

Kod przedmiotu: 20

1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS

A. Podstawowe dane

Nazwa przedmiotu/zajęć	Wychowanie fizyczne
Nazwa przedmiotu/zajęć w języku angielskim	Physical education
Kierunek studiów	Filologia o module specjalnościowym: filologia angielska z językiem biznesu
Poziom studiów	Licencjackie
Profil	praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Jednostka prowadząca kierunek	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych Katedra Nauk Humanistycznych
Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu	Tomasz Jonak, Małgorzata Nyc, Anna Lara, Patrycja Cieślik, Natalia Baczyńska, Jarosław Wilusz, Marcin Koperek, Jacek Kołodziejczyk, Izabela Prudzienica, Andrzej Wojciukiewicz, Wojciech Lara mgr Wojciech Lara
Przedmioty wprowadzające	Brak
Wymagania wstępne	Brak

B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia praktyczne (P)	Liczba punktów ECTS*
I	-	30	-	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-	-

2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

C1	Budowanie u studentów świadomości potrzeby prowadzenia działań promujących zdrowy tryb życia
----	----------------------------------------------------------------------------------------------

3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
WIEDZA			
W1	Zna i rozumie zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią	B.3.W3.	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi skutecznie i świadomie komunikować się	B.1.U3.	P6S_UK

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K1	Jest gotowa do zachęcania uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej	D.1.K3.	P6S_KO

4. METODY DYDAKTYCZNE

Praktyczne wykonanie zadania

5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Bezpośrednia obserwacja

Na ocenę bdb

Student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db+

Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, używa poprawnego słownictwa w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę db

Student aktywnie uczestniczy w zajęciach, nie spóźnia się na zajęcia, chętnie i poprawnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, wykazuje inicjatywę, popełnia nieznaczne błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst+

Student uczestniczy w zajęciach, rzadko spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając błędy techniczne, rzadko wykazuje inicjatywę, popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń. Rzadko pomaga i współdziała w grupie.

Na ocenę dst

Student nie angażuje się w zajęcia, spóźnia się na zajęcia, wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe popełniając często powtarzające się błędy techniczne, często popełnia błędy w nazewnictwie ćwiczeń.

