

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0719-2FIZT-A2-WF</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Wychowanie fizyczne</b>
	angielskim	<b>Physical education</b>

## 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<b>Fizyka techniczna</b>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<b>Stacjonarne</b>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<b>Studia pierwszego stopnia inżynierskie</b>
<b>1.4. Profil studiów</b>	<b>Ogólnoakademicki</b>
<b>1.5. Specjalność</b>	<b>Wszystkie specjalności</b>
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	<b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>
<b>1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<b>Dr Robert Dutkiewicz</b>
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	<b>Pracownicy SWFiS</b>
<b>1.9. Kontakt</b>	<b>SWFiS; robert.dutkiewicz@wp.pl</b>

## 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	
<b>2.2. Status przedmiotu</b>	<b>obowiązkowy</b>
<b>2.3. Język wykładowy</b>	<b>polski</b>
<b>2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	<b>3,4</b>
<b>2.5. Wymagania wstępne</b>	<b>Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej</b>

## 3. FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ

<b>3.1. Formy zajęć</b>	<b>ćwiczenia</b>	
<b>3.2. Sposób realizacji zajęć</b>	<b>Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa ( obóz letni-żeglarski, obóz zimowy narciarski)</b>	
<b>3.3. Sposób zaliczenia zajęć</b>	<b>Zaliczenie z oceną wg załącznika 11</b>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<b>Ćwiczenia praktyczne</b>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r.</li> <li>2. Bydliński M., Szafranski M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011</li> <li>3. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994.</li> <li>4. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Gdańsk 1983.</li> <li>5. Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wrocław 1995.</li> <li>6. Figurscy M. i T.: Nornic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z.o.o 2008</li> <li>7. Jasiukowicz M.: Kulturystyka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990</li> <li>8. Minikoszykówka.: PZKosz, Warszawa 2000.</li> <li>9. SpiesznymM., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001.</li> <li>10. Stawiarski W.: Piłka ręczna. AWF Kraków. 1996.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jasiak H.Ł Tajemnice ciała, 1991</li> <li>2. Kamień D.: Nornic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006</li> <li>3. Kamień D.: Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i nornic walking na sprawność fizyczną i wydolność człowieka, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2007 s. 8-9</li> <li>4. Napierała M.P., <i>Zbiór zabaw i gier ruchowych</i>, AB, Byd-</li> </ol>

		<p>goszcz 2001</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Praca zbiorowa, <i>Kajakarstwo</i>, Paskal 2006</li> <li>6. Skibicki Z., <i>Szkoła turystyki kajakowej</i>, PTTK 2005</li> <li>7. Talaga J.: <i>Taktyka piłki nożnej</i>. C.O.S Warszawa 1997.</li> <li>8. Talaga J.: <i>Technika piłki nożnej</i>. C.O.S Warszawa 1996.</li> <li>9. Wieczorek R.(red), <i>Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze</i>, TKKF, Warszawa 2000</li> <li>10. Zieliński L., <i>Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich</i>, Warszawa 2000</li> </ol>
--	--	--

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

##### 4.1. Cele przedmiotu

- C1- Celem jest wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form 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.
- C4- Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie i w grupach oraz w rodzinie.

##### 4.2. Treści programowe (Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w)

###### **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 półobrotom w biegu, po kozłowaniu, w miejscu, rzut pozycyjny z miejsca, rzuty w wysoku, rzuty środkowego, obrót, zwody ;Indywidualny atak-gra 1:1, Ofensywny atak na tablicy, Indywidualne wyszkolenie zawodnika w obronie, elementy indywidualnego poruszania się w obronie, nauczanie indywidualnej obrony w zakresie: taktyki gry, zespołowego atakowania - szybki, atak pozycyjny, zespołowej obrony. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie.

