

Rok akademicki:

2014/15

Jednostka prowadząca:

Instytut Historii WHiDK

Kierunek:

Turystyka historyczna

Poziom:

studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne

Nazwa przedmiotu:

WF

(Physical Education)

Nazwa szczegółowa przedmiotu:

Wychowanie fizyczne

(Physical education)

Język:

PL

Typ przedmiotu:

przedmiot kształcenia ogólnego

Przedmiot obieralny:

nie

Rok studiów, semestr:

rok I, semestr zimowy

Wymiar:

ćwiczenia: 30 godz.

Punkty ECTS:

ćwiczenia: 1

Forma zaliczenia:

ćwiczenia: zaliczenie bez oceny

Prowadzący:

ćwiczenia: mgr Michał Znamirowski; dr Łukasz Czekaj;

Koordinator sylabusu:

mgr Michał Znamirowski

Sylabus dostępny w ramach:

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamirowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia pierwszego stopnia (licencjackie), niestacjonarne, I rok, semestr letni
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia pierwszego stopnia (licencjackie), niestacjonarne, I rok, semestr zimowy
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia dla świeckich](#) (T*sts), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia dla świeckich](#) (T*sts), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Ochrona dóbr kultury](#) (Odk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Ochrona dóbr kultury](#) (Odk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Turystyka religijna](#) (Tr), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Turystyka religijna](#) (Tr), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Muzyka kościelna](#) (Mk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Muzyka kościelna](#) (Mk), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), niestacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), niestacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia pierwszego stopnia (licencjackie), niestacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Dziennikarstwo i komunikacja społeczna](#) (Diks), studia

pierwszego stopnia (licencjackie), niestacjonarne, I rok, semestr letni

- [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:18h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:18h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:18h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:18h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), niestacjonarne, I rok, semestr zimowy
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia pierwszego stopnia (licencjackie), niestacjonarne, I rok, semestr zimowy
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Nauki o rodzinie](#) (Nor), studia pierwszego stopnia (licencjackie), niestacjonarne, I rok, semestr letni
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Filozofia](#) (F), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Filozofia](#) (F), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Filozofia](#) (F), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [filozofia ogólna](#) (F_fo), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [etyka stosowana](#) (F_es), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [filozoficzne podstawy nauk kognitywnych](#) (F_fpnk), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [filozofia a chrześcijaństwo](#) (F_fch), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;

- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), niestacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Praca socjalna](#) (Ps), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), niestacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:20h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia kapłańska](#) (T_ksd), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [teologia kapłańska](#) (T_ksd), jednolite studia magisterskie, stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
- [Wychowanie fizyczne](#) [na kierunku:] [Historia sztuki](#) (Hsz), studia drugiego stopnia (magisterskie uzupełniające), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;

- [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Archiwistyka i zarządzanie dokumentacją](#) (Aizd), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Archiwistyka i zarządzanie dokumentacją](#) (Aizd), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Turystyka historyczna](#) (Th), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Turystyka historyczna](#) (Th), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Historia](#) (H), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr letni
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;
- [WF](#) [na kierunku:] [Historia](#) (H), studia pierwszego stopnia (licencjackie), stacjonarne, I rok, semestr zimowy
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: mgr Michał Znamkowski;
 - [prowadzący ćwiczenia:30h/z/1ECTS]: dr Łukasz Czekaj;

Wymagania wstępne:

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego lub skierowanie na zajęcia rehabilitacji.

Cele:

- Zainteresowanie studentów kulturą fizyczną i aktywnością sportową;
- Wdrożenie do systematycznej aktywności fizycznej oraz kształtowanie stałej potrzeby ruchu w dorosłym życiu;
- Zapoznanie z różnymi formami aktywności fizycznej: sport, rekreacja i turystyka, rehabilitacja;
- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów;
- Nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów technicznych i taktycznych z różnych dyscyplin sportowych;
- Promowanie zdrowego stylu życia;
- Kontrola i ocena poziomu sprawności fizycznej studentów na podstawie przeprowadzonych testów i sprawdzianów;
- Aktywizacja do rywalizacji sportowej na różnych poziomach współzawodnictwa;
- Mobilizacja szczególnie predysponowanych studentów do udziału w zajęciach specjalistycznych grup sportowych.

Treści kształcenia:

- Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego;
- Zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem MSWF oraz regulaminem korzystania z danego obiektu sportowego;
- Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach:
Siatkówka: postawa siatkarska, odbijanie sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym, wystawa piłki w przód i w tył, atak, blok.
Koszykówka: poruszanie się po boisku, podania, chwyt, kożłowanie prawa – lewa ręka, rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony, rzut do kosza z miejsca i z wysoku, obrona 1:1, zwody bez i z piłką, atak pozycyjny i szybki.
Unihokej: poruszanie się po boisku, podanie forehandem i backhandem, przyjęcie podania, strzał na bramkę, drybling, zwody, obrona, gra bramkarza.
Piłka nożna: poruszanie się po boisku, podania i przyjęcia piłki, strzał na bramkę, zwody ciałem, drybling i zwody z piłką, obrona, gra bramkarza.