Na ocenę ndst

Student często nie uczestniczy w zajęciach, spóźnia się na zajęcia, niechętnie wykonuje zadane ćwiczenia ruchowe, nie zna poprawnego nazewnictwa ćwiczeń. Nie pomaga i nie współdziała w grupie.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia	<p>Zajęcia do wyboru :</p> <p>Gry i zabawy w wodzie, pływanie Gry wodne (piłka wodna, siatkówka wodna, hokej podwodny), zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu pływackiego w tym aquafitness (makarony, deski, hantle, maty pływające). Nauka i doskonalenie pływania różnymi technikami pływackimi.</p> <p>Elementy ratownictwa wodnego Nauka i doskonalenie: pływania technikami ratowniczymi, holowania osoby zmęczonej i nieprzytomnej bez użycia sprzętu ratunkowego oraz z jego</p>
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>wykorzystaniem. Skoki ratownicze. Akcja ratownicza. Schemat udzielania pierwszej pomocy w wypadkach nad wodą.</p> <p>Snoorkling, freediving Zasady bezpieczeństwa nurkowania i postawy ratownictwa nurkowego. Nauka i doskonalenie pływania i nurkowania w sprzęcie ABC oraz nurkowania na wstrzymanym oddechu. Podwodne zabawy zwiększające możliwości organizmu do wydłużonej aktywności podwodnej.</p> <p>Samoobrona kobiet Nauczanie oraz doskonalenie wybranych elementów technicznych: postawy, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki oraz poruszanie się w pozycji walki.</p> <p>Sporty rakietowe Nauczanie oraz doskonalenie wybranych elementów technicznych wybranych dyscyplin rakietowych. Podstawowe odbicia: backhand, forehand, serwis. Znajomość zasad gry pojedynczej i deblowej, Gra szkolna. Znajomość podstawowych przepisów gry.</p> <p>Trening funkcjonalny Przykładowe ćwiczenia oraz testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w życiu codziennym. Omówienie wzorców ruchowych. Trening plyometryczny. Trening powięziowy. Przykłady ćwiczeń z przyborami. Trening crossfit w aspekcie treningu funkcjonalnego</p> <p>Zespołowe gry sportowe Zespołowe gry sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna). Nauka i doskonalenie wybranych elementów technicznych poszczególnych gier zespołowych: poruszanie się w ataku i w obronie z piłką oraz bez piłki, rzuty, kozłowanie, podania, odbicia sposobem górnym i dolnym, serwis. Znajomość zasad i przepisów wybranych gier.</p> <p>Tańce Nauka i doskonalenie wybranych form tańca.</p> <p>Fitness Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem oporu własnego ciała, jaki i z użyciem przyborów do zajęć fitness (piłki, taśmy thera band, rollery, itp.)</p> <p>Strzelectwo Przepisy regulujące posiadanie i korzystanie z broni palnej, warunki bezpiecznego posługiwania się bronią, działanie różnych rodzajów broni i amunicji, obsługa broni. Postawy strzeleckie, balistyka i zasady celowania, zasady warunkujące oddanie prawidłowego strzału. Strzelanie statyczne i dynamiczne w różnych warunkach.</p> <p>Nordic Walking Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z treningu Nordic Walking. Wskazania i przeciwwskazania w treningu Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające do techniki chodzenia z kijkami. Doskonalenie techniki Nordic Walking w zróżnicowanym terenie.</p> <p>Turystyka kajakowa</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3 dniowy spływ kajakowy w wybranej lokalizacji, propagujący spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz ukazujący walory turystyczno- krajoznawcze danego terenu. Planowanie spływu: transport, wynajem sprzętu biwakowego oraz kajaków, zadania kwatermistrzowskie, organizacja czasu wolnego.</p> <p>Turystyka rowerowa Zajęcia mogą być realizowane w dwóch formach: -3 dniowe wycieczki rowerowe propagujące spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze powiatu karkonoskiego - 3 dniowy obóz w wybranej lokalizacji. Nauka czytania map i planowania tras oraz ich realizacja z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa poruszania się na rowerze w różnym terenie.</p> <p>Turystyka narciarska 3 dniowe wyjazdy (narciarstwo zjazdowe, biegowe, rakiety śnieżne) propagujące aktywność narciarską w powiecie karkonoskim. Nauczanie oraz doskonalenie wybranych elementów technicznych: poruszane się w sprzęcie narciarskim w terenie płaskim oraz pochyłym, zjazdy, zatrzymania, skręty, jazda na wyciągu oraz zasady zachowania bezpieczeństwa na trasach narciarskich.</p> <p>Turystyka górską Zajęcia mogą być realizowane w dwóch formach: - 3 dniowe wycieczki górskie propagujące spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze Karkonoszy i okolic. - 3 dniowy obóz w wybranym paśmie górskim. Nauka czytania map i planowania tras oraz ich realizacja z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa poruszania się w górach.</p> <p>Turystyka piesza Zajęcia mogą być realizowane w dwóch formach: - 3 dniowe wycieczki propagujące spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze powiatu karkonoskiego - 3 dniowy obóz w wybranej lokalizacji. Nauka czytania map i planowania tras oraz ich realizacja z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Bezpośrednia obserwacja
W1						x
U1						x
K1						x

8. LITERATURA

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lisicki T., Wychowanie fizyczne dla szkolnej praktyki, Samorządowy Ośrodek doskonalenia Nauczycieli, Krotoszyn, 2011 2. Sieniek Cz. Sporty całego życia. Metodyka nauczania ringo, pływanie, badminton, tenis ziemny, tenis stołowy, gimnastyka artystyczna, ćwiczenia i gry terenowe, Starachowice, Helvetica 1997
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Literatura uzupełniająca	1. Bączek J., 2009. Podręcznik animatora czasu wolnego, Warszawa, Stageman Polska
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	60
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	-
	Studiowanie literatury	-
	Inne (przygotowanie do egzaminu, zaliczeń, przygotowanie projektu itd.)	-
Łączny nakład pracy studenta		60
Liczba punktów ECTS		-

* ostateczna liczba punktów ECTS