###### **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

###### **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.

###### **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.

###### **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.
- 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu</li> <li>• Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.</li> </ul>
<p><b>Narciarstwo</b></p> <p>Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półplugu, 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)</p>
<p><b>Aktywność ruchowa adaptacyjna</b></p> <p>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, atletyka terenowa, aerobik</p>
<p><b>Nordic walking</b></p> <p>Nordic walking jako kompleksowy trening całego ciała. Jak przygotować się do marszu?, Wybór kijów do 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.</p>
<p><b>Fitness –aerobik</b></p> <p>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 (step, tbc, dance, itp.)</p>
<p><b>Żeglarstwo</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Fitness – ćwiczenia siłowe</b></p> <p>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.</p>

4.3. Efekty kształcenia			
kod	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do efektów kształcenia	
		dla kierunku	dla obszaru
w zakresie <b>WIEDZY:</b>			
W01	Student zna przepisy BHP zachowania się osób na wodzie, w wodzie i w terenie, górach, na stokach narciarskich wykorzystuje je podczas organizacji różnego rodzaju aktywności fizycznej	FIZT1A_W19	X1A_W06 X1A_W07 X1A_W08
W02	Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu	FIZT1A_W25	X1A_W01
W03	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia	FIZT1A_W25	X1A_W01
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>			
U01	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych for-	FIZT1A_U26	X1A_U01

	mach aktywności ruchowej jako sposób organizacji czasu wolnego		
U02	Student podniesie poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności	FIZT1A_U26 FIZT1A_U27	X1A_U01
U03	Posiędzie umiejętności doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu	FIZT1A_U27	X1A_U01
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>			
K01	Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji i zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie	FIZT1A_K03 FIZT1A_K15	X1A_K01 X1A_K06 X1A_K07
K02	Wykazuje aktywność w profilaktyce zdrowia i posiada poczucie odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie, dąży do samodoskonalenia przez dobór form aktywności ruchowej odpowiednio do potrzeb i predyspozycji (akceptacja własnej osobowości)	FIZT1A_K03 FIZT1A_K07 FIZT1A_K15	X1A_K01 X1A_K06 X1A_K07
K03	Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych	FIZT1A_K02 FIZT1A_K11	X1A_K02

4.4. Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia					
Efekt kształcenia	na ocenę 3	na ocenę 3,5	na ocenę 4	na ocenę 4,5	na ocenę 5
	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	55%	60%	65%	70%

#### Forma i warunki zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne

##### Frekwencja:

- Obecność na zajęciach 4 pkt
- Spóźnienie na zajęcia do 15 minut - 1 pkt
- Nie uczestniczenie w zajęciach 0 pkt
- Brak aktywności na zajęciach - 1 pkt

##### Możliwość uzyskania dodatkowych punktów:

- Znajomość przepisów z wybranej dyscypliny sportu ,  
sędziowanie z poprawną sygnalizacją 0 - 2 pkt
- Udokumentowana czynna aktywność fizyczna  
w zajęciach organizowanych w UJK 0 – 12 pkt (4 x 3 pkt)
- Udział w testach sprawności fizycznej 0 – 4 pkt (2 x 2 pkt)
- Aktywna pomoc w organizacji rozgrywek sportowych 0 – 3 pkt (3 x 1 pkt)
- Opracowanie materiałów teoretycznych 0 – 3 pkt (jedna praca)
- 4 elementy techniczne z wybranej dyscypliny sportu 0 – 16 pkt (4 x 0–4 pkt)

Suma punktów możliwych do zdobycia: 100

Frekwencja:

max. 60 pkt do uzyskania (15 zajęć x 4 pkt)

Dodatkowa punktacja:

max. 40 pkt do uzyskania

4.5. Metody weryfikacji efektów kształcenia								
Efekt kształcenia	Forma oceny							
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Projekt	Kolokwium	Zadania domowe	Referat Sprawozdania	Dyskusje	Inne
	-	-	-	-	-	-	-	Obserwacja (punktacja) zachowań

								podczas całego semestru
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------

### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Udział w zajęciach dydaktycznych określonych w planie studiów	<b>60</b>	
Samodzielne przygotowanie do zajęć	-	
Wykonanie zadań domowych	-	
Udział w konsultacjach	-	
Przygotowanie do egzaminu/zdawanie egzaminu	-	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	