

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Dietetyki

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Wychowanie fizyczne			Kod podmiotu	S-DIET-I-A-DIET-WYCF_IV						
Kierunek studiów		Dietetyka										
Profil kształcenia		Ogólnoakademicki										
Poziom studiów		pierwszego stopnia										
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności										
Forma studiów		stacjonarne										
Semestr studiów		IV										
					Zajęcia z zakresu nauk podstawowych		Tak					
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie na ocenę		Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu				
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	1	Waga w %	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć							
Ćwiczenia praktyczne		30	0	30	Obserwacja ciągła, test sprawności ogólnej i ukierunkowanej						100	
Razem:		30	0	30							Razem	100 %
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia		Efekty kierunkowe	Efekty obszarowe	Uwagi			
Wiedza	1.											
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem studiów.			Ocena prowadzącego, testy sprawności i umiejętności		K_U01 K_U04 K_U09	M1_U01				
	2.	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych), w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych właściwych dla studiowanego kierunku studiów			Ocena prowadzącego, testy sprawności i umiejętności		K_U21	M1_U11				
Kompetencje społeczne	1.	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy			Ocena prowadzącego		K_K08 K_K09	M1_K07				
	2.	Rozumie potrzebę aktywności fizycznej przez całe życie.			Systematyczny udział w zajęciach		K_K10	M1_K09				
	3.	Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów			Systematyczny i aktywny udział w zajęciach. Wyniki testów sprawności fizycznej.		K_K10	M1_K09				
	4.	Umie podjąć współpracę w grupie wywiązując się z powierzonych zadań.			Obserwacja przez prowadzącego. Odbiór jednostki przez grupę.		K_K09	M1_K04				

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Ćwiczenia praktyczne	Mgr Roman Palacz, mgr Adam Wrona, mgr Marcin Dykta.

Treści kształcenia

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: sporty halowe		Liczba godzin
1.	Gry i zabawy ruchowe.		2
2.	Doskonalenie odbicia górnego i dolnego w siatkówce. Gra właściwa 6x6.		2
3.	Doskonalenie rzutu do kosza. Gra właściwa w koszykówkę.		2
4.	Doskonalenie techniki siatkarskiej. Gra właściwa 6x6.		2
5.	Podstawowe techniki odbicia w badmintonie. Gry właściwe.		2
6.	Gry i zabawy ruchowe.		2
7.	Ćwiczenia koordynacyjne. Zabawy ruchowe z piłkami.		2
8.	Technika gry w unihokeja. Gra właściwa		2
9.	Gry małe w siatkówkę w układzie 2x2 i 3x3.		2
10.	Gra właściwa w siatkówkę.		2
11.	Doskonalenie podstawowych technik gry w piłkę ręczną.		2
12.	Gra właściwa w piłkę ręczną.		2
13.	Doskonalenie techniki kozłowania piłki i rzutu do kosza		2
14.	Gra właściwa w koszykówkę.		2
15.	Gry i zabawy z piłkami.		2
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: siatkówka		Liczba godzin
1.	Gry i zabawy ruchowe. Doskonalenie różnych sposobów przemieszczania się po boisku.		2
2.	Doskonalenie odbicia obręcz palcami. Gry małe 1x1.		2
3.	Doskonalenie odbicia obręcz dołem. Gry małe 1x1		2
4.	Zagrywka tenisowa. Gry małe 2x2		2
5.	Wystawa piłki palcami do 2 i 4 strefy. Gry małe 3x3		2
6.	Zagrywka tenisowa i przyjęcie zagrywki		2
7.	Doskonalenie przyjęcia zagrywki. Gry małe 4x4.		2
8.	Atak z piłek wysokich z 2 i 4 strefy.		2
9.	Doskonalenie ataku z 4 i 2 strefy.		2
10.	Atak po przyjęciu zagrywki. Gry małe 4x4		2
11.	Blok pojedynczy w strefach 2 i 4		2
12.	Doskonalenie bloku pojedynczego. Gry małe 4x4.		2
13.	System przyjęcie/atak. Fragmenty gry właściwej.		2
14.	System blok/obrona. Fragmenty gry właściwej.		2
15.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.		2
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: narciarstwo i snowboard		Liczba godzin
1.	Przepisy BHP, zajęcia organizacyjne.		2
2.	Zarys historii narciarstwa i snowboardu.		2
3.	Terminologia narciarska, systematyka techniki narciarskiej.		2
4.	Technika jazdy na nartach – opis ewolucji, błędy i ich korekty.		2

