

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu w języku polskim: WYCHOWANIE FIZYCZNE									Kod przedmiotu: KF/FA-IP/O/0	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: PHYSICAL EDUCATION										
Kierunek studiów: Filologia angielska				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	-	30 sem. 1	-	-	-	-	-	-	30	0
Tryb niestacjonarny	-	0	-	-	-	-	-	-	0	
Tryb stacjonarny	-	30 sem. 2	-	-	-	-	-	-	30	
Tryb niestacjonarny	-	0	-	-	-	-	-	-	0	
Jednostka realizująca przedmiot, wydział: Kolegium Filologii										
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 - semestr I		ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	
EU1	Student potrafi przygotować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia z gier zespołowych i treningu siłowego. Potrafi pracować w grupie, przekonywać do celowości realizacji określonego celu, a także w sposób zaplanowany podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.	FIL K_K03	
EU2	Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych, jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i stałego podnoszenia kwalifikacji.	FIL K_K01	
PORZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ - semestr II		ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	
EU1	Student potrafi przygotować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia z gier zespołowych i treningu siłowego. Potrafi pracować w grupie, przekonywać do celowości realizacji określonego celu, a także w sposób zaplanowany podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.	FIL K_K03	
EU2	Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych, jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i stałego podnoszenia kwalifikacji.	FIL K_K01	
TREŚCI PROGRAMOWE:			
L.p.	ĆWICZENIA	Liczbę godzin	
		S	N
SEMESTR I			
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, zbiec, 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.	4	-
ĆW6	Zajęcia terenowe – bieg przełajowy, cross terenowy	6	-
RAZEM		30	-
SEMESTR II			
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.	6	-
ĆW11	Rozwijanie u studentów potrzeby codziennego uprawiania ćwiczeń fizycznych, dyscypliny wewnętrznej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i tzw. cardio	3	-
ĆW12	Rozwój cech psychicznych. Umiejętności działania w zespole, ćwiczenie musztry wojskowej, elementy testu sprawnościowego wojska i policji	6	-
ĆW13	Zaliczenie końcowe.	2	-
RAZEM		30	-

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: semestr I

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		tryb stacjonarny	tryb niestacjonarny
1.	godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	30	-
2.	samodzielne przygotowanie do zajęć	0	-
3.	przygotowanie do egzaminu i zaliczenia	0	-
4.	udział w konsultacjach	0	-
5.	zapoznanie się z literaturą przedmiotu	0	-
6.	egzamin/zaliczenie	0	-
SUMA GODZIN		30	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS		0	-

OBCIĄŻENIE PRACA STUDENTA: semestr II

Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		tryb stacjonarny	tryb niestacjonarny
1.	godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	30	-
2.	samodzielne przygotowanie do zajęć	0	-
3.	przygotowanie do egzaminu i zaliczenia	0	-
4.	udział w konsultacjach	0	-
5.	zapoznanie się z literaturą przedmiotu	0	-
6.	egzamin/zaliczenie	0	-
SUMA GODZIN		30	-
LICZBA PUNKTÓW ECTS		0	-

LITERATURA PODSTAWOWA:

1.	Bielski J., <i>Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego</i> , Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012
2.	Bondarowicz M., Staniszewski T., <i>Wielka księga zabaw i gier ruchowych</i> , Wydawnictwo BK, Wrocław 2007
3.	Każmierczak 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 2018

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1.	Czajka K., Fugiel J., Posuszny 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.	Wołyniec J., <i>Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym</i> , Wydawnictwo BK, Wrocław 2006
6.	Wojnarowska B., <i>Edukacja zdrowotna</i> . Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2012
7.	Zatyrcz Z., Piasecki L., <i>Piłka siatkowa</i> . Wydawnictwo Zakład Usług Poligraficznych i wydawniczych Jacek Plewnia, Szczecin 2001

PRZYDATNE INFORMACJE

PLATFORMA MOODLE zawiera :

- materiały dydaktyczne do przedmiotu
- przedmiotowe efekty uczenia się
- zalecaną literaturę
- warunki i kryteria zaliczenia przedmiotu

BIBLIOTEKA WSZOP zapewnia literaturę podstawową do przedmiotu oraz wybrane pozycje literatury uzupełniającej, w tym dostęp do zbiorów cyfrowych i Platformy IBUK Libra

ELEKTRONICZNY NIEZBĘDNIK STUDENTA zawiera:

- kierunkowe efekty uczenia się
- karty przedmiotów
- terminy konsultacji nauczycieli akademickich

WIRTUALNY DZIEKANAT zawiera:

- harmonogram zajęć na bieżący semestr
- harmonogram sesji egzaminacyjnej
- ogłoszenia dotyczące organizacji roku akademickiego

Terminy egzaminów uzgadnia starosta roku z prowadzącym zajęcia

Karta przedmiotu obowiązuje od roku akademickiego 2020/2021