

KARTA PRZEDMIOTU

| | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------|-------|---|-------|------|------------------|-------------------------------------|--|---------------------|
| Nazwa przedmiotu w języku polskim: WYCHOWANIE FIZYCZNE | | | | | | | | | Kod przedmiotu: KNTiZ/E-IP/O/0 | |
| Nazwa przedmiotu w języku angielskim: PHYSICAL EDUCATION | | | | | | | | | | |
| Kierunek studiów: Energetyka | | | | Profil: praktyczny | | | | Poziom studiów: I stopień | | |
| Specjalność/specjalizacja: - | | | | Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie | | | | Semestr studiów: 1, 2 | | |
| Nazwa modułu programu: ogólny | | | | Język w jakim prowadzone są zajęcia: polski | | | | | | |
| Tryb studiów | Forma zajęć | | | | | | | | Ogólna liczba godzin | Liczba punktów ECTS |
| | W | Ćw. | Konw. | Lab. | Proj. | Sem. | Zajęcia terenowe | Lektorat | | |
| Tryb stacjonarny | - | 60 | - | - | - | - | - | - | 60 | 0 |
| Tryb niestacjonarny | - | 0 | - | - | - | - | - | - | 0 | |
| Jednostka realizująca przedmiot: Kolegium Nauk Technicznych i Zarządzania | | | | | | | | | | |
| Odpowiedzialny za opracowanie karty przedmiotu (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko, adres e-mail): mgr Tadeusz Wohn (twohn@wszop.edu.pl) | | | | | | | | | | |
| CEL PRZEDMIOTU: | | | | | | | | | | |
| C1. | Kształtowanie u studentów zdolności motorycznych i doskonalenie umiejętności ruchowych wykorzystywanych podczas aktywności ruchowej, zdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej poprzez aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego, nauka organizacji zajęć ruchowych o charakterze prozdrowotnym, rekreacyjnym i sportowym z wykorzystaniem infrastruktury sportowej i terenowej. | | | | | | | | | |
| C2. | Podnoszenie u studentów poziomu komponentów koordynacyjnych i kondycyjnych studentów oraz dostarczenie odpowiedniej wiedzy i umiejętności umożliwiających podejmowanie działań w kierunku poprawy własnej sprawności fizycznej. | | | | | | | | | |
| C3. | Wykształcenie u studentów postawy do świadomego podejmowania aktywności ruchowej sportowo – rekreacyjnej, nastawionej na zdrowie w różnych warunkach środowiskowych zarówno indywidualnie i zespołowo. | | | | | | | | | |
| WYMAGANIA WSTĘPNE: | | | | | | | | | | |
| 1. | Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. | | | | | | | | | |
| PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ: | | | | | | | | | ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ | |
| EU1 | Student potrafi świadomie i w sposób zaplanowany podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie. Potrafi pracować indywidualnie oraz w zespole zgodnie z przyjętymi zasadami. | | | | | | | | E KU_03 | |
| EU2 | Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych. | | | | | | | | E KS_01 | |
| TREŚCI PROGRAMOWE: | | | | | | | | | | |
| L.p. | ĆWICZENIA | | | | | | | | Liczba godzin | |
| | | | | | | | | | S | N |