Efekty kształcenia:

- EK1 Wiedza: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń, przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny oraz zna testy i sprawdziany oceniające sprawność fizyczną.
- EK2 Umiejętności: Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej oraz kontrolować jej poziom wykonując podstawowe testy i sprawdziany.
- EK3 Wiedza: Student zna podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych w ramach programu nauczania.
- EK4 Umiejętności: Student potrafi wykonać i wykorzystać w praktyce podstawowe elementy techniczno-taktyczne danej dyscypliny oraz zastosować przepisy w niej obowiązujące.
- EK5 Kompetencje społeczne: Student współpracuje w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej, stosuje zasady fair play.

Metody i narzędzia dydaktyczne:

ćwiczenia praktyczne, prezentacje multimedialne, praca w grupach, ćwiczenia projektowe, wykłady, konsultacje.

Sposoby sprawdzania i warunki zaliczenia:

Aktywne uczestnictwo w programowych zajęciach wychowania fizycznego na warunkach określonych w regulaminie MSWF. Kryteria zaliczenia:

Efekt kształcenia 1

Student zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów, urządzeń przyrządów związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu, wie jak przygotować się do danego rodzaju zajęć sportowych, zna swoje predyspozycje i ograniczenia psychofizyczne. Student zna wpływ wysiłku fizycznego na organizm i jego aspekt zdrowotny.

Efekt kształcenia 2

Student potrafi dobrać ubiór i sprzęt do danej dyscypliny sportowej, umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i umiejętności technicznych oraz potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Student potrafi dobrać poziom wysiłku w celu podniesienia swojej sprawności psychofizycznej.

Efekt kształcenia 3

Unihokej: Zna sposoby poruszania się po boisku. Potrafi wymienić różne rodzaje podań, strzałów i zwodów. Posiada wiadomości niezbędne do rozpoznania i zastosowania odpowiednich elementów taktycznych obrony i ataku;

Koszykówka: Student zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Potrafi opisać prawidłowe poruszanie się po boisku oraz kozłowania prawą ręką i lewą ręką. Student potrafi opisać technikę rzutu do kosza z miejsca oraz biegu;

Siatkówka: Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techniczne w piłce siatkowej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce siatkowej;

Piłka nożna: Zna podstawowe przepisy piłki nożnej i potrafi je zastosować w praktyce, zna elementy techniczne w piłce nożnej, posiada dobrą znajomość rozwiązań taktycznych w piłce nożnej.

Efekt kształcenia 4

Unihokej: Potrafi swobodnie prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja z boku po prostej, slalomem, z dryblingiem i zmianą kierunku biegu. Potrafi podać i przyjąć piłeczkę sposobem górnym i dolnym oraz sytuacyjnie w miejscu i w ruchu. Potrafi strzelić z miejsca, po zatrzymaniu, w biegu, egzekwować rzuty wolne i karne;

Koszykówka: Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku, kozłować prawą i lewą ręką, wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu i biegu. Student potrafi wykonać prawidłowy rzut do kosza z miejsca oraz biegu z prawej i lewej strony;

Siatkówka: Potrafi poruszać się po boisku w stopniu dobrym, potrafi przyjąć prawidłowe postawy siatkarskie, potrafi prawidłowo odbić sposobem górnym i dolnym oburącz, potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę sposobem górnym i dolnym, potrafi prawidłowo wykonać atak;

Piłka nożna: Student zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną. Student potrafi w prawidłowy sposób poruszać się po boisku oraz przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu. Student potrafi oddać strzał do bramki z miejsca i w biegu. Student posiada umiejętność wykonywania zwodów i zmiany tempa i kierunku biegu z piłką.

Efekt kształcenia 5

Student współpracuje w zespole i z zaangażowaniem uczestniczy w rywalizacji sportowej i jej organizowaniu, stosuje zasady fair play.

Lektury podstawowe:

Lektury uzupełniające:

Demel M., Teoria Wychowania Fizycznego, Warszawa 1974.

Kasperczyk T., Poradnik ćwiczeń korekcyjnych, Kraków 1996, Kasper sc.

Sozański H., Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, Warszawa 1985, Wyd. AWF Warszawa.

Talaga J., A–Z sprawności fizycznej, Warszawa 1995.

Technika i taktyka w grach zespołowych, skrypt AWF Kraków.

Ulatowski T., Teoria sportu, t. I i II., Warszawa 1992, Wyd. AWF Warszawa.

Przepisy w dyscyplinach Polskich Związków Sportowych

Uwagi: