

# SYLABUS PRZEDMIOTU



Wyższa Szkoła Lingwistyczna w Częstochowie

rok akademicki: 2023/2024

## WYDZIAŁ HUMANISTYCZNO-SPOŁECZNY

Nazwa przedmiotu w języku polskim:		<b>Wychowanie fizyczne</b>							
Kod przedmiotu:		A.0							
Kierunek studiów:		Filologia							
Specjalność / specjalizacja:		angielska/germańska							
Profil studiów:		praktyczny			Poziom studiów:		I stopień		
Nazwa modułu programu:		podstawowy			Semestr studiów:		I i II		
Forma zaliczenia przedmiotu:		zaliczenie na ocenę			Język w jakim prowadzone są zajęcia:		polski		
Osoby prowadzące zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko):									
Tryb studiów		Forma zajęć					Liczba godzin (BK)	Ogólna liczba punktów ECTS	
		W	K	Ćw	S	Wr			Kon
tryb stacjonarny		0	0	60	0	0	0	60	0
tryb niestacjonarny		0	0	0	0	0	0	0	0

### Cel przedmiotu (maksymalnie 3-4)

C1.	Krzewienie świadomości kultury fizycznej u studentów
C2.	Kształtowanie u studentów postaw prozdrowotnych i nawyków systematycznej aktywności fizycznej
C3.	Promowanie u studentów aktywnego i zdrowego stylu życia oraz nawyku uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie
Wymagania wstępne	Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

Przedmiotowe efekty uczenia się		Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się <sup>1</sup>
<b>WIEDZA</b>			
1.	ma wiedzę na temat wybranych współczesnych koncepcji i modeli wychowania fizycznego w Polsce i na świecie. Zna cele i zasady różnorodnego wykorzystania gier i zabaw ruchowych w procesie wychowywania fizycznego. Ma wiedzę z zakresu zaburzeń postawy ciała. Zna prawidłowe wzorce ruchu.	F1_W10 F1_W15	odpowiedzi ustne na zajęciach, praca w grupie
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
1.	wykazać się umiejętnościami z zakresu wpływu wybranych form aktywności ruchowych na rozwój człowieka	F1_U11	praca grupowa, test sprawnościowy
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			

<sup>1</sup> egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, prezentacja, kolokwium, test, zadania do wykonania, referat, sprawozdanie, dyskusja, inne

## SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	ma świadomość korzyści jakie dla organizmu człowieka niosą ćwiczenia fizyczne z różnych dziedzin rekreacji ruchowej i dyscyplin sportowych, jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i stałego podnoszenia kwalifikacji	F1_K06	praca grupowa, dyskusja
----	---	--------	-------------------------

Treści kształcenia (program zajęć)		Liczba godzin	
		S	N
<b>ĆWICZENIA</b>			
Ćw1	Temat: <b>Ćwiczenia indywidualne</b> Zagadnienia: Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyrządów i przyborów. Wychowanie Zdrowotne: Koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające sprawności funkcjonalnej człowieka.	10	0
Ćw2	Temat: <b>Siatkówka</b> Zagadnienia: Doskonalenie odbić i zagrywki sposobem górnym i dolnym. Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo-ruchową. Taktyka rozegrania piłki w stałych fragmentach gry zespołowej. Doskonalenie: wystawy, ataku i zastawiania pojedynczym blokiem. Doskonalenie zastawiania, bloku pojedynczego i podwójnego. Przepisy gry.	10	0
Ćw3	Temat: <b>Piłka ręczna</b> Zagadnienia: Doskonalenie: Technika podań półgórných, górnych, dolnych i kozłem w różnych ustawieniach oraz kozłowania piłki. Technika rzutu w wyskoku oraz chwytów piłek leżących i toczących się. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, wyprowadzenie ataku szybkiego podania sytuacyjne, rzuty piłki do bramki z biegu i w wyskoku. Obrona „każdy swego”.	10	0
Ćw4	Temat: <b>Koszykówka</b> Zagadnienia: Doskonalenie podań sytuacyjnych prawą i lewą ręką, kozłowania ze zmianą ręki i kierunku. Rzuty do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Przepisy gry – rzut sędziowski. Nauka i doskonalenie ataku z piłką i bez piłki. Zbiórka z tablicy - pierwsze podanie i wyprowadzenie szybkiego ataku w trójkach. Doskonalenie współdziałania zespołowego w ataku. Gra właściwa - przepisy i sędziowanie.	10	0
Ćw5	Temat: <b>Atletyka</b> Zagadnienia: Ćwiczenia terenowe i doskonalenie: skoku wzwyż, biegów sprinterskich i średniodystansowych, skoku w dal i trójskoku, pchnięcia kulą. Zasady organizacji zawodów lekkoatletycznych.	10	0
Ćw6	Temat: <b>Orientacja w terenie i promocja zdrowia</b> Zagadnienia: Biegi terenowe ze zmiennym tempem. Orientacja w terenie, ćwiczenia ogólnorozwojowe. Gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych. Wychowanie zdrowotne: Choroby cywilizacyjne i ich wpływ na aktywność psychofizyczną człowieka, koncepcje i cele promocji zdrowia oraz zachowania zagrażające zdrowiu.	10	0
<b>Razem:</b>		<b>60</b>	<b>0</b>
Forma zaliczenia <sup>2</sup> :	praca grupowa, test sprawnościowy		

