

KARTA PRZEDMIOTU 2013/2014

Kod przedmiotu	11.1-2MAT-A03-WF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Wychowanie fizyczne</i> Physical education
	angielskim	

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Matematyka</i>
1.2. Forma studiów	<i>studia stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>studia drugiego stopnia magisterskie</i>
1.4. Profil studiów	<i>ogólnoakademicki</i>
1.5. Specjalność	
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</i>
1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>Dr n. o kf. Robert Dutkiewicz</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</i>
1.9. Kontakt	<i>robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl</i>

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>ogólnouczelniany</i>
2.2. Status przedmiotu	<i>obowiązkowy</i>
2.3. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.4. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>II</i>
2.5. Wymagania wstępne	<i>Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej</i>

FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ

1 Formy zajęć		Nazwa grupy	Forma zajęć	Liczba studentów w grupie	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
		C-ćwiczeniowa	ćwiczenia	15-24	30h – kontaktowe	10 h-kontaktowe
2 Sposób realizacji zajęć	Zajęcia w salach gimnastycznych, na basenie, w terenie, forma obozowa (obóz letni-żeglarski, obóz zimowy narciarski)* Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w					
3 Sposób zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną wg załącznika 11					
4 Metody dydaktyczne	Ćwiczenia praktyczne					
5 Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bednarski L.: Koźmin A., Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli AWF Kraków 1998 r. 2. Bydliński M., Szafranski 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.: Nornic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z o.o 2008 7. Jasiukowicz M.: Kulturystryka. 135 ćwiczeń głównych grup mięśniowych, 1990 8. Kulczycki R., Tenis stołowy bez tajemnic, Gorzów Wlkp, 2002. 9. Minikoszykowska.: PZKosz, Warszawa 2000. 10. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001. 				
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jasiak H.Ł Tajemnice ciała, 1991 2. Kamień D.: Nornic walking w środowisku akademickim [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2006 3. Kamień D.: Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i nornic walking na sprawność fizyczną i wydolność człowiek, [w:] Wychowanie fizyczne i zdrowotne AWF, Warszawa 2007 s. 8-9 4. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001 5. Praca zbiorowa, Kajakarstwo, Paskal 2006 6. Skibicki Z., Szkoła turystyki kajakowej, 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), Rekreacja ruchowa dzieci i młodzieży w plenerze, TKKF, Warszawa 2000 10. Zieliński L., Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych. Sport dla wszystkich, Warszawa 2000 				

CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

1 Cele przedmiotu

C1- Celem jest doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych 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..

2 Treści programowe - *Student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród n/w*

Lp.	Tematy ćwiczeń	Liczba godzin	
		stacjonarne	niestacjonarne
C1	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 półobrotem 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.	30	=
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	30	=
C3	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.	30	=
C4	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.	30	=
C5	Pływanie <ul style="list-style-type: none"> 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 głębi. 	30	=
C6	Narciarstwo Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości i umożliwiających szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półplugu, 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)	30	10
C7	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	30	10
C8	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.	30	10

	Nauka balansu i koordynacji. Ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia wytrzymałościowe. Ćwiczenia w parach, gry i zabawy.		
C9	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.)	<u>30</u>	
C10	Żeglarsstwo 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.	<u>30</u>	
C11	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.	<u>30</u>	=
C12	Tenis stołowy-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 rakietki – korekta błędów. Gry pojedyncze, podwójne i mieszane. Nauka sędziowania. Systemy rozgrywek. Zasady organizowania turniejów i zawodów	<u>30</u>	=
	Razem	30	-
3 Przedmiotowe efekty kształcenia (mała, średnia, duża liczba efektów)			

kod	Student, który zaliczył przedmiot	Stopień nasycenia efektu przedmiotowego ¹ [+] [++] [+++]	Odniesienie do efektów kształcenia	
			dla kierunku	dla obszaru
	w zakresie WIEDZY:			
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,	+++		
W02	Definiuje pojęcia z zakresu sprawności motorycznej organizmu	+++		
W03	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	+++		
	w zakresie UMIEJĘTNOŚCI			
U01	Posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej jako sposób organizacji czasu wolnego.	+++		
U02	Student podniesie poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń, przyborów i przyrządów przydatnych w doskonaleniu poszczególnych elementów sprawności.	+++		
U03	Posiada umiejętność doboru ćwiczeń do aktywności sportowo-rekreacyjnej w zależności od sprawności własnego organizmu.	+++		
	w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:			
K01	Jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji i zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy	+++		

	<i>styl życia przez całe życie.</i>				
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)	+++			
K03	Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz sprawności w organizowaniu czasu wolnego w warunkach naturalnych.	+++			

4 Kryteria oceny osiągniętych efektów kształcenia dla każdej formy zajęć				
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% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	65% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego

	50% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	55% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	60% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	65% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego	70% maksymalnej liczby punktów przewidzianej regulaminem zajęć wychowania fizycznego
--	--	--	--	--	--

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne

Frekwencja:

- Obecność na zajęciach 4 pkt
 - Odrabianie zajęć 3 pkt
 - Spóźnienie na zajęcia do 15 minut - 1 pkt
 - Nie uczęszczanie w zajęciach 0 pkt
 - Brak aktywności na zajęciach - 1 pkt
1. Możliwość uzyskania dodatkowych punktów:
- Znajomość przepisów z wybranej dyscypliny sportu ,
 - 2. sędziowanie z poprawną sygnalizacją 0 - 2 pkt
 - Udokumentowana czynna aktywność fizyczna
 - 3. 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)
 - 4. Suma punktów możliwych do zdobycia: 100

Frekwencja: max. 60 pkt do uzyskania (15 zajęć x 4 pkt)

Dodatkowa punktacja: max. 40 pkt do uzyskania

5 Metody oceny dla każdej formy zajęć								
Egzamin ustny	Egzamin pisemny testowy	Projekt	Kolokwium	Zadania domowe	Referat Sprawozdania Konspekty	Sprawdzian praktyczny	Dyskusje	inne
					X	X		Zaliczenie wg punktacji

BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	10
Udział w wykładach		
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach... itd.	30	30
Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym itp.		
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/		
Przygotowanie do wykładu		
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.		
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium		
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	30	10
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....