



IV. Opis programu studiów

3. KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	B1-1-0823
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education
Obowiązuje od roku akademickiego	2019/2020

USYTUOWANIE MODUŁU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	budownictwo
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	ogólnoakademicki
Forma i tryb prowadzenia studiów	stacjonarne
Zakres	
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordynator przedmiotu	dr Stanisław Hojda
Zatwierdził	Prof. dr hab. inż. Marek Iwański

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Przedmiot kształcenia ogólnego
Status przedmiotu	Obowiązkowy
Język prowadzenia zajęć	Polski
Usytuowanie modułu w planie studiów - semestr	Semestr IV
Wymagania wstępne	
Egzamin (TAK/NIE)	NIE
Liczba punktów ECTS	0

Forma prowadzenia zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
Liczba godzin w semestrze		30			

EFEKTY UCZENIA SIĘ

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Ma wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	B1_K06
	W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	B1_K06
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	B1_K06
	U02	Ma umiejętność zastosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	B1_K06
Kompetencje społeczne	K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	B1_K06
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęguje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	B1_K06

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć*	Treści programowe
ćwiczenia	1. Piłka nożna Piłkarski tor sprawnościowy Ćwiczenia oswajające z piłką Doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki Doskonalenie prowadzenia piłki, zwodów i dryblingu w celu utrzymania się przy piłce Doskonalenie uderzeń piłki na bramkę z różnych miejsc na boisku Podstawowe zasady indywidualnej gry w obronie Krycie każdy swego i strefowe w grze uproszczonej Kompleksowe ćwiczenia techniczno-taktyczne zakończone strzałem na bramkę Doskonalenie elementów techniki specjalnej w trakcie gier i zabaw Małe gry i gry pomocnicze wykorzystywane w treningu piłki nożnej Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze Ocena umiejętności opanowania wybranych elementów techniki specjalnej

	<p>2. Piłka koszykowa Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę . Nauczanie poruszania się po boisku . Nauczanie podań i chwytów . Doskonalenie poruszania po boisku . Nauczanie kozłowania . Doskonalenie podań i chwytów. Nauczanie pozycji obronnej w koszykówce . Doskonalenie umiejętności kozłowania. Nauczanie rzutu w wyskoku . Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych. Nauczanie zwodów ciałem. Doskonalenie rzutu w wyskoku . Nauczanie rzutu w biegu . Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej. Nauczanie gry 1x1 . Doskonalenie rzutu w wyskoku. Nauczanie zasłon , zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej . Gra szkolna. Nauczanie obrony strefowej . Doskonalenie gry 1x1 . Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu. Nauczanie rzutu pozycyjnego jednoręcz. Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym Nauczanie obrony „każdy swego” . Gra właściwa Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód) Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .</p> <p>3. Piłka siatkowa Testy sprawności fizycznej i sprawdziany Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku Podstawowe elementy z zakresu techniki gry Umiejętności techniczne wykorzystywane w ataku Umiejętności techniczne wykorzystywane w obronie Indywidualna taktyka gry w ataku i obronie Zespołowa taktyka gry w ataku (współdziałanie zespołu w przeprowadzeniu różnych form ataku Zespołowa taktyka gry w obronie (współdziałanie zespołu w obronie przeciw różnym formą ataku przeciwnika. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa</p> <p>4. Sporty siłowe Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na siłowni. Zasady treningowe dla początkujących. Pojęcia: intensywność, serie, powtórzenia, obciążenia, przerwy wypoczynkowe. Różnica płci, a „System treningowy Weidera”. Ćwiczenia siłowe mięśni klatki piersiowej. Ćwiczenia mięśni grzbietu i ramion. Ćwiczenia mięśni nóg. Ćwiczenia siłowe w innych dyscyplinach sportowych m.in. ergometr wioślarski. Zasady izolacji grup mięśniowych. Metody „body building”. Zasada priorytetu treningowego. „Split” – system treningu dzielonego. Programy treningowe na supersiłę i supermasę. Tworzenie zindywidualizowanych planów treningowych. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne przedmiotu.</p> <p>5. Nordic walking - rozgrzewka ogólnorozwojowa bez kijków i z kijkami - zasady doboru kijków i sprzętu (ubiór, obuwie) - nauka prawidłowej techniki pracy RR w miejscu i w marszu - ćw. marszu pojedynczo i w grupie - pokonywanie określonych dystansów z pomiarem intensywności (pomiar tętna, czasu przebycia określonego dystansu)</p>
--	--