### Narzędzia i metody dydaktyczne

laptop, rzutnik multimedialny, flipchart, markery, sprzęty sportowe

mini-wykład, dyskusja, burza mózgów, studium przypadku, ćwiczenia indywidualne, gry zespołowe

### Forma zaliczenia przedmiotu

(egzamin pisemny/ustny/praktyczny; zaliczanie na ocenę)

### Zaliczenie na ocenę

<sup>2</sup> kolokwium, projekt, prezentacja, test, zadania do wykonania, referat, sprawozdanie, dyskusja, inne

## SYLABUS PRZEDMIOTU

Potwierdzenie poziomu osiągnięcia poszczególnych efektów uczenia się (warunki zaliczenia)		
Nr efektu uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się (forma zaliczeń)	Kryteria oceny osiągnięcia danego efektu uczenia się (tj. określenie wymagań na poszczególne oceny)
<b>Zaliczenie na ocenę (ćwiczenia)</b>		
<b>WIEDZA</b>		
1.	odpowiedzi ustne na zajęciach, praca w grupie	<p><b>bardzo dobry (5,0)</b> – posiada bardzo dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w trafny sposób dokonuje analizy wszystkich złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe w bardzo dobry sposób potrafi znaleźć kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; bardzo dobrze wchodzi w interakcje podczas pacy w grupie</p> <p><b>dobry plus (4,5)</b> – posiada bardzo dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób dobry dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe w dobry sposób potrafi znaleźć kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; bardzo dobrze wchodzi w interakcje podczas pacy w grupie</p> <p><b>dobry (4,0)</b> – posiada dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób dobry dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe w dobry sposób potrafi znaleźć kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; dobrze wchodzi w interakcje podczas pacy w grupie</p> <p><b>dostateczny plus (3,5)</b> – posiada dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób przeciętny dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe potrafi znaleźć tylko niektóre kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; wchodzi w sposób dobry w interakcje podczas pacy w grupie</p> <p><b>dostateczny (3,0)</b> – posiada dostateczne umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób przeciętny dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe potrafi znaleźć tylko niektóre kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; wchodzi w sposób wystarczający w interakcje podczas pacy w grupie</p> <p><b>niedostateczny (2,0)</b> – posiada niewystarczające umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób niewłaściwy dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe nie potrafi znaleźć kluczowych problemów związanych z omawianym zagadnieniem; nie wchodzi w interakcje podczas pacy w grupie</p>
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
1.	praca grupowa, test sprawnościowy	<p><b>bardzo dobry (5,0)</b> – bardzo dobrze zrealizowany test sprawnościowy oraz gra zespołowa</p> <p><b>dobry plus (4,5)</b> – bardzo dobrze zrealizowany test sprawnościowy oraz dobra gra zespołowa</p> <p><b>dobry (4,0)</b> – dobrze zrealizowany test sprawnościowy oraz gra zespołowa</p> <p><b>dostateczny plus (3,5)</b> – dobrze zrealizowany test sprawnościowy, poprawna gra zespołowa</p> <p><b>dostateczny (3,0)</b> – poprawnie zrealizowany test sprawnościowy, wystarczająca gra zespołowa</p> <p><b>niedostateczny (2,0)</b> – niepoprawnie wykonany test sprawnościowy oraz nie wystarczająca gra zespołowa</p> <p><u>Ocena uwzględnia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-poprawne demonstrowanie wybranej techniki aktywności fizycznej zgodnie z zasadami wynikającymi z fachowej literatury,</li> <li>-prawidłowe realizowanie założeń taktycznych, dotyczących współpracy pomiędzy zawodnikami danej drużyny podczas gier zespołowych,</li> <li>-zaangażowanie w wybranej formie aktywności fizycznej,</li> </ul>

## SYLABUS PRZEDMIOTU

	-poprawne wykonywanie wybranych ćwiczeń fizycznych wg wzorca zaprezentowanego na zajęciach, -odpowiedni poziom sprawności fizycznej i wydolność organizmu.
--	---

### KOMPETENCJE SPOŁECZNE

1.	udział w dyskusji, praca w grupie	<p><b>bardzo dobry (5,0)</b> – posiada bardzo dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w trafny sposób dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe w bardzo dobry sposób potrafi znaleźć kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; bardzo dobrze wchodzi w interakcje podczas pracy w grupie</p> <p><b>dobry plus (4,5)</b> – posiada bardzo dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób dobry dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe w dobry sposób potrafi znaleźć kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; bardzo dobrze wchodzi w interakcje podczas pracy w grupie</p> <p><b>dobry (4,0)</b> – posiada dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób dobry dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe dobry sposób potrafi znaleźć kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; dobrze wchodzi w interakcje podczas pracy w grupie</p> <p><b>dostateczny plus (3,5)</b> – posiada dobre umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób przeciętny dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe potrafi znaleźć tylko niektóre kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; wchodzi w sposób dobry w interakcje podczas pracy w grupie</p> <p><b>dostateczny (3,0)</b> – posiada dostateczne umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób przeciętny dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe potrafi znaleźć tylko niektóre kluczowe problemy związane z omawianym zagadnieniem; wchodzi w sposób wystarczający w interakcje podczas pracy w grupie</p> <p><b>niedostateczny (2,0)</b> – posiada niewystarczające umiejętności prezentowania własnego zdania i argumentowania poglądów na forum; w sposób niewłaściwy dokonuje analizy złożonych zagadnień związanych z przedmiotem; w oparciu o dokumenty źródłowe nie potrafi znaleźć kluczowych problemów związanych z omawianym zagadnieniem; nie wchodzi w interakcje podczas pracy w grupie.</p>
----	--------------------------------------	--

#### Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

Forma aktywności:		Obciążenie studenta (liczba godzin)	
		S	N
1.	udział w zajęciach	60	0
2.	konsultacje z prowadzącym	0	0
3.	samodzielne przygotowanie do zajęć	0	0
4.	przygotowanie do egzaminu/zaliczenia	0	0
5.	zapoznanie się z literaturą	0	0
Suma godzin:		<b>60</b>	<b>0</b>
Liczba punktów ECTS:		<b>0</b>	<b>0</b>

#### Literatura podstawowa:

1.	E. Madejski, J. Węglarz, <i>Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego, Podręcznik dla nauczycieli i studentów</i> , Gdańsk 2018
2.	A. Pawłucki, <i>Nauki o kulturze fizycznej</i> , Kraków 2015

#### Literatura uzupełniająca:

1.	H. Wierstsema, <i>100 gier ruchowych</i> , Lublin 1999.
----	---

## SYLABUS PRZEDMIOTU

### Przydatne informacje:

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Biblioteka zapewnia literaturę podstawową do przedmiotu oraz wybrane pozycje literatury uzupełniającej |
| 2. | Kontakt do prowadzącego zajęcia  |