

## KARTA PRZEDMIOTU

|                                  |                 |                            |
|----------------------------------|-----------------|----------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0919.4.ZP1.A.WF |                            |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim         | <b>Wychowanie fizyczne</b> |
|                                  | angielskim      | Physical education         |

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                                   |                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>1.1. Kierunek studiów</b>                      | Zdrowie publiczne                                 |
| <b>1.2. Forma studiów</b>                         | studia stacjonarne                                |
| <b>1.3. Poziom studiów</b>                        | pierwszego stopnia                                |
| <b>1.4. Profil studiów*</b>                       | ogólnoakademicki                                  |
| <b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b> | pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i 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

|                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1. Forma zajęć                          |               | ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.2. Miejsce 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć               |               | zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.4. Metody dydaktyczne                   |               | ćwiczenia praktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.5. Wykaz literatury                     | podstawowa    | 1. Ljach W., Koszykówka. Podręcznik dla studentów akademii wychowania fizycznego, AWF Kraków 2007.<br>2. Dybińska E., Uczenie się i nauczanie pływania, AWF, Kraków 2007<br>3. Grządziel G., Szade D., Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki, Katowice 2009.<br>4. Rippetoe M., Programowanie treningu siłowego . Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2019<br>5. Matella K., Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008.<br>6. Strugarek J., Plenerowe i halowe gry rekreacyjne, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2009.<br>7. Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe, WSiP 2008. |
|                                           | uzupełniająca | 1. Paluszek K.,Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej MWW Wrocław 2010.<br>2. Bydliński M., Szafrąński M., Narciarstwo. Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 2011.<br>3. Figurscy M. i T., Nordic walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, 2008<br>4. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001.<br>5. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.,Piłka ręczna w szkole. Warszawa 2001.                                                                                                                                                           |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| C1 – Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach z wychowania fizycznego.<br>C2 – Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.<br>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)

| <i>Treści programowe</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Liczba godzin studia stacjonarne</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Koszykówka*</b><br>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 półobrotu 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. | 60                                      |
| <b>Piłka siatkowa *</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60                                      |
| <b>Piłka nożna*</b><br>Historia piłki nożnej. Przepisy gry w piłkę nożną - 11 osobową, futsal i piłkę nożną plażową. Gry i zabawy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| <b>Piłka ręczna*</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 60 |
| <b>Pływanie</b><br>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.<br>Nauczania kraula na grzbiecie: nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, koordynacja pracy ramion i nóg.<br>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.<br>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.<br>Metodyka nauczania stylu motylkowego (delfin): nauka pracy nóg do stylu motylkowego, nauka pracy ramion oraz oddychania, koordynacja w pracy ramion, nóg oraz oddychaniu.<br>Nauczanie elementów ratownictwa: nauczanie holowania tonącego, nauczanie uwalniania się od chwytów tonącego, doskonalenie nurkowania w dal i w głęb. | 60 |
| <b>Aktywność ruchowa adaptacyjna</b><br>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-płazowa, obozownictwo, gry i zabawy terenowe, atletyka terenowa, aerobik.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60 |
| <b>Nordic walking</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 60 |
| <b>Fitness – aerobik</b><br>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.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 60 |
| <b>Fitness – ćwiczenia siłowe</b><br>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. Kulturyzacja kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60 |
| <b>Tenis stołowy</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60 |
| <b>Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics</b><br>Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych I-asan, poprawne oddychanie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 60 |
| <b>Atletyka terenowa</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 |
| <b>Pilates</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 60 |
| <b>Gry rekreacyjne</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60 |
| <b>Narciarstwo</b><br>Opanowanie podstaw poruszania się na nartach, opanowanie skrętów równoległych: kontrolowanie prędkości                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| i umożliwiającymi szybkie zatrzymanie, ześlizg, skręt stop, skręt dostokowy, skręt z półpługu, skręt z poszerzenia kąтового, 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
| <b>Żeglarsstwo</b><br>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 prowadzenie 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><br>Doskonalenie techniki podstawowych elementów jazdy, podwyższenie sprawności fizycznej, odżywianie podczas wzmożonego 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. | ZP1A_U07                                        |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                                            |                                                 |
| K01                                        | Świadomie promuje właściwą aktywność fizyczną                                                                                                                                              | ZP1A_K08                                        |

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

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |                        |   |     |                                  |   |     |                          |   |     |             |   |     |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|------------------------|---|-----|----------------------------------|---|-----|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|
|                                 | Sprawdzian praktyczny    |   |     | Aktywność na zajęciach |   |     | Praca własna /konspekty/referaty |   |     | Praca w grupie/ dyskusje |   |     | Inne        |   |     |
|                                 | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć            |   |     | Forma zajęć                      |   |     | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |     |
|                                 | W                        | C | ... | W                      | C | ... | W                                | C | ... | W                        | C | ... | W           | C | ... |
| U01                             |                          | + |     |                        | + |     |                                  | + |     |                          | + |     |             |   |     |
| K01                             |                          | + |     |                        | + |     |                                  | + |     |                          |   |     |             |   |     |

#### 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  |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 60                  |
| Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach                                   | 60                  |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>60</b>           |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>0</b>            |

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

.....