

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	M_{INF}_01.2	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wychowanie fizyczne
	angielskim	Physical Education

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	informatyka
1.2. Forma studiów	studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia inżynierskie
1.4. Profil studiów	ogólnoakademicki
1.5. Specjalność	teleinformatyka, technologie informatyczne
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	Dr Robert Dutkiewicz
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	pracownicy SWFiS
1.9. Kontakt	SWFiS; robert.dutkiewicz@wp.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	M_{INF}_01
2.2. Status przedmiotu	obowiązkowy
2.3. Język wykładowy	polski
2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	ustalenia ze SWFiS
2.5. Wymagania wstępne	brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

3. FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ

3.1. Formy zajęć	ćwiczenia	
3.2. Sposób realizacji zajęć	Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa (obóz letni-żeglarski, obóz zimowy narciarski)	
3.3. Sposób zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną wg załącznika 11	
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia praktyczne	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r. 2. Bydliński M., Szafrński M., Narciarstwo od amatorów do zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011 3. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994. 4. Czerwiński J.: Piłka ręczna. Gdańsk 1983. 5. Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę. Wrocław 1995. 6. Figurscy M. i T.: Nordic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z o.o 2008 7. Jasiukowicz M.: Kulturystryka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990 8. Minikoszykówka.: PZKosz, Warszawa 2000. 9. Spiesznym M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001. 10. Stawiarski W.: Piłka ręczna. AWF Kraków. 1996.
	uzupełniająca	1. Jasiak H.Ł Tajemnice ciała, 1991 2. Kamień D.: Nordic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006 3. Kamień D.: Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i nordic walking na sprawność fizyczną i wydolność człowiek, Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2007 s.8-9

		4. Napierała M.P., <i>Zbiór zabaw i gier ruchowych</i> , AB, Bydgoszcz 2001 5. Praca zbiorowa, <i>Kajakarstwo</i> , Paskal 2006 6. Skibicki Z., <i>Szkoła turystyki kajakowej</i> , PTTK 2005 7. Talaga J.: Taktyka piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1997. 8. Talaga J.: Technika piłki nożnej. C.O.S Warszawa 1996. 9. Wieczorek R.(red), <i>Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze</i> , TKKF, Warszawa 2000 10. Zieliński L., <i>Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich</i> , Warszawa 2000
--	--	--

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 chwyt piłki, kozłowanie, rzuty w biegu po podaniu, rzuty w biegu po kozłowaniu, rzut z półobrotu 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
- Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu
- Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głąb.

Narciarstwo

Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kątownego, 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)

Aktywność ruchowa adaptacyjna

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

Nordic walking

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.

Fitness –aerobik

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.)

Żeglarstwo

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.

Fitness – ćwiczenia siłowe

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.

4.3. Efekty kształcenia			
kod	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do efektów kształcenia	
w zakresie WIEDZY:		dla kierunku	dla obszaru
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,	INF1A_W20	X1A_W06
W02	Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu	INF1A_W20	X1A_W01
W03	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	INF1A_W20	X1A_W01
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:			
U01	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej jako sposób organizacji czasu wolnego.	INF1A_U07	X1A_U01, X1A_U02, X1A_U07
U02	Student podniesie poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności.	INF1A_U07	X1A_U01, X1A_U02, X1A_U07
U03	Posiada umiejętność doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	INF1A_U07	X1A_U01, X1A_U02, X1A_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:			
K01	Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji i zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie.	INF1A_K01, INF1A_K05	X1A_K01
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)	INF1A_K01, INF1A_K05	X1A_K01, X1A_K05, X1A_K06
K03	Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych.	INF1A_K01, INF1A_K02, INF1A_K03, INF1A_K05, INF1A_K06	X1A_K01, X1A_K02, X1A_K05, X1A_K06

4.4. Kryteria oceny osiągniętych efektów 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							
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	60	10
Samodzielne przygotowanie do zajęć	-	10
Wykonanie zadań domowych	-	-
Udział w konsultacjach	-	40
Przygotowanie do egzaminu/zdawanie egzaminu	-	-
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2