

Sylabus modułu kształcenia na studiach wyższych

Nazwa Wydziału	Wszystkie
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJ
Nazwa modułu kształcenia	Wychowanie Fizyczne
Język kształcenia	Język polski
Cele kształcenia	<p>Systematyczne i świadome doskonalenie własnej sprawności fizycznej oraz dbałość o stan zdrowia.</p> <p>Poznanie systemu kontroli i oceny sprawności na podstawie testów i sprawdzianów</p> <p>Zapoznanie studenta z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja, rehabilitacja, turystyka.</p> <p>Wskazanie na wiodącą rolę aktywności fizycznej w funkcjonowaniu organizmu człowieka.</p> <p>Przekazanie, nauczenie i doskonalenie podstawowych elementów taekwondowych i taktycznych w różnych dyscyplinach sportowych.</p> <p>Promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.</p>
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów	<p>kontrola umiejętności praktycznych;</p> <p>obserwacja;</p> <p>test sprawności ruchowej;</p> <p>ocena nauczyciela;</p> <p>samoocena.</p>
Typ modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	O – obowiązkowy do zaliczenia roku
Rok studiów	I lub II na niektórych wydziałach (np: biologia, chemia);
Semestr	I i II
Forma studiów	studia stacjonarne
Imię i nazwisko koordynatora modułu i/lub osoby/osób prowadzących moduł	<p><u>Dr Dorota Palik</u></p> <p>mgr Cenda Stanisław</p> <p>mgr Ciężki Krzysztof</p> <p>mgr Gawor Małgorzata</p> <p>mgr Gąsior Barbara</p> <p>mgr Igielski Darek</p> <p>mgr Janik Grzegorz</p> <p>mgr Jaroszek Wojciech</p> <p>mgr Karelus Marcin</p>

	<p>mgr Limanówka Jacek mgr Lubaś Maciej mgr Matura Milena mgr Osoliński Dariusz mgr Polański Sławomir mgr Przewoźniak Lesław mgr Rokowska Małgorzata mgr Stańczuk Mariusz mgr Stecki Artur mgr Syryca Michał mgr Ślęzak Ewelina mgr Świerczek Janusz mgr Wróbel Marcin mgr Włodek Magdalena mgr Zając Zuzanna mgr Karolina Czepiel mgr Michał Szczytowicz mgr Michał Myszka</p>
Imię i nazwisko osoby/osób egzaminującej/egzaminujących bądź udzielającej zaliczenia, w przypadku gdy nie jest to osoba prowadząca dany moduł	<u>Dr Dorota Palik</u>
Sposób realizacji	Ćwiczenia
Wymagania wstępne i dodatkowe	<p>Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie lekarskie na zajęcia korekcyjne. Student powinien posiadać umiejętności i kompetencje w zakresie wf na poziomie szkoły średniej. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń, może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu nauczyciela z ćwiczącym studentem.</p>
Rodzaj i liczba godzin zajęć dydaktycznych wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów, gdy w danym module przewidziane są takie zajęcia	Ćwiczenia, 60 godzin
Liczba punktów ECTS przypisana modułowi	0
Stosowane metody dydaktyczne	<p>Metody podające: wykład informacyjny, opis, pogadanka Metody praktyczne: pokaz, praca w grupach, dyskusja, analityczna, syntetyczna, kompleksowa. Metody problemowe: metody aktywizujące, burza mózgów Ćwiczenia w formie ścisłej, zadaniowej, zabawowej, fragmenty gier, gra uproszczona i właściwa.</p>

<p>Forma i warunki zaliczenia modułu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego modułu</p>	<p>Zaliczenie na ocenę. Obecności: uczestnictwo studenta na ćwiczeniach w 15 zajęciach (możliwe jedno opuszczenie zajęć). Aktywność na zajęciach: wykonywanie zaleconych zadań praktycznych, ćwiczeń fizycznych. Uczestnictwo w teście sprawnościowym na początku I semestru i na końcu II semestru. Ocena osiągnięcia założonych efektów w zakresie wiedzy i umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zadania indywidualne: test sprawności ruchowej • Zadania zespołowe: sportowe gry zespołowe, ćwiczenia w grupach, fitness <p>Ocena osiągnięcia założonych efektów w zakresie kompetencji społecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> • obserwacja pracy studenta przez prowadzącego • samoocena <p>Student może zaliczyć przedmiot poprzez czynne uczestnictwo w zajęciach sekcji sportowych i obozach prowadzonych przez SWFiS UJ.</p>
<p>Treści modułu kształcenia (z podziałem na formy realizacji zajęć)</p>	<p>Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznania z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego (forma wykładu). Wybrane elementy z przedstawionych poniżej dyscyplin w zależności od możliwości i potrzeb grupy. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych; Siatkówka: postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, kozłowanie prawą i lewą ręką, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca, obrona 1:1, zwody bez piłki i z piłką, atak pozycyjny i szybki atak. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehendem i backhendem, przyjęcie podania, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, drybling, zwody, obrona, gra bramkarza. Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania i przejścia piłki w miejscu i w ruchu, strzał na bramkę z miejsca i w ruchu, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra na pozycji bramkarza. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Piłka ręczna: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, zwody, strzały na bramkę, obrona na kole, atak pozycyjny i szybki, gra bramkarza. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Tenis stołowy: postawa przy stole i sposoby poruszania się podczas gry, różne sposoby trzymania rakietki, forehendem, backhendem, serwis, uderzenia atakujące, uderzenia obronne, uderzenia pośrednie. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Tenis ziemny: postawa na korcie, sposoby chwytu rakietki, sposoby poruszania się podczas gry, odbicia forehendem, backhendem, serwis, uderzenia atakujące, obronne. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Lekka atletyka: technika biegowa, start niski i pozycyjny, skok w dal i z miejsca, technika pchania kulą, kształtowanie cech motorycznych, szybkości, siły, wytrzymałości, gibkości i zwinności. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Siłownia: oddychanie podczas ćwiczeń, technika wykonywania ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, barków, ramion i</p>

