

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu w języku polskim: <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>		Kod przedmiotu: <b>KF/FA-IP/O/0</b>								
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: <b>PHYSICAL EDUCATION</b>										
Kierunek studiów: <b>Filologia angielska</b>	Profil: <b>praktyczny</b>	Poziom studiów: <b>I stopień</b>								
Specjalność/specjalizacja: <b>-</b>	Forma zaliczenia przedmiotu: <b>zaliczenie</b>	Semestr studiów: <b>1, 2</b>								
Nazwa modułu programu: <b>ogólny</b>	Język w jakim prowadzone są zajęcia: <b>polski</b>									
Tryb studiów	Forma zajęć								Ogólna liczba godzin	Liczba punktów ECTS
	W	Ćw.	Konw.	Lab.	Proj.	Sem.	Zajęcia terenowe	Lektor.		
Tryb stacjonarny	-	<b>30 sem. 1</b>	-	-	-	-	-	-	<b>30</b>	<b>0</b>
Tryb niestacjonarny	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0</b>	
Tryb stacjonarny	-	<b>30 sem. 2</b>	-	-	-	-	-	-	<b>30</b>	
Tryb niestacjonarny	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>0</b>	
Jednostka realizująca przedmiot, wydział: <b>Kolegium Filologii</b>										
Odpowiedzialny za opracowanie karty przedmiotu (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko, adres e-mail): <b>mgr Tadeusz Wohn (twohn@wszop.edu.pl)</b>										
<b>CEL PRZEDMIOTU:</b>										
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.									
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE:</b>										
1.	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.									
<b>PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ:</b>								<b>ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
EU1	Student sprawnie posługuje się terminologią i przepisami wybranych zespołowych gier sportowych. Potrafi przygotować, zorganizować i przeprowadzić zajęcia z gier zespołowych i treningu siłowego. Student potrafi świadomie i w sposób zaplanowany podnieść swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.							<b>FIL K_U14</b>		
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.							<b>FIL K_K01</b>		

TREŚCI PROGRAMOWE:			
L.p.	ĆWICZENIA	Liczba godzin	
		S	N
<b>SEMESTR I</b>			
ĆW1	<b>Zajęcia organizacyjne.</b> Zasady bezpieczeństwa, formy prowadzenia zajęć, dyscypliny sportowe, kryteria oceny semestralnej i końcowej.	2	-
ĆW2	<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe.</b> Oddechowe, ocena sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w grach zespołowych.	6	-
ĆW3	<b>Kształtowanie cech motorycznych.</b> 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	<b>Zapoznanie z zasadami ćwiczeń izometrycznych i gibkościowych .</b> Nauka padów, prostych bloków, uwalniania się z chwytów.	4	-
ĆW6	<b>Zajęcia terenowe –</b> bieg przełajowy, cross terenowy	6	-
<b>RAZEM</b>		<b>30</b>	<b>-</b>
<b>SEMESTR II</b>			
ĆW7	<b>Zajęcia z samoobrony.</b> Nauka postaw obronnych, zachowania w sytuacji bezpośredniego zagrożenia, bloków, pchnięć, dźwigni.	5	-
ĆW8	<b>Pogadanka o roli kultury fizycznej</b> 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	<b>Doskonalenie techniki i taktyki w grach zespołowych:</b> siatkówki i koszykówki; Gry sportowe; Zasady sędziowania; Ugruntowanie znajomości przepisów w grach zespołowych.	6	-
ĆW11	<b>Rozwijanie u studentów potrzeby codziennego uprawiania ćwiczeń fizycznych,</b> dyscypliny wewnętrznej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i tzw. cardio	3	-
ĆW12	<b>Rozwój cech psychicznych.</b> Umiejętności działania w zespole, ćwiczenie musztry wojskowej, elementy testu sprawnościowego wojska i policji	6	-
ĆW13	<b>Zaliczenie końcowe.</b>	2	-
<b>RAZEM</b>		<b>30</b>	<b>-</b>
<b>FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:</b> 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.			
<b>NARZĘDZIA I METODY DYDAKTYCZNE</b>			
1	Pokaz.		
2	Ćwiczenia praktyczne.		
3	Zajęcia terenowe.		
4	Gry, zawody.		
<b>OBCIĄŻENIE STUDENTA PRACĄ: semestr I</b>			
<b>Forma aktywności</b>		<b>Liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>	
		<i>tryb stacjonarny</i>	<i>tryb niestacjonarny</i>
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	-
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>30</b>	<b>-</b>
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>		<b>0</b>	<b>-</b>

**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	-
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>30</b>	<b>-</b>
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>		<b>0</b>	<b>-</b>

**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.	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 2018

**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.	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.	Zatyrać Z., Piasecki L., <i>Pilka siatkowa</i> . Wydawnictwo Zakład Usług Poligraficznych i wydawniczych Jacek Plewnia, Szczecin 2001

**PRZYDATNE INFORMACJE**

1	<p>PLATFORMA MOODLE zawiera :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• materiały dydaktyczne do przedmiotu</li> <li>• przedmiotowe efekty uczenia się</li> <li>• zalecaną literaturę</li> <li>• warunki i kryteria zaliczenia przedmiotu</li> </ul>
2	BIBLIOTEKA WSZOP zapewnia literaturę podstawową do przedmiotu oraz wybrane pozycje literatury uzupełniającej, w tym dostęp do zbiorów cyfrowych i Platformy IBUK Libra
3	<p>ELEKTRONICZNY NIEZBĘDNIK STUDENTA zawiera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kierunkowe efekty uczenia się</li> <li>▪ karty przedmiotów</li> <li>▪ terminy konsultacji nauczycieli akademickich</li> </ul>

4	WIRTUALNY DZIEKANAT zawiera: <ul style="list-style-type: none"><li>• harmonogram zajęć na bieżący semestr</li><li>• harmonogram sesji egzaminacyjnej</li><li>• ogłoszenia dotyczące organizacji roku akademickiego</li></ul>
5	Terminy egzaminów uzgadnia starosta roku z prowadzącym zajęcia
6	Karta przedmiotu obowiązuje od roku akademickiego 2021/2022