

SYLABUS PRZEDMIOTU

1	Kod przedmiotu	F8		
2	Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne		
3	Tytuł, imię i nazwisko wykładowcy			
4	Jednostka realizująca przedmiot (Katedra/Zakład)			
5	Rok studiów, semestr	III rok, semestr V, VI		
6	Ilość godzin	łącznie liczba godzin:	Stacjonarne	Niestacjonarne
		w tym:	60	0
		wykłady :	0	0
		ćwiczenia:	60	0
		inne formy zajęć:		
7	Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę		
8	Punkty ECTS	1 + 1 (łącznie 2)		
9	Pomoce dydaktyczne			
10	Metody oceny			
11	Uwagi			

Założenie i cele przedmiotu:

Cele i zadania: bezpieczeństwo i higiena na zajęciach wychowania fizycznego, poprawianie sprawności krążeniowo- oddechowej w marszobiegu z pokonywaniem naturalnych przeszkód terenowych; wzmacnianie sprawności aerobowej poprzez biegi przełajowe w terenie; rozwijanie wytrzymałości biegowej na dłuższym dystansie poprzez biegi terenowe; zestawy ćwiczeń terenowych rozwijających skoczność/ siłę; ćwiczenia gibkościowe w terenie; wykorzystanie naturalnych warunków terenu do kształtowania szybkości; zapoznanie się z testami określającymi poziom wytrzymałości tlenowej; udział w teście Coopera; Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku oraz interpretacja zjawiska restytucji; dozwolone i niedozwolone środki wspomagające w sportach wytrzymałościowych (doping); znaczenie ćwiczeń wytrzymałościowych dla osób niepełnosprawnych; biegi dla niewidomych z przewodnikiem; maratony na wózkach

Treści programu:

Gimnastyka i rozwijanie wysokiej sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne. Cele i zadania: wyposażenie sali gimnastycznej na potrzeby ćwiczeń gimnastycznych, rodzaje asekuracji ćwiczących; ćwiczenia równoważne: wejścia i zejścia na równoważnię, krok zwykły, prosty układ gimnastyczny na równoważni; ćwiczenia doskonalące przewroty w przód i w tył; stanie na rękach z odbicia jednonóż i z asekuracją; stanie na rękach i przewrót w przód; gimnastyczny tor przeszkód; ćwiczenia gimnastyczne z przyborami (piłka, skakanka, obręcz); wymyk i odmyk na drążku; mały układ gimnastyczny; ćwiczenia gimnastyczne podnoszące sprawność fizyczną osób niepełnosprawnych.

Technika i taktyka w koszykówce. Cele i zadania: poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki; podania i chwytaki piłki oburącz, jednorącz, w miejscu i w ruchu; kozłowanie prawa i lewą ręką; rzuty do kosza z miejsca i z wyskoku; rzuty do kosza w biegu z prawej i lewej strony; łączenie poznanych elementów techniki w grze; taktyka; szybki atak w dwójkach i trójkach na jedno lub dwa podania; zastawianie; zastawianie po rzucie; zbijanie piłki z tablicy; atak pozycyjny całym zespołem; obrona przy przewadze atakujących; przemieszczenie się w obronie strefowej; gra według założeń taktycznych; organizacja rozgrywek, przepisy; elementy koszykówki na wózkach. Umiejętności: gry i ćwiczenia z wykorzystaniem kozłowania i rzutów; poruszanie się po boisku w obronie i w ataku; kombinacje podań i chwytów piłki; kozłowanie niskie i wysokie lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa kozłowania; pivoty i zwody pojedyncze i podwójne z piłką i bez piłki; szybki atak na 1 lub 2 podania po przechwycie piłki; rozgrywanie ataku pozycyjnego trójkami i czwórkami; rozgrywanie ataku pozycyjnego całym zespołem wg. Założeń taktycznych; współpraca w obronie strefowej; obrona każdy swego. Kompetencje: elementy taktyki gry w koszykówkę; sposoby przeprowadzania ataku i obrony; zasady zachowania się w czasie ruchu zawodników; pisanie protokołów, tablicy wyników; organizacja zawodów; światowe, europejskie, polskie zespoły koszykarskie; rozgrywki, wyniki, kluby i zawody

Piłka siatkowa i jej wielorakie walory. Cele i zadania: ćwiczenia i gry kształtujące sprawność siatkarską; przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym; odbicie piłki sytuacyjne (jednorącz); odbicie piłki tyłem; zagrywka tenisowa z wyskoku i stacjonarna; wystawianie piłki w dwójkach; zastawianie piłki (pojedynczy blok); ustawianie się w obronie i w ataku; odbiór piłki po zagrywce i rozegranie; łączenie zbitia piłki z blokowaniem; ustawienie zespołu do przyjęcia piłki po ataku, asekuracja i samo asekuracja; gra wg. przyjętych założeń taktycznych; organizacja turnieju, przepisy, sędziowanie; odmiana piłki siatkowej dla niepełnosprawnych, siatkówka na stojąco i siedząco. Umiejętności: gry i zabawy z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej; ustawienia zespołu do odbioru piłki po zagrywce i po ataku przeciwnika; przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym w staniu, siadzie, przysiadzie kłku i leżeniu; zagrywka stacjonarna i w wyskoku; odbiór zagrywki sposobem dolnym; ustawianie piłki; blok pojedynczy i podwójny; taktyka i technika; organizacja zawodów. Kompetencje: przepisy gry i sędziowanie w piłce siatkowej; sposoby poruszania się po boisku w obronie i ataku; odmiany gry w piłkę siatkową dla niepełnosprawnych- przepisy, sędziowanie; dwukrok przy zagrywce z wyskoku; rodzaje ustawienia w obronie i w ataku; zasady współdziałania w zespołach sześciuosobowych; zasady organizacji rozgrywek, przygotowawcze, organizacyjne i techniczne; światowe, europejskie zespoły siatkarskie. Polska Liga Siatkówki, Liga Światowa

Kontrola w postępie i rozwoju sprawności fizycznej – testy sprawności. Ocena postawy ciała- wady postawy ciała. Ćwiczenia kształtujące. Waga i wzrost jako element rozwoju fizycznego. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę. Testy sprawności fizycznej i test Eurofit, test Chromińskiego, test Zuchory. Testy sprawności fizycznej dla osób niepełnosprawnych np. wsiadanie i wysiadanie z wózka. Umiejętności: określenie prawidłowej i wadliwej masy ciała, ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i zapobiegające wadom postury; próby indeksu sprawności fizycznej; zestaw ćwiczeń kształtujących poszczególne umiejętności motoryczne. Kompetencje: postawa ciała i sposoby jej oceny, kontrola prawidłowej sylwetki; normy dla poszczególnych kategorii; zasady prawidłowego żywienia; klasyfikacja osób niepełnosprawnych w sporcie (niewidomi, głusi, chorzy psychicznie, upośledzeni umysłowo, inne schorzenia)

Literatura:

- 1) Metodyka Wychowania Fizycznego. Red. T. Maszczak. Warszawa 1997
- 2) Tatarczuk J. Metodyka wychowania fizycznego. Zielona Góra 2004
- 3) Osiński W. Antropomotoryka. Wyd. 2. Poznań 2003
- 4) Naglak Z. Trening sportowy. PWN. Warszawa 1997
- 5) Żarek J. Wytrzymałość w sporcie. AWF. Kraków 1996
- 6) Walicki K. Trening leczniczy. AWF. Warszawa 1997
- 7) Jezierski R., Rybicka A. Gimnastyka. Teoria i metodyka. Wrocław 2002