

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0222.5.HIS1.A.WF</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	Wychowanie fizyczne
	angielskim	Physical education

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Historia
<b>1.2. Forma studiów</b>	Stacjonarne i niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	Studia pierwszego stopnia
<b>1.4. Profil studiów*</b>	Ogólnoakademicki
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	pracownicy Uniwersyteckiego Centrum Sportu
<b>1.6. Kontakt</b>	swf@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa (obóz zimowy narciarski). Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	ćwiczenia praktyczne	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę, Wrocław 1995</li> <li>2. Dybińska E., Wójcicki A., Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Kraków 1996</li> <li>3. Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009</li> <li>4. King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009</li> <li>5. Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008</li> <li>6. Strugarek J. Plenerowe i halowe gry rekreacyjne, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2009</li> <li>7. Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe, WSiP 2008</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF, Kraków 1998</li> <li>2. Bydliński M., Szafranski M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011</li> <li>3. Figurscy M. i T.: Nordic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z o.o 2008</li> <li>4. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001</li> <li>5. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole, Warszawa 2001</li> </ol>

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

#### 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

C1 – Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z 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.

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Treści programowe	Liczba godzin studia stacjonarne
<p><b>Koszykówka*</b></p> <p>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 wyskoku, 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.</p>	60
<p><b>Piłka siatkowa *</b></p> <p>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.</p>	60
<p><b>Piłka nożna*</b></p> <p>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.</p>	60
<p><b>Piłka ręczna*</b></p> <p>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.</p>	60
<p><b>Pływanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg.</li> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <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>	60
<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, żeglarsstwo, piłka siatkowa-plażowa, obozownictwo, gry i zabawy</p>	60

terenowe, atletyka terenowa, aerobik.	
<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>	60
<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>	60
<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>	60
<p><b>Tenis stołowy</b></p> <p>Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forehandu i backhandu oraz technika ich wykonywania. Serwis i sposoby trzymania rakiетки – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów.</p>	60
<p><b>Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics</b></p> <p>Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych I-asan, poprawne oddychanie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne.</p>	60
<p><b>Atletyka terenowa</b></p> <p>Udział w różnorodnych ćwiczeniach fizycznych kształtujących sprawność koordynację i kondycję, zabawy i gry ruchowe w terenie, udział w zajęciach w terenie naturalnym: atletyka terenowa, uświadamianie znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka i jej wpływu na poszczególne układy organizmu, wyposażenie w wiedzę umożliwiającą dbanie o zdrowie wyposażenie w zasób wiedzy na temat dokonywania pomiarów sprawności i wydolności fizycznej organizmu, uświadomienie znaczenia samokontroli i samooceny sprawności i wydolności fizycznej.</p>	60
<p><b>Pilates</b></p> <p>Pilates jako nowoczesna metoda ćwiczeń będąca alternatywą dla fitnessu. Kształtowanie świadomości własnego ciała poprzez ćwiczenia Pilatesa. Doskonalenie dokładności i powolności ruchów oraz świadomości napięcia mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Pokonywanie oporu własnego ciała. Wszechstronność ćwiczeń Pilatesa i ich zastosowanie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała. Lecnicze walory ćwiczeń Pilatesa. Zapoznanie studentów z różnorodnością ćwiczeń Pilatesa.</p>	60
<p><b>Gry rekreacyjne</b></p> <p>Nauka i doskonalenie techniki popularnych gier i zabaw rekreacyjnych, jako sportów całego życia. Kształtowanie umiejętności ruchowych i wydolności fizycznej poprzez różne formy ruchu. Zabawy i gry ruchowe terenowe i w pomieszczeniach sportowych. Nauka zasad prowadzenia gier rekreacyjnych i umiejętności sędziowania.</p>	60
<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 półpługu, skręt z poszerzenia kąтового, skręt równoległy NW, śmig</p>	30

bazowy, opanowanie jazdy na krawężniach, 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).	
<b>Żeglarstwo</b> 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.	30
<b>Kolarstwo</b> Doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas wzmózonego wysiłku fizycznego, odżywianie przed wysiłkiem, w trakcie i po wysiłku, wycieczki rowerowe np. Kielce- Ciekoty, Kielce Święta Katarzyna.	30
<b>Razem</b>	60
<b>*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych)</b>	

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Posiada umiejętność doboru ćwiczeń i form aktywności fizycznej do poziomu swoich umiejętności sportowych i sprawności fizycznej w celu uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.	HIS1A_U01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)											
	Sprawdzian praktyczny			Aktywność na zajęciach			Praca własna /konspekty/referaty			Praca w grupie/dyskusje		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
U01		+			+			+			+	

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	3	50-54% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	3,5	55-59% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	4	60-64% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	4,5	65-69% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
	5	70-100% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

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

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>60</b>	<b>60</b>
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach</i>	60	60
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Przyjmuję do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....