

## Arkusze opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |  |                                    |               |                                          |      |       |                                   |             |      |      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|------------------------------------|---------------|------------------------------------------|------|-------|-----------------------------------|-------------|------|------|-------|
| <b>1 Nazwa przedmiotu</b><br><div style="text-align: center; font-weight: normal; padding: 5px 0 10px 0;">Wychowanie Fizyczne</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |  |                                    |               |                                          |      |       |                                   |             |      |      |       |
| <b>2 Kod przedmiotu</b><br>16.1 III/IV/V 1/1-2 003                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3 Formuła przedmiotu</b><br>ćwiczenia |  |                                    |               | <b>4 Typ przedmiotu</b><br>obowiązkowy   |      |       |                                   |             |      |      |       |
| <b>5 Liczba punktów ECTS:</b> 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |  |                                    |               | <b>6 Poziom przedmiotu</b><br>podstawowy |      |       |                                   |             |      |      |       |
| <b>7 Semestr:</b> I rok, I, II semestr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                          |  | <b>8 Liczba godzin w semestrze</b> |               |                                          |      |       | <b>9 Liczba godzin w tygodniu</b> |             |      |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |  | Wyk<br>.                           | Ćw.           | Lab.                                     | Sem. | Proj. | Wy<br>k.                          | Ćw.         | Lab. | Sem. | Proj. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |  | -                                  | I-30<br>II-30 | -                                        | -    | -     | -                                 | I-2<br>II-2 | -    | -    | -     |
| <b>10 Język nauczania:</b> polski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |  |                                    |               |                                          |      |       |                                   |             |      |      |       |
| <b>11 Wykładowca mgr Michał Sroka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |  |                                    |               |                                          |      |       |                                   |             |      |      |       |
| <b>12 Wymagania wstępne</b><br>W przypadku niedyspozycji bądź przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych, student zobowiązany jest do przedłożenia prowadzącemu zwolnienia lekarskiego. W takim przypadku warunkiem zaliczenia przedmiotu z maksymalną oceną końcową <i>dostateczny plus</i> jest bierne uczestnictwo w zajęciach i ich hospitacja oraz napisanie pracy zaliczeniowej na podany przez prowadzącego temat. Na zajęciach obowiązuje ubiór sportowy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                          |  |                                    |               |                                          |      |       |                                   |             |      |      |       |
| <b>13 Cel nauczania:</b><br><br><b>Cel główny zajęć:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utrwalenie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych. Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, a w przyszłości własnej rodziny;</li> <li>- rozwijanie i kształtowanie sprawności motorycznej, kondycyjnej i koordynacyjnej;</li> <li>- wdrażanie do samooceny i samokontroli stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.</li> </ul> <b>Cele szczegółowe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie nowych form aktywności ruchowej takich jak survival, kajakerstwo, strzelectwo, łucznictwo;</li> <li>- utrwalenie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach plenerowych;</li> <li>- wdrażanie do współpracy w grupie i zaufania do współzawodniczących;</li> <li>- wdrażanie do podziału obowiązków w grupie a co za tym idzie zwiększenia efektywności wykonywanej pracy.</li> </ul> <b>Efekty kształcenia:</b> student zna podstawowe elementy gier zespołowych, potrafi kształtować cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość. |                                          |  |                                    |               |                                          |      |       |                                   |             |      |      |       |

**14 Program nauczania**

Szczegółowy rozkład zajęć:

**Zajęcia wyjazdowe:**

- Nauka zakładania uprząży do wspinaczki, podstawowy sprzęt wspinaczkowy i węzły. Wejście na ściankę wspinaczkową;
- Omówienie technik asekuracji i samoasekuracji. Zjazd na linie ze ściany strażackiej – samoasekuracja;
- Pokonywanie własnych lęków – zjazd tyrolski przez rzekę Bug;
- Omówienie technik budowania mostów linowych, rodzaje mostów. Przeprowa przez most tybetański;
- Kajakarstwo – historia, omówienie budowy kajaka, technika wiosłowania.
- Kajakarstwo – zasady bezpieczeństwa na wodzie, bezpieczne wchodzenie i wychodzenie z kajaka, manewry na wodzie, cumowanie.
- Kajakarstwo – sposoby pokonywania przeszkód na wodzie, metodyka płynięcia pod prąd. „Mini spływ kajakowy”;
- Łucznictwo – historia łucznictwa, rodzaje łuków, budowa łuku, technika strzelania. Turniej strzelecki;
- Omówienie budowy wiatrówki, technika strzelania. Turniej strzelecki.
- Podstawowe wiadomości z kartografii. Nauka czytania mapy i posługiwania się kompasem.
- Omówienie sposobu działania nawigacji satelitarnej GPS, wyprawa do lasu z GPS-em;
- Sposoby pozyskiwania wody i rozpalania ognia, typy ognisk, metody przenoszenia ognia;
- Omówienie zasad resuscytacji krążeniowo- oddechowej i zasad pierwszej pomocy. Pozorowana akcja ratownicza.

**15 Metody dydaktyczne:**

Pokaz, ćwiczenia (wychowania fizycznego).

**16 Zalecana literatura i materiały pomocnicze**

1. Darman P.: Podręcznik survivalu, PELTA Warszawa 1995
2. Kwiatkowski K.: Survival po polsku, F-ma Tomczak Łódź 2001
3. Mears R.: Podręcznik sztuki przetrwania, Warszawa 2002

**17 Metody i formy oceny pracy studenta**

1. Zajęcia wychowania fizycznego są obowiązkowe i kończą się zaliczeniem z oceną.
2. Na końcową ocenę z zajęć wychowania fizycznego składają się oceny cząstkowe z poszczególnych bloków zajęć specjalistycznych. Cząstkowa ocena niedostateczna powoduje nie zaliczenie przedmiotu.
3. Zwolnienie lekarskie z ćwiczeń nie powoduje zwolnienia studenta z udziału

w zajęciach wychowania fizycznego. Jest on na nich obecny i sporządza z każdego zajęcia hospitację oraz pisze referat na temat podany przez prowadzącego.

4. Zwolnienie lekarskie na cały semestr lub rok akademicki należy dostarczyć prowadzącemu zajęcia w ciągu dwóch tygodni od rozpoczęcia zajęć dydaktycznych, tj. do 15.10.2010.
5. W ciągu semestru student może mieć jedną nieobecność nieusprawiedliwioną.
6. W przypadku wystąpienia kolejnych nieobecności należy usprawiedliwić je i zaliczyć w ciągu tygodnia na zajęciach z tej samej dyscypliny sportowej, po uprzednim ustaleniu z prowadzącym.
7. Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje strój sportowy odpowiedni dla danej dyscypliny sportowej.
8. Przed zajęciami z poszczególnych dyscyplin sportowych studenci zbierają się w wymienionych miejscach:
  - jazda konna - przed budynkiem uczelni, w której znajduje się sala gimnastyczna;
  - fitness – sala gimnastyczna (nr 112);
  - piłka nożna - przed budynkiem uczelni, w której znajduje się sala gimnastyczna;
  - pływanie – pływalnia przy I LO im. J.I. Kraszewskiego na ul. Kraszewskiego 1;
  - gry sportowe – hala sportowa I LO im. J.I. Kraszewskiego przy ul. Kraszewskiego 1.