

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0232.5.LS1.A.WF

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Wychowanie fizyczne**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Physical education

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Lingwistyka stosowana
1.2. Forma studiów	studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	profil ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	pracownicy Uniwersyteckiego Centrum Sportu
1.6. Kontakt	swf@ujk.edu.pl ; tel. 41 349 68 16

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne	brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	ćwiczenia (60 godz.)
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w hali sportowej, na basenie, w terenie (np. w formie obozowej zajęć – dotyczy narciarstwa, żeglarstwa)
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną (po każdym semestrze)
3.4. Metody dydaktyczne	ćwiczenia
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	–
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	- King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009 - Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008 - Bondarowicz M., Staniszewski T., Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych, Warszawa 2016 - Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009 - Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole, Warszawa 2001 - Huciński T., Jakubiak R.: Koszykówka. Metodyka nauczania i doskonalenia podstaw, Wrocław 2005

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

- **C1.** Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.
- **C2.** Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
- **C3.** Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

4.2. Treści programowe

Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród niżej wymienionych (jest to pełna oferta form zajęć wychowania fizycznego, ostateczna propozycja pod wybory grup WF zostanie zmodyfikowana stosownie do naszych możliwości lokalowych i kadrowych w danym semestrze):

Ćwiczenia	Liczba godzin
Koszykówka* Zarys historii koszykówki w zakresie techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów. Indywidualne wyszkolenie zawodnika w ataku; podania i chwytów piłki, kozłowanie, rzuty w biegu po podaniu, rzuty w biegu po kozłowaniu, rzut z póżbrotem w biegu, po kozłowaniu, w miejscu, rzut pozycyjny z miejsca, rzuty w wyskoku, rzuty środkowego, obrót, zwody. Indywidualny atak-gra 1:1, zasady poruszania się zawodnika w obronie. Szybki atak, atak pozycyjny, obrona zespołowa. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie.	60
Piłka siatkowa* Geneza piłki siatkowej, przepisy gry. Analiza techniki podstawowych elementów gry w piłkę siatkową, mini siatkówka, metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń nauczających elementy techniczne. Małe gry 2x2; 3x3.	60
Piłka nożna* Historia piłki nożnej. Przepisy gry w piłkę nożną – 11 osobową, futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy stosowane w nauczaniu techniki piłki nożnej. Uderzenia i przyjęcia w piłce nożnej. Ćwiczenia techniczno-taktyczne prowadzenia piłki. Dryblingi i zwody. Odbieranie piłki przeciwnikowi. Gra bramkarza. Nauczanie taktyki.	60
Piłka ręczna* Przepisy gry w piłkę ręczną. Systematyka elementów techniki i taktyki, poruszanie się zawodników w ataku i w obronie, ćwiczenia zdolności motorycznych (szybkość, siła, wytrzymałość, koordynacja). Systematyka oraz metodyka nauczania podań, chwytów, kozłowania, rzutów, zwodów, analiza podstawowych systemów obrony oraz atakowania pozycyjnego i szybkiego, gry, zabawy, ćwiczenia doskonalące elementy techniki i taktyki, technika i taktyka gry bramkarza.	60
Pływanie – Wstępna adaptacja do środowiska wodnego: podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym, zanurzanie twarzy, otwieranie oczu i orientacja pod powierzchnią wody, opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym, zapoznanie z wyporem wody, opanowanie leżenia na piersiach i grzbiecie, zabawy i gry ruchowe w wodzie. – Metodyka nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg. – Metodyka nauczania kraula na piersiach: nauka pracy nóg do kraula na piersiach, nauka oddechu oraz pracy ramion do kraula na piersiach, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania. – Metodyka nauczania stylu klasycznego: nauka pracy nóg do stylu klasycznego, nauka pracy ramion oraz oddychania podczas pływania stylem klasycznym, koordynacja pracy ramion, nóg oraz oddychania. – Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu. – Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.	60
Aktywność ruchowa adaptacyjna Plenerowe formy aktywności ruchowej, rekreacyjne gry terenowe (bule, palant), turystyka kwalifikowana: rajd rowerowy, wycieczka po okolicy, spływ kajakowy, rejs żeglarski, Street-basket, atletyka terenowa, żeglarstwo, piłka siatkowa-plażowa, obozownictwo, gry i zabawy terenowe.	60
Nordic walking Nordic walking jako kompleksowy trening całego ciała. Jak przygotować się do marszu? Wybór kijów do	60

