowej( kopnięć, podań, odbić ,koźlowania, technik wspinaczki: chwyt, asekuracja).                                                                                                                                  |               |
| Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.                                                                                                                                                                     |               |
| <b>17. 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 w PSW w Białej Podlaskiej                                                                                                                                                                                                                      |               |
| 3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć                                                                                                                                                                                                               |               |
| 4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem                                                                                                                                                                                                        |               |