

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
0						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I		30				
III		30				
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca						
Michał Sroka - mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak						
9. 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.						
10. 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
11. 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 oburącz górnym i dolnym, -zagrywka sposobem dolnym i tenisowym, -przyjęcie piłki sposobem dolnym, -zbięcie 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.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Studiowanie literatury przedmiotu		
2. Pokaz i objaśnienie		
3. Przybory do gier zespołowych		
4. Przybory do wspinaczki sportowej		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		

1. Praktyczne zaliczenie nauczanych elementów technicznych gry	
2. Konspekt zajęć ruchowych	
3. Aktywny i świadomy udział w zajęciach	
4. Zaliczenie z oceną	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	10
suma	80
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
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.	
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
Składowymi oceny są:	
-aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;	
-ocena z prowadzonej części zajęć;	
-zaliczenie elementów gier zespołowych i wspinaczki sportowej(kopnięć, podań, odbić ,kozłowania, technik wspinaczki: chwyt, asekuracja).	
Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
17. 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 w ABNS w Białej Podlaskiej	
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	