chodzenia. Czas i częstotliwość treningu. BHP w nordic walking. Nordic walking treningiem dla każdego. Akcesoria przydatne w treningu. Doskonalenie techniki chodzenia po zróżnicowanym terenie. Trening wytrzymałościowy z kijami. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostujące i zginające przedramiona, mięśnie brzucha i grzbietu. Nauka balansu i koordynacji. Ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia wytrzymałościowe. Ćwiczenia w parach, gry i zabawy.	
Fitness – aerobik Terminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć. Usprawnienie osobiste – umiejętności wykonania ćwiczeń objętych programem. Poznanie podstawowych zasad muzyki i jej korelacji z przebiegiem ruchu. Organizacja ćwiczeń aerobowych. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od zaawansowania ćwiczących, ich wieku, płci. Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka. Ćwiczenia porządkowo dyscyplinujące. Wymogi organizacyjno-programowe. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Różne formy zajęć aerobowych (aerobik, step, Total Body Conditioning, tabata, itp.).	60
Fitness – ćwiczenia siłowe Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. Podstawy treningu siłowego dla początkujących. Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. Budowa masy mięśniowej i definicji mięśni. Zasób ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej, mięśnie grzbietu, mięśnie ud, mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej i mięśnie brzucha. Kulturystryka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.	60
Tenis stołowy Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forehandu i backhandu oraz technika ich wykonywania. Serwis i sposoby trzymania rakiетки – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów.	60
Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych ćwiczeń, poprawne oddychanie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne.	60
Pilates Pilates jako nowoczesna metoda ćwiczeń będąca alternatywą dla fitnessu. Kształtowanie świadomości własnego ciała poprzez ćwiczenia Pilatesa. Doskonalenie dokładności i powolności ruchów oraz świadomości napięcia mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Pokonywanie oporu własnego ciała. Wszechstronność ćwiczeń Pilatesa i ich zastosowanie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Lecznice walory ćwiczeń Pilatesa. Zapoznanie studentów z różnorodnością ćwiczeń Pilatesa.	60
Gry rekreacyjne Nauka i doskonalenie techniki popularnych gier i zabaw rekreacyjnych, jako sportów całego życia. Kształtowanie umiejętności ruchowych i wydolności fizycznej poprzez różne formy ruchu. Zabawy i gry ruchowe terenowe i w pomieszczeniach sportowych. Nauka zasad prowadzenia gier rekreacyjnych i umiejętności sędziowania.	60
Badminton Nauka i doskonalenie techniki gry. Gry i zabawy przygotowujące i doskonalące grę. Gra pojedyncza i podwójna. Podstawy sędziowania. Turnieje.	60
Narciarstwo Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kąтового, skręt równoległy NW, śmig bazowy, opanowanie jazdy na krawędziach, skręt równoległy, śmig, jazda w każdym śniegu i terenie, jazda po muldach, jazda w głębokim śniegu, jazda na bardzo stromych stokach, jazda w trudnych warunkach śniegowych (mokry śnieg, szreń).	30

Żeglarstwo Zdobycie wiedzy z zakresu zachowań załogi w porcie i na jachcie – etykieta żeglarska w tym, umiejętność poruszania się i obsługiwanie elementów konstrukcyjnych i urządzeń znajdujących się na łodzi, wiedza dotycząca organizacji życia załogi w tym elementy kulinarne higieniczne, zdrowotne i biwakowe. Teoria żeglowania oraz podstawowe przepisy żeglarskie, podstawy meteorologii i ratownictwa wiadomości o jachtach żeglarskich – budowa. Prace bosmańskie obejmujące rodzaje lin oraz umiejętność zastosowania podstawowych węzłów żeglarskich zgodnie z ich przeznaczeniem. Prowadzenie jachtu żaglowego z wykorzystaniem manewrów podstawowych, dodatkowych oraz prowadzeniem jachtu na silniku. Elementy ratownictwa w zakresie ratowania z łodzi i z wody. Ocena sytuacji na wodzie w podejmowaniu decyzji akcji ratunkowych.	30
Kolarstwo Doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas wzmózonego wysiłku fizycznego, odżywianie przed wysiłkiem, w trakcie i po wysiłku, wycieczki rowerowe, np. Kielce - Ciekoty, Kielce - Święta Katarzyna.	30

*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych) w wymiarze 60 godzin.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie umiejętności:

U01	posiada umiejętność doboru ćwiczeń i form aktywności fizycznej do poziomu swoich umiejętności sportowych i sprawności fizycznej w celu uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie	LS1A_U08
-----	---	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Aktywność na zajęciach	Praca własna	Praca w grupie	Sprawdzian praktyczny
------------------------------	------------------------	--------------	----------------	-----------------------

Forma zajęć

1: 2:	Ćwiczenia (C)	Ćwiczenia (C)	Ćwiczenia (C)	Ćwiczenia (C)
U01	+	+	+	+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	50-54% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
3,5	55-59% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
4,0	60-64% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
4,5	65-69% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
5,0	70-100% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	60
Udział w ćwiczeniach	60
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	60
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	0

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot (zajęcia) w danym roku akademickim)

.....