**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0912-7LEK-A11.3-WF** |
| **Nazwa przedmiotu****w języku** | polskim | **Wychowanie fizyczne** |
| angielskim | **Physical Education** |

* 1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Lekarski  |
| **1.2. Forma studiów** | Studia stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite magisterskie  |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki  |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| **1.6. Kontakt**  | swf@ujk.edu.pl |

* 1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Polski |
| **2.2. Wymagania wstępne** | Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej |

* 1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **3.1. Forma zajęć**  | Ćwiczenia  |
| **3.2. Miejsce realizacji zajęć** | Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie. Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w |
| **3.3. Forma zaliczenia zajęć** | Zaliczenie  |
| **3.4. Metody dydaktyczne** | Ćwiczenia praktyczne |
| **3.5. Wykaz literatury** | **podstawowa** | 1. Dembiński J.: Zasób ćwiczeń w nauczaniu podstaw techniki gry w koszykówkę, Wrocław 1995
2. Dybińska E., Wójcicki A., Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Kraków 1996
3. Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009
4. King I., Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009
5. Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008
 |
| **uzupełniająca** | 1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF, Kraków 1998
2. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. Warszawa 1994
3. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001
 |

* 1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**4.1. Cele przedmiotu**

|  |
| --- |
| C1 – Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w 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 *-* *Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w***

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **Tematy ćwiczeńie aktoweki** |
| C1 | Koszykówka\*Analiza techniki podstawowych elementów indywidualnego wyszkolenia zawodnika w ataku i w obronie. Indywidualny atak-gra 1:1. Taktyka gry obronnej i zespołowego atakowania. Przepisy gry w koszykówkę, sędziowanie. |
| C2 | 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. |
| C3 | Piłka nożna\*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. |
| C4 | Pływanie Wstępna adaptacja do środowiska wodnego; Nauczania kraula na grzbiecie, kraula na piersiach, stylu klasycznego, stylu motylkowego (delfin), doskonalenie nurkowania w dal i w głąb. |
| C5 | Fitness – aerobikTerminologia stosowana w fitness. Muzyka w fitness. Metodyka zajęć fitness. Choreografia w fitness. Usprawnienie osobiste. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia wzmacniające. Ćwiczenia relaksacyjne. Ćwiczenia rozciągające. Rożne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.) |
| C6 | Fitness – ćwiczenia siłowePodstawy 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 grupy mięśni.  |
| C7 | Gry rekreacyjneNauka 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. |
| C8 | NarciarstwoOpanowanie 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 kątowego, 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). |
| ***\*Istnieje możliwość wybrania wszystkich trzech form zajęć w formie ZGS (zespołowych gier sportowych)*** |

**4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie** **do kierunkowych** **efektów kształcenia** |
|  | w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI**, absolwent potrafi: |  |
| **U01** | dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować | D.U2. |
| **U02** | wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym | D.U16. |

|  |
| --- |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**, absolwent jest gotów do: |
| K01 | dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samoocenydeficytów i potrzeb edukacyjnych; | H.S5 |
| K02 | korzystania z obiektywnych źródeł informacji; | H.S7 |
| K03 | przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramachdziałalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób. | H.S11 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia**
 |
| **Efekty przedmiotowe (symbol)** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Sprawdzian praktyczny** | **Aktywność** **na zajęciach** | **Praca własna/ konspekty/ referaty** | **Praca w grupie/ dyskusje** | **Inne****Obserwacja** |
| ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** |
| **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** |
| U01 |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01-K03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium ceny** |
| **Ćwiczenia (C)\*** | **Zal**  | **Aktywny udział w 80% zajęć** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia stacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***60*** |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | ***60*** |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***60*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **0** |

***\*niepotrzebne usunąć***

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

*............................................................................................................................*