	<p>przedramion, nóg. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Judo: powitanie, nauka upadku, chwyt judo, obrona, elementy waliki. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Nordic Walking : technika pracy RR i NN, technika marszy, ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem kijków; Badminton: ćwiczenia oswajające z raketką i lotką, ustawienie i poruszanie się po boisku, chwyt forhendowy i klir forhendowy, skrót, smecz. Fitness: podstawowe kroki w aerobiku, step, touch, double step out, heel back, knee up, grapevine, podstawowe kroki na stepie, proste układy choreograficzne, technika ćwiczeń na piłkach, z ciężarkami, taśmami i rozciągających. Pokazy, zawody – przygotowanie, uczestnictwo. Pływanie: wydechy do wody, poślizgi, praca RR i NN do czterech stylów: grzbietowego, dowolnego, klasycznego, motylkowego, skok do wody na NN, głowę, elementy nurkowania, prosty nawrót, elementy autoratownictwa. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Wioślarstwo: bezpieczeństwo na pomoście, wsiadanie i wysiadanie z łódki, zasady efektywnego wiosłowania, nauka techniki na ergometrach, cumowanie do pomostu. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo. Narciarstwo alpejskie: bezpieczne upadanie, poruszanie się na nartach, zmiany kierunków jazdy: przestępowanie, pług, łuki płużne, ześlizgi, jazda wyciągiem, sposoby hamowania, skręty kątowe, skręty równoległe, jazda na krawędziach, kontrola nacisku nart na podłoże, elementy rywalizacji sportowej. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo, obóz. Snowboard: oswojenie ze sprzętem, zasady przygotowania sprzętu, upadki, podnoszenie się, pozycja podstawowa i utrzymanie równowagi, poruszanie się w płaskim terenie, podejścia, zwroty, ewolucje podstawowe: ześlizgi, jazda w linii spadku stoku i w skos, jazda wyciągiem, skręt ślizgowy NW, rotacyjny, skręt cięty i cięty NW, śmig, elementy techniki freestylowej, elementy jazdy sportowej. Zawody sportowe-przygotowanie, uczestnictwo, obóz. Rolki: postawa, chodzenie, pozycja równoległa, jazda w przód, odbicia PN, LN, jazda na jednej rolce, skręty równoległe, jazda rybką w przód, crossem oraz zwroty, sposoby hamowania, slalom szeroki i wąski, przekładanka w przód PiL i ze zmianą kierunku, jazda po 8, jazda węzłem, jazda długim odbiciem. Rehabilitacja - gimnastyka korekcyjna: prawidłowe oddychanie, ćwiczenia wzmacniające mm oddechowe, mm posturalne, kończyny górne i dolne, tułów i mm głębokie - Pilates, ćwiczenia izometryczne, równoważne, rozciągające, ukierunkowane na dane schorzenie, ćwiczenia z przyborami, relaksacyjne, w pozycjach izolowanych. Rekreacja: chód Nordic Walking, dobór dystansu i tempa, pomiar tętna (forma ćwiczeń praktycznych). Wychowanie zdrowotne: styl życia i jego związek ze zdrowiem i chorobą, promocja zdrowia i zdrowego stylu życia, żywienie w różnych dyscyplinach sportu, pielęgnacja ciała i urody, zachowania zagrażające zdrowiu, kształtowanie prozdrowotnych postaw poprzez wszystkie formy aktywności fizycznej, kształtowanie nawyku w różnych formach aktywności fizycznej (pogadanka). Obozy rekreacyjne i sportowe letnie i zimowe.</p>
<p>Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej obowiązującej do zaliczenia danego modułu</p>	<p><u>Literatura podstawowa:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. T. Arlet „Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki.” wyd. AWF Kraków 2001 2. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podrecznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008

3. C. Neumann „Trening koszykówki-taktyka, technika, kondycja.” Wyd. marszałek 2003
4. G. Grządziel, D. Szade B. Nowak „Piłka siatkowa” AWF Katowice 2012
5. E. Superlak „Piłka siatkowa. Techniczno taktyczne przygotowanie do gry” wyd. BK Wrocław 2006
6. T. Klocek M. Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003. AWF Katowice 2012
7. Listkowski M. „Stretching, A-Z. Sprawność i zdrowie”, wyd. Aleksandra 2007
8. Denise Austin „Pilates dla każdego” S-KA 2003
9. Trevor Blount; Robert MacKenzie „Pilates Sposób na osiągnięcie harmonii ciała (Pilates Basics)” Wiedza I Życie 2006

LiLiteratura uzupełniająca:

1. O. Lafay „Trening siłowy bez sprzętu” AHA 2009
2. T. Ambroży K. Kaganek „Fitness ćwiczenia siłowe. Podrecznik dla instruktorów rekreacji” ZGTKKF Warszawa 2002
3. Z. Stawczyk „Ćwiczenia ogólnorozwojowe”, AWF Poznań 2001