

Kod przedmiotu

Kierunek

Wszystkie

Specjalność

Wszystkie

Typ przedmiotu

Fakultet ogólny

Wymagania wstępne

Umiejętności w zakresie zespołowych gier sportowych, pływania, aerobiku.

Wymagania końcowe

- Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrywki w grach zespołowych, singlowych i deblowych.
- Potrafi bezpiecznie korzystać z różnych urządzeń i obiektów sportowych.
- Poprawnie pływa różnymi stylami.

Cele kształcenia

Głównym celem wychowania fizycznego jest wdrażanie do:

- dbałości o higienę i zdrowie,
- doskonalenia nawyku prawidłowej postawy podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- doskonalenia swojej sprawności i kondycji fizycznej,
- rozumienia potrzeby i konieczności czynnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.

Cele szczegółowe wychowania fizycznego to:

- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu,
- przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy i ich korekcja,
- doskonalenie umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej,
- umiejętność współdziałania w grupie,
- rozładowanie napięć i energii witalnej nagromadzonej podczas dnia,
- doskonalenie własnych uzdolnień motorycznych, możliwość ich kształtowania i rozwoju.

Treści programowe nauczania

- Ćwiczenia nauczające i doskonalące technikę indywidualną i zespołową.
- Podnoszenie własnych umiejętności w wybranej dyscyplinie sportowej.
- Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grach 1x1, 2x2, 3x3 oraz 4x4, a także w grze właściwej.
- Przepisy zespołowych gier sportowych.
- Podstawowe założenia taktyki w grach zespołowych.
- Ćwiczenia z obciążeniem, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
- Ćwiczenia wzmacniające określone partie mięśniowe

- Doskonalenie stylów pływackich (kraul na piersiach, grzbietowy, klasyczny, motylkowy)
- Wykorzystanie w grze poznanych elementów techniki i taktyki:
 - **koszykówka** (podania, chwyt, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymania, ominięcia, ścięcia do piłki, wyjścia do piłki, obrona „każdy swego”);
 - **siatkówka** (odbicia górne i dolne, zagrywka, wystawienie, zbieg i przyjęcie piłki, ustawienie na boisku w obronie i ataku);
 - **piłka nożna** (przyjęcie, podanie i prowadzenie piłki, strzały na bramkę, żonglerka, zwody, gra bramkarza).
 - **piłka ręczna** (podania, chwyt, kozłowanie, rzuty na bramkę, zwody, blokowanie, gra bramkarza, obrona strefą);
 - Podstawowe założenia techniki i taktyki w grach singlowych i deblowych
 - **tenis stołowy** (rodzaje uderzeń i rotacji, technika uderzenia z bekhendu i forhendu, pozycja bekhendowa i forhendowa, technika serwisu i jego odbiór, technika i taktyka gry pojedynczej i podwójnej);
 - **badminton** (ćwiczenia oswajające z raketką, pozycje wyjściowe: przy serwie, returnie w różnych punktach kortu, technika chwytów rakiety forhendowego, bekhendowego, technika uderzeń: podczas serwu, uderzeń forhendowych, uderzeń bekhendowych, uderzeń na siatce.
 - technika pracy nóg w badmintonie, taktyka gry pojedynczej i podwójnej, sposoby rozgrywania spotkań, współzawodnictwo w grze pojedynczej i parami, sędziowanie,
 - przepisy gry).
 - **aerobik** (ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, poprawiające ogólną kondycję).

Efekty kształcenia (uczenia się) po ukończeniu przedmiotu

- w zakresie umiejętności

- Posiada umiejętność pływania różnymi stylami.
- Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić rozgrywki w poznanych grach sportowych.
- Potrafi podporządkować się przepisom i określonym regułom.
- Potrafi poprawnie wykonać elementy techniczne w grach sportowych, singlowych i deblowych.
- Stosuje odpowiednią rozgrzewkę do rodzaju zajęć sportowych.

- w zakresie kompetencji społecznych

- Zachowuje prawidłową sylwetkę podczas wykonywania ćwiczeń.
- Współdziała w zespole, podporządkowując się obowiązującym przepisom i regułom.
- Stosuje w czasie ćwiczeń ochronę i asekurację.
- Organizuje mecze i turnieje sportowe i rekreacyjne w oparciu o poznane systemy rozgrywek.

Metody nauczania

1. Podające: naśladowcza-ściśła, zadaniowa-ściśła, programowego uczenia się i usprawniania.
2. Poszukujące: bezpośredniej celowości ruchu, metoda problemowa.
3. Ekspresyjne: ruchowej ekspresji twórczej

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się

ROK	Na dowolnym roku	
	1	2
SEMESTR		
Punkty ECTS	2	2
Ilość godzin w semestrze	30	30
Rodzaj zaliczenia	zal	zal
LEGENDA	zal – zaliczony; zs – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ed – egzamin dyplomowy	

Kryteria oceny

Podstawą uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest zaliczenie testów i sprawdzianów w zależności od rodzaju wybranych zajęć.

- pływanie

Test Coopera - student płynie dowolnym stylem przez 12 minut, następnie sprawdzamy ilość pokonanych metrów. Ocena postępu zależy od przepłyniętego dystansu. Test wykonywany jest na początkowych zajęciach nowego roku akademickiego oraz pod koniec każdego semestru.

- zestaw ćwiczeń z zakresu zespołowych gier sportowych (ocena wzrokowa prowadzącego):

- siatkówka - odbicie sposobem górnym; odbicie sposobem dolnym; zagrywka tenisowa
- koszykówka - kozłowanie, podania i chwyt; rzuty do kosza, dwutakt
- piłka nożna - prowadzenie piłki; podanie i przyjęcie; strzał na bramkę
- piłka ręczna - kozłowanie; podania i chwyt; rzut na bramkę z wyskoku

- gry singlowe i deblowe:

badminton i tenis stołowy

technika uderzeń: podczas serwu, uderzeń forhendowych, uderzeń bekhendowych. (ocena wzrokowa prowadzącego)

- zajęcia na siłowni

Wybór dwóch ćwiczeń

- ćwiczenia wydolnościowo-wysiłkowych po 10 minut na każdym przyrządzie

- ergometr wioślarski minimum 350 powtórzeń
- rowerek treningowy minimum 5 km
- stepper minimum 650 powtórzeń

- ćwiczenia siłowe:

- wyciskanie sztangi minimum 12 razy (65% własnego ciężaru ciała)
- podciąganie na drążku minimum 15 razy (nachwyt do wyprostu ramion)
- pompki minimum 30 razy

- aerobik:

- prawidłowe pod względem technicznym wykonanie zrealizowanych ćwiczeń na zajęciach,
- ekspresja wykonawcza i zgodność z muzyką.

Język wykładowy

Polski

Imię i nazwisko wykładowcy
mgr Grzegorz Tarnowski
mgr Justyna Sobieraj-Bednarek