	<p>6. Piłka ręczna</p> <p>Forma zabawowa w nauczaniu piłki ręcznej</p> <p>Ćwiczenia przygotowawcze i oswajające z piłką</p> <p>Podania i chwyt – podanie półgórne jednoręcz, chwyt górny, chwyt dolny, chwyt z podłoża.</p> <p>Zasady i przepisy gry</p> <p>Rzuty – podstawowe techniki. Rzut z wyskoku, rzut z zatrzymania, rzut z miejsca.</p> <p>Elementy indywidualnego poruszania się w ataku</p> <p>Kozłowanie</p> <p>Zwody – piłką i bez piłki. Opanowanie zwodu zamierzonym podaniem i zwodu pojedynczego przodem.</p> <p>Praktyczne umiejętności organizacji, sędziowania i protokółowania zawodów w piłkę ręczną</p> <p>Technika gry bramkarza</p> <p>Indywidualne postępowanie w obronie – krok odstawno-dostawny, doskokodskok.</p> <p>Podstawowe systemy obronne – omówienie i pokaz.</p> <p>Podstawowe sposoby realizowania ataku szybkiego. Atak szybki w sytuacjach 2x1 i 3x2</p> <p>Taktyka postępowania zespołowego w ataku pozycyjnym – systemy i ustawienia</p> <p>Taktyka gry na poszczególnych pozycjach</p> <hr/> <p>7. Tenis stołowy</p> <p>Różne sposoby trzymania rakiетки - dobór sposobu w zależności od indywidualnych predyspozycji.</p> <p>Nauka przyjmowania właściwej postawy wyjściowej przy stole.</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń atakujących.</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń obronnych.</p> <p>Uderzenie "podcięciem" z forhendu i bekhendu po przekątnej i po prostej oraz w określone miejsce stołu, długie wymiany piłki uderzonej "podcięciem" z forhendu i bekhendu.</p> <p>Uderzenie obronne lobem z forhendu i bekhendu w II i III strefie gry.</p> <p>Nauka i doskonalenie uderzeń pośrednich.</p> <p>Nauka i doskonalenie zagrywki – podania</p>
--	---

	<p>8. Fitness</p> <p>Teoretyczne podstawy rekreacji i fitness</p> <p>Anatomiczno – fizjologiczne podstawy fitness</p> <p>Pilates</p> <p>Wyjaśnienie pojęć fitness, Welles, aerobik – ich współczesne znaczenie oraz krótki rys historyczny</p> <p>Kryteria podziału zajęć fitness – współcześnie obowiązujące formy fitness ich struktura oraz podział</p> <p>Muzyka i jej znaczenie w lekcji fitness: pojęcia bitu, takty, frazy, bloku.</p> <p>Sygnalizacja słowna i wzrokowa – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego</p> <p>Technika wykonywania, nazewnictwo podstawowych kroków bazowych – aerobik płaski, step.</p> <p>Wariacje i kombinacje kroków bazowych</p> <p>Tranzycje – kroki tranzycyjne i nietranzycyjne</p> <p>Metody nauczania choreografii – podział metod ze względu na poziom zaawansowania grupy, wykorzystywanie przestrzeni, systematyczność bądź asymetryczność lekcji: metoda progresji liniowej, piramidy, podstawiania – substytucji, izolacji kroków, wspólnej bazy, oraz różnego rodzaju możliwości łączenia poszczególnych metod</p> <p>Podstawowe zasady tworzenia choreografii oraz jej zapis</p> <p>Fizjologiczne podstawy treningu fitness</p> <p>Zagadnienia anatomii funkcjonalnej na potrzeby zajęć fitness – przyczepy mięśni, funkcje</p> <p>Rodzaje pracy mięśniowej</p> <p>Technika podstawowych ćwiczeń wzmacniających na określone grupy mięśniowe – z obciążeniem własnym oraz przyborami</p> <p>Najczęściej występujące błędy w technice kroków bazowych oraz ćwiczeniach wzmacniających wytrzymałość siłową</p> <p>Podstawowe ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe</p> <p>Stretching – ćwiczenia rozciągające na poszczególne grupy mięśniowe – technika wykonania, najczęściej występujące błędy i metody ich eliminowania</p> <p>Przygotowanie układu na zaliczenie</p>
	<p>9. Badminton</p> <p>Systematyka techniki i metodyka nauczania techniki.</p> <p>Nauczanie sposobów trzymania rakiетки w ćwiczeniach oswajających z lotką i rakiетką.</p> <p>Prawidłowa postawa wyjściowa na korcie.</p> <p>Nauczanie uderzeń podstawowych: forhand clear i backhand clear oraz podstawowej pracy nóg przy tych uderzeniach.</p> <p>Zagrywka w badmintonie: rodzaje i zadania taktyczne.</p> <p>Nauczanie uderzenia forhand drop.</p> <p>Nauczanie uderzenia lob stroną forhandową i backhandową.</p> <p>Doskonalenie poznanych elementów w modułach ćwiczebnych oraz w formie gry uproszczonej i szkolnej.</p> <p>Bieżne rzutne i skoczne zabawy badmintonowe. Turnieje gry pojedynczej i podwójnej.</p>

	<p>10. Lekka atletyka</p> <p>ĆWICZENIA SZYBKOŚCIOWE</p> <ul style="list-style-type: none"> -ćw.skipu A, B, C -pokonywanie krótkich odcinków z różną prędkością -sprawdziany szybkości na różnych dystansach (20, 40, 60, 100m) - ćw. zmian pałeczki sztafetowej <p>ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE</p> <ul style="list-style-type: none"> - podskoki w miejscu i w biegu - wieloskoki jednonóż i obunóż - podskoki z pokonywaniem przeszkód (ławeczki , płotki , skrzynia) - wyskoki dosiężne różnymi częściami ciała, - skok w dal z miejsca i rozbiegu <p>ĆWICZENIA RZUTOWE</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćw. rzutowe różnymi rodzajami piłek (ręczne, siatkowe, koszarowe.) - rzuty wielobojowe piłkami lekarskimi - nauka pchnięcia kulą 9 piłką lekarską lub kulą) <p>ĆWICZENIA GIBKOŚCIOWE</p> <ul style="list-style-type: none"> - przewroty w przód i w tył na materacach - ćw. stretchingu - ćw. indywidualne i w dwójkach na płotkach ,materacach i ławeczkach -podstawowe ćw .na płotkach (pokonywanie płotków z boku i przez środek, ćw. N.Atak, N.Zakr., biegi przez środek w różnym rytmie kroków – 1,3,5, 7,) <p>ĆWICZENIA WYTRZYMAŁOŚCIOWE</p> <ul style="list-style-type: none"> - biegi w terenie o różnej konfiguracji - biegi z różną intensywnością (I zakr.,II zakr.,) - ocena wytrzymałości (np.:TEST COOPERA- 12 min.)
	<p>11. Pływanie</p> <p>Zapoznanie z nowym środowiskiem -oswojenie z wodą.</p> <p>Nauczenie wydechu do wody.</p> <p>Zapoznanie z wypornością wody.</p> <p>Nauczenie ruchów NN do stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczenie ruchów RR stylu grzbietowego.</p> <p>Łączenie pracy RR NN i oddychania w st. grzbietowym.</p> <p>Nauczenie startu z wody do stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczenie nawrotu koziółkowego stylu grzbietowym.</p> <p>Nauczenie oddychania do kraula(prawo, lewo naprzemianstronnie)</p> <p>Nauczanie ruchów RR do kraula</p> <p>Nauczenie koordynacji ruchów RR, NN i oddechu do kraula.</p> <p>Doskonalenie stylu grzbietowego.</p> <p>Doskonalenie kraula.</p> <p>Nauczenie skoku startowego do kraula.</p> <p>Nauczanie nawrotu koziółkowego.</p> <p>Nauczenie nurkowania w wodzie głębokiej (3,5m)–Scyzoryk”</p> <p>Doskonalenie kraula i stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczenie ruchów NN do stylu klasycznego.</p> <p>Nauczenie ruchów RR do stylu klasycznego.</p> <p>Nauczenie oddechu i koordynacji ruchów w stylu klasycznym.</p> <p>Nauczenie nawrotu do klasyka.</p> <p>Nauczenie ruchów NN do stylu motylkowego.</p> <p>Nauczenie ruchów RR do stylu motylkowego.</p> <p>Nauczanie koordynacji w stylu motylkowym.</p> <p>Nauczenie skoku ratowniczego.</p> <p>Nauczenie pływania kraulem ratowniczym.</p> <p>Podanie informacji na temat zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym i zachowania się w razie ich wystąpienia.</p> <p>Zasady udzielenia pierwszej pomocy i sposoby holowania.</p>

	<p>12. Narciarstwo</p> <p>1. Podstawy poruszania się na nartach. Oswojenie ze sprzętem i środowiskiem Doskonalenie równowagi Opanowanie przemieszczania się w płaskim terenie Opanowanie zmian ustawienia się względem pochylenia stoku Opanowanie podchodzenia Zjazd w linii spadku stoku Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem do stoku Nauka podnoszenia się Krok łyżwowy Pług Łuki płużne</p> <p>2. Opanowanie skrętów równoległych</p> <p>a) Łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej</p> <ul style="list-style-type: none"> -Skręt z pługu -Skręt z półpługu -Skręt z poszerzenia kątowego <p>b) Kontrolowanie prędkości i zatrzymania się</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ześlizg -Skręt dostokowy -Skręt „stop”
--	---

*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia (zaznaczyć X)					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne
W01						X
W02						X
U01						X
U02						X
K01						X
K02						X

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć*	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
wykład	egzamin	
ćwiczenia	zaliczenie z oceną	Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscyplin sportowych prowadzonych w semestrze.

*) zostawić tylko realizowane formy zajęć

NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS							
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta					Jednostka
		W	C	L	P	S	
1.	Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów		30				h
2.	Inne (konsultacje, egzamin)						h
3.	Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	30					h

4.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	0,0	ECTS
5.	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	0	h
6.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0,0	ECTS
7.	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	30	h
8.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	0,0	ECTS
9.	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30	h
10.	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>	0	ECTS