**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne, cz. 2 |
| Rocznik studiów | 2022/2023 |
| Kolegium | Informatyki stosowanej |
| Kierunek studiów | Informatyka |
| Poziom kształcenia | studia I stopnia |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Specjalność | --- |
| Osoba odpowiedzialna | mgr Damian Liśkiewicz |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| brak |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Doskonalenie sprawności fizycznej |
| C2 | Kształtowanie prawidłowej postawy obejmującej stan umysłowy, fizyczny i emocjonalny |
| C3 | Opanowanie podstawowych zasad gier zespołowych i indywidualnych |
| C4 | Rozwijanie cech motorycznych |
| C5 | Opanowanie podstaw technicznych konkretnych gier zespołowych i indywidualnych |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** | |
| P\_U01 | Demonstrować wybraną technikę aktywności fizycznej |
| P\_U02 | Współdziałać w zespole sportowym, aktywnie uczestnicząc w wybranej formie aktywności fizycznej |
| P\_U03 | Wykonywać ćwiczenia fizyczne, mające pozytywny wpływ na motorykę organizmu |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia stacjonarne (ST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
|  |  | 30 |  |  |  |  | 0 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Ćwiczenia | Ćwiczeniowa. Zajęcia praktyczne na hali sportowej i w terenie.  Student podczas ćwiczeń aktywnie wykonuje wybrane elementy techniki gier indywidualnych i zespołowych. Zajęcia przeprowadzane na boisku w hali sportowej, na siłowni, w terenie otwartym (nordic walking, marszobiegi, biegi na orientację, jazda na rowerze). |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
|
| Cw1 | Lekkoatletyka. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozgrzewka, bieg, skok, rzut. Zasady |
| Cw2 | Piłka siatkowa. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, zagrywka, przyjęcie zagrywki. Taktyka: podstawowe ustawienie na boisku przy własnej zagrywce, asekuracja bloku środkiem obrony i własnego ataku, gra szkolna i właściwa. Zasady gry. |
| Cw3 | Piłka nożna. Przyjęcie piłki w miejscu i biegu, uderzenia piłki: wewnętrzną częścią stopy, podbiciem, uderzenie głową, prowadzenie piłki. Taktyka: rozgrywanie stałych fragmentów gry; rzuty wolne, rzut z rogu, karny, gra uproszczona i właściwa. Zasady gry. |
| Cw4 | Piłka koszykowa. Podania, chwyty, rzuty z miejsca i z wyskoku, rzut z biegu, kozłowanie, taktyka: obrona każdy swego, atak według zasad, gra uproszczona i właściwa. Zasady gry. |
| Cw5 | Zajęcia ruchowe przy muzyce: aerobik, step reebok, callanetics, zajęcia z przyborami, streching |
| Cw6 | Specjalistyczne zajęcia siłowe na siłowni. |
| Cw7 | Nordic walking, marszobiegi, biegi terenowe – technika wykonywania |
| Cw8 | Tenis, tenis stołowy, badminton. Technika, zasady gry. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_U01 | C1,C3, C5 | Cw1-Cw8 |
| P\_U02 | C1, C2, C4 | Cw2, Cw3,Cw4 |
| P\_U03 | C2, C4 | Cw1-Cw8 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U03 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  kształcenia | Brak zaliczenia:  student nie potrafi | Zaliczenie:  student potrafi |
| P\_U01 | demonstrować poprawnie wybranej techniki aktywności fizycznej | demonstrować poprawnie wybraną technikę aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury |
| P\_U02 | realizować założeń taktycznych, dotyczących współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny, aktywnie uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej | realizować założenia taktyczne, dotyczące współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny, aktywnie uczestniczyć w wybranej formie aktywności fizycznej |
| P\_U03 | poprawnie wykonywać wybranych ćwiczeń fizycznych | poprawnie wykonywać wybrane ćwiczenia fizyczne wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach |

4.0 Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Per-Olof Astrand, Kaare Rodahl, Textbook of work physiology : physiological bases of exercise, 2nd ed. New York : McGraw Hill, cop. 1977. |
| Charles Corbin, Ruth Lindsey, Fitness for Life - Updated 5th Editon – Paper, March 23, 2006, |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| National Standards and Guidelines for Physical Education Teacher Education |
| Charles Corbin, Ruth Lindsey, Fitness for Life-Updated 5th Edition-Paper |