

**KARTA PRZEDMIOTU**

Kod przedmiotu	studia stacjonarne:	I-GIK1-St310
	studia niestacjonarne:	-
Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Physical Education	
Obowiązuje od roku akademickiego	2024/2025	

USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

Kierunek studiów	Geodezja i kartografia
Poziom kształcenia	I stopień
Profil studiów	Praktyczny
Forma i tryb prowadzenia studiów	Studia stacjonarne
Zakres	-
Jednostka prowadząca przedmiot	Centrum Sportu
Koordinator przedmiotu	mgr Marek Kalwat
Zatwierdził	mgr Marek Kalwat

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

Przynależność do grupy/bloku przedmiotów	Przedmiot kształcenia ogólnego	
Status przedmiotu	Obowiązkowy	
Język prowadzenia zajęć	Polski	
Usytuowanie w planie studiów - semestr	studia stacjonarne	Semestr III
	studia niestacjonarne	-
Wymagania wstępne	-	
Egzamin (TAK/NIE)	NIE	
Liczba punktów ECTS	-	

Forma prowadzenia zajęć		wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	inne
Liczba godzin w semestrze	studia stacjonarne:		30			
	studia niestacjonarne:		-			



**EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Kategoria	Symbol efektu	Efekty kształcenia	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01	Ma zaawansowaną wiedzę z zakresu przepisów podstawowych gier zespołowych i dyscyplin indywidualnych sportu.	GiK1_W01
	W02	Posiada podstawową wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aktywności ruchowej, odżywiania i zdrowia.	GiK1_W01
Umiejętności	U01	Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne wybranej dyscypliny sportowej oraz potrafi zaliczyć podstawowe sprawdziany sprawności fizycznej np. Test Pilicza, Test Coopera.	GiK1_U03
	U02	Ma umiejętność stosowania ćwiczeń fizycznych w zależności od celu jaki chce osiągnąć (poprawa funkcjonowania układu krążenia, poprawa wydolności oddechowej, koordynacji ruchu i wzmocnienia mięśni).	GiK1_U02
Kompetencje społeczne	K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności z dziedziny kultury fizycznej. Przestrzega zasad „fair play” podczas uprawiania sportu i w życiu codziennym.	GiK1_K01
	K02	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu. Pielęgnuje indywidualne upodobania z zakresu kultury fizycznej i sportu.	GiK1_K05

TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć	Treści programowe
-------------	-------------------



laboratorium

Piłka nożna

Piłkarski tor sprawnościowy
Ćwiczenia oswajające z piłką
Doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki
Doskonalenie prowadzenia piłki, zwodów i dryblingu w celu utrzymania się przy piłce
Doskonalenie uderzeń piłki na bramkę z różnych miejsc na boisku
Podstawowe zasady indywidualnej gry w obronie
Krycie każdy swego i strefowe w grze uproszczonej
Kompleksowe ćwiczenia techniczno-taktyczne zakończone strzałem na bramkę.
Doskonalenie elementów techniki specjalnej w trakcie gier i zabaw
Małe gry i gry pomocnicze wykorzystywane w treningu piłki nożnej
Wykorzystanie poznanych elementów techniki i taktyki w grze
Ocena umiejętności opanowania wybranych elementów techniki specjalnej

Piłka koszykowa

Zapoznanie z zasadami gry w koszykówkę . Nauczanie poruszania się po boisku .
Nauczanie podań i chwytów . Doskonalenie poruszania po boisku .
Nauczanie kozłowania . Doskonalenie podań i chwytów.
Nauczanie pozycji obronnej w koszykówce . Doskonalenie umiejętności kozłowania.
Nauczanie rzutu w wyskoku . Doskonalenie poznanych elementów w grach i zabawach ruchowych.
Nauczanie zwodów ciałem. Doskonalenie rzutu w wyskoku .
Nauczanie rzutu w biegu . Doskonalenie poznanych elementów w grze szkolnej.
Nauczanie gry 1x1 . Doskonalenie rzutu w wyskoku.
Nauczanie zasłon , zastawień oraz poruszania bez piłki w grze ofensywnej .
Gra szkolna.
Nauczanie obrony strefowej . Doskonalenie gry 1x1 .
Nauczanie gry w ataku pozycyjnym („Pick & roll”/„back door”). Doskonalenie rzutu w biegu.
Nauczanie rzutu pozycyjnego jednoręcz. Doskonalenie gry w ataku pozycyjnym
Nauczanie obrony „każdy swego” . Gra właściwa
Sprawdzian poznanych elementów (Tor przeszkód)
Wewnątrz grupowy turniej trójek koszykarskich .

Piłka siatkowa

Testy sprawności fizycznej i sprawdziany
Postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku
Podstawowe elementy z zakresu techniki gry
Umiejętności techniczne wykorzystywane w ataku
Umiejętności techniczne wykorzystywane w obronie
Indywidualna taktyka gry w ataku i obronie
Zespołowa taktyka gry w ataku (współdziałanie zespołu w przeprowadzeniu różnych form ataku
Zespołowa taktyka gry w obronie (współdziałanie zespołu w obronie przeciw różnym formą ataku przeciwnika.
Małe gry, gra szkolna, gra właściwa

Sporty siłowe

Zasady bezpieczeństwa obowiązujące na siłowni.
Zasady treningowe dla początkujących.
Pojęcia: intensywność, serie, powtórzenia, obciążenia, przerwy wypoczynkowe.
Różnica płci, a „System treningowy Weidera”.
Ćwiczenia siłowe mięśni klatki piersiowej.
Ćwiczenia mięśni grzbietu i ramion.
Ćwiczenia siłowe w innych dyscyplinach sportowych m.in. ergometr wiosłarski.
Zasady izolacji grup mięśniowych.
Metody „body building”.
Zasada priorytetu treningowego.
„Split” – system treningu dzielonego.



**METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Symbol efektu	Metody sprawdzania efektów kształcenia					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Inne
W01						x
W02						x
U01						x
U02						x
K01						x
K02						x

Inne:

Bieżąca ocena postępów sprawności fizycznej studenta, zaangażowania i aktywności na zajęciach oraz umiejętności w zakresie wybranych dyscyplin sportowych. Obserwacja, dyskusja.

FORMA I WARUNKI ZALICZENIA

Forma zajęć	Forma zaliczenia	Warunki zaliczenia
ćwiczenia	zaliczenie	Zaliczenie sprawdzianów praktycznych z dyscyplin sportowych prowadzonych w semestrze

NAKŁAD PRACY STUDENTA

Bilans punktów ECTS													
Lp.	Rodzaj aktywności	Obciążenie studenta										Jednostka	
		studia stacjonarne					studia niestacjonarne						
		W	C	L	P	S	W	C	L	P	S		
1.	Udział w zajęciach zgodnie z planem studiów		30										h
2.	Inne (konsultacje, egzamin)		-										h
3.	Razem przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	30										h	
4.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje przy bezpośrednim udziale nauczyciela akademickiego	0,0					0,0					ECTS	
5.	Liczba godzin samodzielnej pracy studenta	0					0					h	
6.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach samodzielnej pracy	0,0					0,0					ECTS	
7.	Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	30										h	



8.	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym	0,0	0,0	ECTS
9.	Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30		h
10.	Punkty ECTS za moduł <i>1 punkt ECTS=25 godzin obciążenia studenta</i>		-	ECTS

