*Załącznik nr 1 do zarządzenia Rektora UJK nr 104/2016*

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 16.1-1DKS-A2-WF1 |
| **Nazwa przedmiotu****w języku** | polskim | **Wychowanie fizyczne** |
| angielskim | **Physicaleducation** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | **Dziennikarstwo i komunikacja społeczna** |
| **1.2. Forma studiów** | studia stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | studia pierwszego stopnia  |
| **1.4. Profil studiów\*** | praktyczny |
| **1.5. Specjalność\*** | wszystkie |
| **1.6. Jednostka prowadząca przedmiot** | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| **1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu**  | pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| **1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot** | pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| **1.9. Kontakt**  | swf@ujk.edu.pl |

* 1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Przynależność do modułu** | ogólnouczelniany |
| **2.2. Język wykładowy** | polski |
| **2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | I/II |
| **2.4. 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, 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. 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

[Bydliński](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Maciej+Bydli%F1ski&t=6) M., [Szafrański](http://www.bookmaster.pl/szukaj.xhtml?dzial=1&search=Marcin+Szafra%F1ski&t=6) M., Narciarstwo Od Amatorów Do Zawodowców, BOSZ, Olejnica 20111. Figurscy M. i T.: Nordicwalking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza „INTERSPAR” Sp. z.o.o 2008
2. Napierała M.P., Zbiór zabaw i gier ruchowych, AB, Bydgoszcz 2001
3. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L.: Piłka ręczna w szkole, Warszawa 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 dowolnie 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** | **Liczba godzin****studia****stacjonarne** |
| 1 | **Koszykówka\***Zarys historii koszykówkiw zakresie techniki i metodyki nauczania poszczególnych elementów. Indywidualne wyszkolenie zawodnika w ataku; podania i chwyty 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. | 60 |
| 2 | **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. | 60 |
| 3 | **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. | 60 |
| 4 | **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, kozłowana, 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 |
| 5 | **Pływanie*** 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 głąb.
 | 60 |
| 6 | **Narciarstwo**Opanowanie 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). | 30 |
| 7 | **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. | 60 |
| 8 | **Nordicwalking**Nordicwalking jako kompleksowy trening całego ciała. Jak przygotować się do marszu? Wybór kijów do chodzenia. Czas i częstotliwość treningu. BHP w nordicwalking. Nordicwalking 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 |
| 9 | **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. Rożne formy zajęć aerobowych (step, tbc, dance, itp.) | 60 |
| 10 | **Żeglarstwo**Zdobycie wiedzy z zakresu zachowań załogi w porcie i na jachcie – etykieta żeglarska w tym, umiejętność poruszania się i obsługiwania 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. | 30 |
| 11 | **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. Kulturystyka kobiet. Zasady racjonalnego odżywiania. | 60 |
| 12 | **Tenis stołowy**Zarys historii tenisa stołowego, przepisy gry. Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forehandu i beckhandu 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. | 60 |
| 13 | **Ćwiczenia z elementami jogi, callanetics**Historia jogi, callanetics, analiza techniki wykonania podstawowych I-asan, poprawne oddychanie, umiejętność panowania nad własnym ciałem, poznanie metod koncentracji, ćwiczenia relaksacyjne. | 60 |
| 14 | **Atletyka terenowa**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 umożliwiającej 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 |
| 15 | **Kolarstwo**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 |
|  | **Razem** | 60 |
| **\*Istnieje możliwość wybrania wszystkich czterech 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:** |  |
| 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.* | DKS1P\_U15 |

|  |
| --- |
| * 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** |
| ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** | ***Forma zajęć*** |
| **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** | **W** | **C** | **…** |
| U01 |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium ceny** |
| **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** |
| **Studiastacjonarne** |
| *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)*

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