5.	Biofizyczne uwarunkowania techniki narciarskiej i snowboardowej	2
6.	Metodyka narciarska i snowboardowa.	2
7.	Podstawy teoretyczne jazdy na nartach i snowboardzie.	2
8.	Specyfika nauczania dorosłych i dzieci.	2
9.	Podstawy sportu narciarskiego – konkurencje, przepisy.	2
10.	Podstawy treningu sportowego.	2
11.	Sprzęt i ekwipunek narciarski i snowboardowy	2
12.	Bezpieczeństwo w górach – pierwsza pomoc.	2
13.	Organizacja zajęć, obozów i imprez masowych narciarskich i snowboardowych	2
14.	Narciarstwo – ćwiczenia równowagi ciała.	2
15.	Wytrzymałość specjalna nóg – ćwiczenia na siłowni.	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: koszykówka		Liczba godzin
1.	Ćwiczenia oswajające z piłką, zabawy koszykarskie.		2
2.	Postawa i poruszanie się zawodnika w ataku bez piłki, kompleks ćwiczeń.		2
3.	Zatrzymania, obroty bez piłki, zwody, zmiany tempa i kierunku biegu zawodnika bez piłki.		2
4.	Techniczne umiejętności zawodnika z piłką, operowanie piłką.		2
5.	Chwyty i podanie piłki, kompleks ćwiczeń.		2
6.	Rzuty do kosza z biegu po kozłowaniu i po podaniu.		2
7.	Rzuty do kosza z wysokości, z różnych odległości od kosza		2
8.	Współpraca zawodników w ataku 2x0, ścięcie i obiegnięcie.		2
9.	Obrona indywidualna, postawy w obronie, technika poruszania się w obronie.		2
10.	Obrona indywidualna, krycie zawodnika z piłką.		2
11.	Obrona indywidualna, krycie zawodnika bez piłki.		2
12.	Walka na tablicy zawodnika w obronie i w ataku		2
13.	Doskonalenie znanych umiejętności technicznych obrony i ataku w sytuacji 1x1.		2
14.	Doskonalenie znanych umiejętności technicznych obrony i ataku w sytuacji 2x2, 3x3, elementy sędziowania.		2
15.	Doskonalenie znanych umiejętności techniki indywidualnej w ataku i obronie w grze 5x5, elementy sędziowania.		2
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: turystyka góraska		Liczba godzin
1.	Zasady organizacji wycieczek górskich, przepisy zachowania się w górach. Wyjazd w masyw czeskich Jeseníków, przejście szlakiem turystycznym na trasie Rejviz – Zlaty Chum – Jeseník – Jeseník Lazne.		8
2.	Wyjazd w Sudety Wschodnie w masyw Śnieżnika, przejście szlakiem turystycznym na trasie Międzygórze – Śnieżnik (1426 m n.p.m.) – Kletno		7
3.	Wyjazd w Sudety Wschodnie w Góry Złote, przejście szlakiem turystycznym na trasie Travná – Borůvková (900 m n/p/m/) – Jawornik		8
4.	Wyjazd w Góry Stołowe, przejście szlakiem turystycznym na trasie Radków – Szczelinie Wielki (919 m n.p.m.) – Karłów		7
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia		Metody dydaktyczne	
-----------	--	--------------------	--

