

Nazwa grupy zajęć: <b>Przedmiot do wyboru – formy aktywności ruchowej</b>		ECTS <b>1</b>
Wydział: <b>Wydział Wychowania Fizycznego</b>		Kierunek: <b>wychowanie fizyczne</b>
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: <b>Zakład Terenowych Form Aktywności Fizycznej</b>		Rok : <b>II</b> Semestr: <b>III</b>
Forma studiów/ rodzaj studiów: <b>stacjonarne/niestacjonarne / studia I stopnia</b>	Profil kształcenia: <b>praktyczny</b>	Status grupy zajęć: <b>obowiązkowy</b>
Język grupy zajęć: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>ćwiczenia</b>	Wymiar zajęć [stacjonarne]: <b>13</b>
Koordynator grupy zajęć	<b>dr Katarzyna Górską</b>	Sposób realizacji:  Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Wiedza: Podstawowa znajomość budowy organizmu oraz anatomicznych i fizjologicznych podstaw funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego Umiejętności: Elementarne umiejętności ruchowe Kompetencje społeczne: Odpowiedzialność za swoje działania, świadomość potrzeby dbałości o własną sprawność fizyczną	
Cele grupy zajęć	<b>Celem kursu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne specyficzne dla danej dyscypliny sportu.</b>	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
<b>W zakresie wiedzy</b>			
W01	Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia. Zna zasady bezpiecznego uprawiania wybranej aktywności fizycznej Uzasadnia dobór sprzętu i konieczność jego konserwacji.	K_W15 K_W21	P6S_WK P6S_WK
W02	Zna podstawową terminologię specyficzną dla danej formy aktywności. Wymienia konkurencje w danej dyscyplinie sportu.	K_W22	P6S_WK
<b>W zakresie umiejętności</b>			
U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne specyficzne dla danej dyscypliny.	K_U02	P6S_UW
U02	Potrafi udzielić pierwszej pomocy w miejscu wypadku.	K_U15	P6S_UO
<b>W zakresie kompetencji społecznych</b>			
K02	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo swoje i innych osób uczestniczących w zajęciach oraz dba o stan techniczny sprzętu.	K-K15	P6S_UO
K03	Dbą o własną sprawność fizyczną i zdrowie.	K_K18	P6S_KR

**Stosowane metody dydaktyczne**

Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokaz  
 Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna  
 Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar  
 Metody eksponujące: film  
 Metody z użyciem podręcznika programowego

**Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów**

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
<p><b>Treści teoretyczne:</b>            Zagadnienie 1. Zasady bezpieczeństwa podczas uprawiania wybranej aktywności fizycznej.            Zagadnienie 2. Charakterystyka i dobór sprzętu i akcesoriów wykorzystywanych w danej dyscyplinie.            Zagadnienie 3. Zasady przygotowania i konserwacji specjalistycznego sprzętu.            Zagadnienie 4. Specyficzna terminologia dla danej formy aktywności. Konkurencje w dyscyplinie sportu</p> <p><b>Treści praktyczne:</b>            Zagadnienie 1. Nauczanie i doskonalenie podstawowych w danej dyscyplinie technik.            Zagadnienie 2. Nauczanie i doskonalenie podstawowych rozwiązań taktycznych.            Zagadnienie 4. Bieżąca konserwacja sprzętu.</p>	13	
<p><b>Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć</b></p> <p>Warunkiem zaliczenia grupy zajęć z wybranej dyscypliny sportu osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości &gt;50%).</p>		

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
<p><b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:</b>            Wg planu studiów, np. Udział w wykładach            Udział w ćwiczeniach            Udział w seminariach            Konsultacje</p> <p><b>Samodzielna praca studenta:</b></p>	<p><b>13godzin razem</b>            13 godzin ćwiczeń</p> <p>13 godzin razem:            2 godz. przygotowanie sprzętu do do ćwiczeń            11 godz.</p>	

	merytoryczne i praktyczne przygotowanie do ćwiczeń (samodoskonalenie)	
--	---	--

**Łączny nakład pracy studenta wynosi: 26 godzin, co odpowiada 1 punktowi ECTS**

### Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

#### Wspinaczka sportowa

##### Literatura podstawowa:

Sonelski W., Sas-Nowosielski K. 2002. Wspinaczka sportowa. Zagadnienia wybrane. Katowice: AWF

##### Literatura uzupełniająca

Long J. Wspinaczka. 2012. Praktyczny podręcznik. RM, Warszawa

#### Akrobatyka sportowa

##### Literatura podstawowa:

Młokosiewicz H., Pituła J.: Skoki na trampolinie. Geneza dyscypliny. Kult. Fiz. 1981, nr 6, s. 14-16

##### Literatura uzupełniająca:

Karkosz K.: Gimnastyka. Systematyka, technika i metodyka nauczania wybranych ćwiczeń. AWF, Katowice 1999.

#### Tenis

##### Literatura podstawowa:

Królak A. 1999. *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne S.A, Warszawa.

##### Literatura uzupełniająca:

Królak A. 2008. *Tenis – nauczanie gry*. Centralny Ośrodek Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa

Polski Związek Tenisowy. *Przepisy gry w tenisa*. (najnowsze dostępne).

#### Badminton

##### Literatura podstawowa:

Nawara H. [1989] Nauczanie techniki gry w badmintona – wskazówki metodyczne. PZBad, Warszawa.

##### Literatura uzupełniająca:

Szalewicz A. [2001] Nauka badmintona w weekend. Wyd. Wiedza i życie S.A, Warszawa.

#### Judo

##### Literatura podstawowa:

Janusz Pawluk – JUDO SPORTOWE , Wydawnictwo Sport i Turystyka , Warszawa 1988 r.

##### Literatura uzupełniająca:

Ryszard Ruszniak , Ryszard Zieniawa – JUDO , POMOST POMIĘDZY TRADYCIĄ I WSPÓŁCZESNOŚCIĄ – Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu , Gdańsk 2003 r.

#### Kulturystyka

##### Literatura podstawowa:

Delavier F., Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa 2007.

##### Literatura uzupełniająca:

Elmadfa I., Muskat E., Wielkie tabele kalorii i wartości odżywczych. Warszawa 2006.

### Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

### Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Sprawdzian pisemny; opisowy lub test	Sprawdzian umiejętności	Obserwacja
W01	X		
W02	X		
U01		X	X
U02	x		
K01			X
K02			X

\* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/ poziomy 7