

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	-	60	-	-	-	-	-	-	60	0
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:									ODNIESIENIE DO KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	
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 podnosić swój poziom sprawności fizycznej ukierunkowany na zdrowie.								FIL K_U06	
EU2	Student ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych.								FIL K_K04	

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	
		<i>tryb stacjonarny</i>	<i>tryb niestacjonarny</i>
1.	godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	60	-
SUMA GODZIN		60	-
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., 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.	Woynarowska 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
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, zakładane 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