

OPIS MODUŁU KSZTAŁCENIA (przedmiot lub grupa przedmiotów)

Nazwa modułu/ przedmiotu Wychowanie fizyczne			Przedmiot/y Wychowanie fizyczne		
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot Studium Wychowania Fizycznego i Sportu					
kierunek	specjalność	specjalizacja	semestr/y	poziom kształcenia/ forma kształcenia	forma studiów
Informatyka	Programowanie	-	2	SPS praktyczny	stacjonarne/ niestacjonarne
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących) dr Robert Bąk, mgr Małgorzata Bienkowska, mgr Marek Paślawski, mgr Bronisław Siluk					
Formy zajęć	Liczba godzin				Liczba punktów ECTS
	N (nauczyciel)		S (student)		
	studia stacjonarne	studia niestacjonarne	studia stacjonarne	studia niestacjonarne	
Ćwiczenia ruchowe [razem]	25	0	0	0	
• Nauczanie zasad higieny i bezpieczeństwa	1	0	0	0	
• Kształtowanie zdolności motorycznych	6	0	0	0	
• Doskonalenie sprawności ogólnej i specjalnej	8	0	0	0	
• Nauczanie umiejętności ruchowych	6	0	0	0	
• Nauczanie zasad organizacji imprez sportowych, przepisów wybranych gier	2	0	0	0	
• Zajęcia podsumowujące: sprawdziany zaliczeniowe.	2	0	0	0	
Łącznie:	25	0	0	0	0
Metody dydaktyczne: ćwiczenia praktyczne pod kierownictwem nauczyciela, pokaz sposobu wykonania techniki, informacja, dyskusja					
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi Przedmioty wprowadzające: brak Wymagania wstępne: brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego					
W przypadku studenta z ograniczeniami zdrowotnymi (S-OZdr):					
1. Student posiadający <u>stałe lub długotrwałe ograniczenia zdrowotne uniemożliwiające</u> aktywny udział w zajęciach ruchowych (np. orzeczenie o niepełnosprawności w zakresie ruchowym, ciąża) <u>może uzyskać ocenę końcową z przedmiotu poprzez:</u>					
a. zaliczenie w formie pisemnej zagadnień teoretycznych wymaganych przez wykładowcę (w tym też wykonanie prac pisemnych związanych z kulturą fizyczną).					
oraz					
b. zaliczenie w formie prowadzącego rozgrzewkę, dopingowanie walczących (podpowiadanie rozwiązań taktyczno-technicznych).					
2. Student posiadający <u>ograniczenia zdrowotne, który chce ćwiczyć w tzw. normalnej grupie, ma do tego prawo.</u> W przypadku choroby (kontuzji) studenta, ma on obowiązek przedłożenia prowadzącemu zajęcia zwolnienia lekarskiego w terminie 14 dni od daty wystawienia zwolnienia.					
Cele przedmiotu					
w zakresie wiedzy:					
<ul style="list-style-type: none"> • dostrzegać zależności pomiędzy aktywnością ruchową a poziomem zdrowia (wpływ AF na: poszczególne układy organizmu ludzkiego), • znać podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych w ramach programu nauczania oraz zagadnienia z zakresu kultury fizycznej (sprawność fizyczna - zna testy i sprawdziany) zasygnalizowane w trakcie zajęć. 					
w zakresie umiejętności:					
<ul style="list-style-type: none"> • posługiwać się wybranymi umiejętnościami: gimnastycznymi, lekkoatletycznymi, z zakresu zespołowych i indywidualnych gier sportowych w stopniu umożliwiającym poprawne ich zademonstrowanie. 					

- umieć dokonać pomiaru stopnia rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych, w szczególności wytrzymałościowych, z zastosowaniem prostych testów diagnostycznych.
- umieć zorganizować zajęcia rekreacyjne lub sportowe i je przeprowadzić.

w zakresie kompetencji społecznych:

- dbałości o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania czynności życia codziennego i dodatkowo zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, zwłaszcza z zakresu sprawności oddechowo-krażeniowej - test Coopera,
- współdziałania i pracy w grupie,
- uświadomienia potrzeby uczenia się przez całe życie (uczestnictwa w rywalizacji sportowej, stosowania zasady fair play),
- realizacji zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy.

Treści programowe

1. Nauczanie zasad higieny i bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych - pomoc i asekuracja.
2. Nauczanie metod kształtowania zdolności motorycznych, w szczególności wytrzymałościowych (formuła treningu zdrowotnego).
3. Kształtowanie zdolności motorycznych: zwłaszcza wytrzymałościowych.
4. Doskonalenie sprawności ogólnej i specjalnej w oparciu o: lekkoatletyczne formy ruchu, gry i zabawy ruchowe, formy gimnastyczne, gry zespołowe i indywidualne formy ruchu. (*Siłownia*: oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń mięśni: klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, ramion i przedramion, nóg).
5. Nauczanie umiejętności ruchowych z zakresu: *koszykówki, siatkówki lub piłki nożnej, unihoc, ew. nordic walking; badmintona; tenisa stołowego.*
Piłka siatkowa: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym,
Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca,
Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forhandem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling,
Piłka nożna i futsal: sposoby poruszania się po boisku, podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody ciałem, drybling
Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania raketki, forhand, backhand, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne.
Badminton: poruszanie się po boisku, sposoby trzymania raketki, uderzenia obronne i atakujące, gra szkolna i właściwa.
6. Nauczanie zasad organizacji imprez sportowych (rekreacyjnych) oraz wybranych przepisów sportowych.
7. Zajęcia podsumowujące: sprawdziany zaliczeniowe.

Sposób zaliczenia oraz formy i podstawowe kryteria oceny/wymagania egzaminacyjne

A. Sposób zaliczenia

Zaliczenie bez oceny

B. Sposoby weryfikacji i oceny efektów

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest:

- ✓ Wszystkie nieobecności nieusprawiedliwione muszą być odrobione. Nieobecności te odrabiane są w innych grupach do końca semestru, w którym należy zaliczyć przedmiot wychowanie fizyczne.
- ✓ zaliczenie elementów ocenianych przez wykładowcę:
 - sprawdziany techniczne,
 - test Coopera,
 - aktywny udział w zajęciach.
- ✓ W sytuacji braku możliwości pracy z inną grupą ze względów zdrowotnych, student uzyskuje zaliczenie na podstawie prac pisemnych i zaliczeń teoretycznych*(S-OZdr).

Sposób oraz formę odrobienia nieobecności ustala wykładowca.

Kryteria uzyskania zaliczenia

Zal. – zadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne, z możliwymi błędami - wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie min. 60%;

– akceptuje i przyjmuje opinie innych osób.

brak zal. – niezadowalająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne - wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%.

– nie potrafi ustosunkować się do uwag krytycznych, nie przyjmuje i nie akceptuje opinii innych osób

Wykaz literatury

A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć (zdania egzaminu):

- Bąk R.: Rola współczesnego wychowania fizycznego w kształtowaniu zdrowia (na podstawie badań wytrzymałości za pomocą testu Coopera uczniów szkoły podstawowej nr 8 w Słupsku). Lider 12 (2005), Warszawa.
- Drabik J.: Aktywność, Sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk 1997.

B. Literatura uzupełniająca

- Chojnacki M.: Piłka nożna. AWF, Poznań 1987.
- Toczek-Werner S. (red.): Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław 1997.
- Stawczyk Z.: Gry i zabawy lekkoatletyczne. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego. AWF, Poznań 1990.
- Drobnik A. i wsp.: Gimnastyka. Wyd. Sport, Bydgoszcz 1998.
- Arlet T.: Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki, Kraków, 2001.
- Drażczyk S.: Koszykówka: wybór ćwiczeń do nauczania techniki, Łódź, 2000.
- Huciński T.: Lekner I., Koszykówka: przygotowanie zawodnika do gry w ataku, Wrocław, 2001.
- Ljach W.: Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (część I), Kraków, 2003.
- Delavier F.: Atlas treningu siłowego, Warszawa 2000
- Przepisy gry w unihokeja. Wyd. Polska Federacja Unihokeja, Gdynia, 1994.
- Starzyńska S., Tywoniuk - Małysz A.,: Unihokej. Podstawy techniki i taktyki w ćwiczeniach, grach i zabawach. Gdańsk, 1998.
- Starzyńska S.: Unihokej dla małych i dużych. Gdańsk 2001.
- <http://153.19.160.11/swfis/>

Kontakt

studiumwf@apsl.edu.pl tel.59 840 53 82