L.p.	Tematyka zajęć: futsal	Liczba godzin
1.	Przepisy BHP, zasady gry, spotkanie organizacyjne.	2
2.	Wiadomości z zakresu historii i rozwoju FUTSALU w Polsce i na świecie.	2
3.	Doskonalenie podań z przemieszczaniem się po boisku, gra właściwa	2
4.	Ćwiczenia oswajające z piłką. Gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu technik	2
5.	Podania, przyjęcie i strzał na bramkę.	2
6.	Gry zadaniowe, małe gry w nauczaniu taktyki atakowania i bronienia	2
7.	Doskonalenie gry obronnej, wyprowadzanie kontrataków.	2
8.	Nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych i współdziałania grupowego w atakowaniu i bronieniu.	2
9.	Wytrzymałość właściwa, gry małe.	2
10.	Wiadomości z zakresu taktyki FUTSALU, systemy gry.	2
11.	Gry i zabawy wprowadzające do gry właściwej.	2
12.	Zadania i obowiązki poszczególnych zawodników w danych systemach gry	2
13.	Turniej piątek	2
14.	Przygotowanie i realizacja stałych fragmentów gry.	2
15.	Rzut karny daleki. Gra właściwa.	2
Razem liczba godzin:		30
Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: badminton	Liczba godzin
1.	Zasady gry, BHP.	2
2.	Wiadomości z zakresu historii i rozwoju BADMINTONA w Polsce i na świecie.	2
3.	Gry i zabawy wprowadzające do właściwej gry.	2
4.	Zapoznanie się ze sprzętem (rakiety, lotki, boisko, siatki).	2
5.	Doskonalenie odbić forhend.	2
6.	Doskonalenie odbić bekhend.	2
7.	Zagrywka w grach singlowych i deblowych.	2
8.	Gra właściwa.	2
9.	Doskonalenie gier singlowych.	2
10.	Doskonalenie gier deblowych.	2
11.	Taktyka w badmintonie	2
12.	Podania górne w grze deblowej.	2
13.	Doskonalenie zagrywki z różnych miejsc boiska.	2
14.	Odbicia krótkie i długie.	2
15.	Gra z użyciem różnych lotek (plastikowe, piórkowe).	2
Razem liczba godzin:		30
Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: unihokej	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia kształtujące szybkość, zwinność i koordynację pracy rr i nn.	2
2.	Oswojenie ze sprzętem (kijem i piłeczką) w grach i zabawach ruchowych.	2
3.	Poruszanie się zawodnika na boisku bez piłki: straty, zmiany tempa i kierunku biegu, zawody bez piłki	2
4.	Nauczanie i doskonalenie właściwego trzymania kija oburącz i jednorącz, poruszanie się po boisku z kijem.	2

5.	Zasób ćwiczeń doskonalących indywidualne operowanie kijem i piłeczką.	2
6.	Prowadzenie piłeczki kijem unihokeja stroną forhendową i bekhendową.	2
7.	Podanie i przyjęcie piłeczki w miejscu, ćwiczenia indywidualne i w parach.	2
8.	Zabawy doskonalące prowadzenie piłeczki i kształtujące orientację na boisku.	2
9.	Technika podstawowych strzałów na bramkę.	2
10.	Doskonalenie strzałów na bramkę po prowadzeniu oraz po podaniu.	2
11.	Doskonalenie podań i przyjęć piłki stroną forhendową i bekhendową.	2
12.	Małe gry 2x2 na zmniejszonym polu gry	2
13.	Gra uproszczona 3x3, 4x4, mini turniej.	2
14.	Podstawowe umiejętności gry w obronie, obrona w sytuacji 1x1.	2
15.	Doskonalenie znanych elementów techniki w grze właściwej, elementy gry bramkarza i sędziowania.	2
Razem liczba godzin:		30

Literatura podstawowa:

1.	Jerzy Talaga A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń. Zarząd główny TKKF 1995 Warszawa.
2.	Edward Superlak Piłka Siatkowa. Wydawnictwo BK Wrocław 2006.
3.	Marian Bondarowicz Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych.
4.	Marian Bondarowicz Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych. RCM-S Kultury Fizycznej i Sportu Warszawa 1994.
5.	Marian Listowski Stretching sprawność i zdrowie. Wydawnictwo Marian Listowski Łódź 1994.

.....
 Koordynator modułu (przedmiotu)
 podpis

.....
 Dyrektor Instytutu
 pieczęć i podpis