| | | | |
|---------------|--|-----------|----------|
| ĆW1 | Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa, formy prowadzenia zajęć, dyscypliny sportowe, kryteria oceny semestralnej i końcowej. | 2 | - |
| ĆW2 | Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Oddechowe, ocena sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w grach zespołowych.. | 6 | - |
| ĆW3 | Kształtowanie cech motorycznych. Doskonalenie technik podstawowych w grach zespołowych: siatkówka - odbicie górne, dolne, zagrywka, blok, zbiecie, gra z partnerem, koszykówka -kożłowanie, poruszanie się na polu gry, rzuty z miejsca i w biegu, podania, przechwyty piłki, gra, piłka nożna – podania, przyjęcia, strzały, gra zespołowa. | 6 | - |
| ĆW4 | Dalsze doskonalenie techniki w grach zespołowych z uwzględnieniem taktyki gry w obronie i ataku. Zawody sportowe. | 6 | - |
| ĆW5 | Zapoznanie z zasadami ćwiczeń izometrycznych i gibkościowych . Nauka padów, prostych bloków, uwalniania się z chwytów. | 6 | - |
| ĆW6 | Zajęcia terenowe – bieg przełajowy, cross terenowy | 6 | - |
| ĆW7 | Zajęcia z samoobrony. Nauka postaw obronnych, zachowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia, bloków, pchnięć, dźwigni. | 5 | - |
| ĆW8 | Pogadanka o roli kultury fizycznej z uwzględnieniem dbałości o higienę, systematykę uprawiania ćwiczeń ruchowych, właściwego oddychania oraz możliwości korzystania z różnych form sportu i rekreacji. | 4 | - |
| ĆW9 | Dalsze kształtowanie cech motorycznych studentów (siły, wytrzymałości, szybkości oraz gibkości i mocy). | 4 | - |
| ĆW10 | Doskonalenie techniki i taktyki w grach zespołowych: siatkówki i koszykówki; Gry sportowe; Zasady sędziowania; Ugruntowanie znajomości przepisów w grach zespołowych. | 5 | - |
| ĆW11 | Rozwijanie u studentów potrzeby codziennego uprawiania ćwiczeń fizycznych, dyscypliny wewnętrznej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i tzw. cardio. | 2 | - |
| ĆW12 | Rozwój cech psychicznych. Umiejętności działania w zespole, ćwiczenie musztry wojskowej, elementy testu sprawnościowego wojska i policji. | 6 | - |
| ĆW13 | Zaliczenie końcowe. | 2 | - |
| RAZEM: | | 60 | - |

FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU: na podstawie obecności na zajęciach (możliwość odrabiania na sekcjach AZS), aktywności na zajęciach, progresji sprawności fizycznej, znajomości przepisów gier w siatkówkę, piłkę nożną i koszykówkę.

NARZĘDZIA I METODY DYDAKTYCZNE

| | |
|----|-----------------------|
| 1. | Pokaz. |
| 2. | Ćwiczenia praktyczne. |
| 3. | Zajęcia terenowe. |
| 4. | Gry, zawody. |

OBCIĄŻENIE STUDENTA PRACĄ:

| Forma aktywności | Liczba godzin na zrealizowanie aktywności | |
|--|---|---------------------|
| | tryb stacjonarny | tryb niestacjonarny |
| 1. godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim | 60 | - |
| SUMA GODZIN | 60 | - |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS | 0 | - |

LITERATURA PODSTAWOWA:

| | |
|----|---|
| 1. | M. J. Dougherty, <i>Jak się skutecznie bronić: efektywna walka bez broni</i> . Vesper, Czerwonak 2015 |
|----|---|

| | |
|---|--|
| 2. | Kaźmierczak A., Kowalska J.E., Makarczuk A., Maszorek-Szymala A. <i>Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź 2017 |
| LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: | |
| 1. | Czajka K., Fugiel J., Posłuszny P., Sławińska T., <i>Motoryczność człowieka</i> , Wydawca Medpharm, Wrocław 2017 |
| 2. | Minge N., Minge K., <i>Gry i zabawy ruchowe</i> . Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2018 |
| 3. | Stefaniak T., <i>Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych część II</i> . Wydawnictwo BK, Wrocław 2011 |
| 4. | Strzelczyk R. Karpowicz K. (red.), <i>Etapizacja procesu szkolenia sportowego Teoria i rzeczywistość</i> . AWF Poznań 2016 |
| 5. | Woynarowska B., <i>Edukacja zdrowotna</i> . Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012 |
| INNE PRZYDATNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE: | |
| 1. | Materiały dydaktyczne do przedmiotu mogą być zamieszczane w Elektronicznym Niezbędniku Studenta (ENS) lub przekazane w formie elektronicznej staroście grupy |
| 2. | Literatura podstawowa do przedmiotu jest dostępna w Bibliotece WSZOP |
| 3. | Plan studiów, efekty uczenia się oraz karty przedmiotów są udostępniane studentom w ENS |
| 4. | Harmonogram zajęć na każdy semestr jest zamieszczany w Wirtualnym Dziekanacie |
| 5. | Harmonogram sesji egzaminacyjnej oraz ogłoszenia dotyczące organizacji roku akademickiego są udostępnione na tablicy informacyjnej we WSZOP oraz w Wirtualnym Dziekanacie |
| 6. | Terminy egzaminów z prowadzącym zajęcia ustala starosta roku |
| 7. | Terminy konsultacji prowadzących zajęcia są zamieszczane w ENS |
| 8. | Karta przedmiotu obowiązuje od roku akademickiego 2019/2020 (aktualizowano 2020/21) |