

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu						
Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa kierunku						
Turystyka i Rekreacja						
3. Poziom studiów						
Studia drugiego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS						
0						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I		30				
II		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	W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej					K_W01
EU02	W pogłębionym stopniu zna i rozumie terminologię w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych i przyrodniczych oraz nauk o kulturze fizycznej					K_W02
EU03	Zna i rozumie w pogłębionym stopniu wiedzę o różnych rodzajach struktur i instytucji społecznych (kulturowych, politycznych, prawnych, ekonomicznych i związanych z kulturą fizyczną) i ich istotnych elementach					K_W03
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)					K_U13
EU04	Potrafi wykorzystywać zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć					K_U14

rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05	Jest gotów do dbania o bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, przestrzegając i rozwijając zasady etyki zawodowej
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) Elementy samoobrony -zapoznanie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa na zajęciach; -elementy poruszania się w samoobronie, -nauczanie padów, -nauczanie podstawowych technik samoobrony, -symulowane elementy walki. 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, -zbiecie piłki, -małe gry 3x 3, -gra szkolna. 4) Piłka nożna - zapoznanie z obowiązującymi zasadami gry w piłkę nożną, - ćwiczenia oswajające 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 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	
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. 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.	
5. 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. Podstawy ju-jitsu / Kazimierz Witkowski, Jarosław Wolny; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2010.	
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	