

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		Wychowanie fizyczne			Kod podmiotu	S-DIET-I-P-DIET-WYCF_V					
Kierunek studiów		Dietetyka									
Profil kształcenia		Praktyczny									
Poziom studiów		pierwszego stopnia									
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności									
Forma studiów		stacjonarne									
Semestr studiów		V									
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie	Liczba punktów ECTS				Sposób ustalania oceny z przedmiotu				
Formy zajęć i inne		Liczba godzin zajęć w semestrze			Calkowita	0	Zajęcia kontaktowe	0	Zajęcia praktyczne	0	Waga w %
		Calkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć						
Ćwiczenia praktyczne		30		30	Obserwacja ciągła, test sprawności ogólnej i ukierunkowanej					100	
Razem:		30		30	Razem					100	
Kategoria efektów	Lp.	Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)			Sposoby weryfikacji efektu kształcenia		Efekty kierunkowe		Formy zajęć		
Wiedza	1.										
Umiejętności	1.	posiada umiejętności techniczne, manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem studiów			ocena prowadzącego, testy sprawności i umiejętności		K_U03 K_U08		ćwiczenia		
	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_U20		ćwiczenia		
Kompetencje społeczne	1.	realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy			ocena prowadzącego		K_K07 K_K08		ćwiczenia		
	2.	rozumie potrzebę aktywności fizycznej przez całe życie.			systematyczny udział w zajęciach		K_K09		ćwiczenia		
	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_K09		ćwiczenia		
	4.	umie podjąć współpracę w grupie wywiązując się z powierzonych zadań			obserwacja przez prowadzącego. odbiór jednostki przez grupę.		K_K08		ćwiczenia		

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 praktyczne	Metody dydaktyczne	Liczba godzin
L.p.	Tematyka zajęć: sporty halowe	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia rozciągające. Gry i zabawy ruchowe.	2
2.	Doskonalenie zagrywki tenisowej. Gry małe 3x3 w siatkówkę.	2
3.	Gra właściwa w siatkówkę.	2
4.	Doskonalenie techniki koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę.	2
5.	Gra właściwa w koszykówkę.	2
6.	Doskonalenie techniki w badmintonie.	2
7.	Gry 1x1 i 2x2 w badmintonie.	2
8.	Ćwiczenia koordynacyjne. Gry i zabawy z piłkami.	2
9.	Doskonalenie technik rzutu na bramkę. Gra właściwa w piłkę ręczną.	2
10.	Gra właściwa w piłkę ręczną	2
11.	Doskonalenie techniki gry w siatkówkę. Gra właściwa w siatkówkę	2
12.	Wewnętrzny turniej siatkówki.	2
13.	Gry i zabawy z piłkami.	2
14.	Doskonalenie techniki Koszykarskiej. Gra właściwa w koszykówkę	2
15.	Wewnętrzny turniej koszykówki.	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	Liczba godzin
L.p.	Tematyka zajęć: siatkówka	Liczba godzin
1.	Doskonalenie zagrywki tenisowej i przyjęcia zagrywki. Gry małe 3x3.	2
2.	Doskonalenie umiejętności technicznych w grach małych 2x2.	2
3.	Atak ze strefy 4 i 2 po przyjęciu zagrywki	2
4.	System gry – przyjęcie/atak. Doskonalenie systemu w trakcie gry.	2
5.	Gra właściwa 6x6	2
6.	Blok podwójny w strefie 2 i 4. Fragmenty gry.	2
7.	System blok/obrona. Fragmenty gry doskonalącej działania w systemie blok/obrona	2
8.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa	2
9.	Doskonalenie zagrywki i przyjęcia zagrywki. Gry małe 4x4	2
10.	Doskonalenie działań w systemie przyjęcie/atak	2
11.	Doskonalenie działań w systemie blok/obrona	2
12.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.	2
13.	Doskonalenie systemów gry.	2
14.	Fragmenty gry o założeniach taktycznych. Gra właściwa.	2
15.	Gra właściwa 6x6	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	Liczba godzin
L.p.	Tematyka zajęć: narciarstwo i snowboard	Liczba godzin
1.	Jazda na tyczkach.	2
2.	Uczenie się narciarstwa a motoryka człowieka	2
3.	Rytm ruchów w narciarstwie zjazdowym	2
4.	Omówienie różnic w poszczególnych konkurencjach narciarskich	2
5.	Omówienie konkurencji w snowboardzie	2
6.	Narty carvingowe.	2
7.	Prowadzenie nart śladem ciętym	2
8.	Podstawowy skręt w carvingu.	2

9.	Siły działające w skręcie – różnice między nartami karvingowymi, a prostymi	2
10.	Różnice w jeździe pługiem, a jeździe równoległej.	2
11.	Omówienie zasad panujących na stokach (pierwszeństwo przejazdu, bezpieczeństwo na stoku).	2
12.	Różnice między deską freestyleową, a deską twardą zawodniczą.	2
13.	Kask jako nieodzowny atrybut każdego narciarza i snowboardzisty.	2
14.	Trasy narciarskie w Polsce i zagranicą.	2
15.	Cechy motoryczności ludzkiej, a proces uczenia się narciarstwa	2
Razem liczba godzin:		30

Ćwiczenia praktyczne		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: koszykówka		Liczba godzin
1.	Ćwiczenia doskonalące poruszanie się zawodnika w ataku: wyjście do piłki, pozycja potrójnego zagrożenia, zatrzymanie na 1 i 2 tempa.		2
2.	Doskonalenie techniki kozłowania, rozpoczęcie kozłowania w ruchu, zmiana ręki kozłującej		2
3.	Doskonalenie zatrzymania i naskoku po kozłowaniu, obroty z piłką.		2
4.	Doskonalenie podań oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu.		2
5.	Doskonalenie rzutów z miejsca, z biegu i wyskoku oraz po manewrach.		2
6.	Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w ataku, zasłony do piłki i od piłki, gra w przewagach.		2
7.	Atak pozycyjny, konstruowanie akcji w sytuacji 2x2, 3x3, 4x4.		2
8.	System atakowania przeciwko obronie „każdy swego”: koszyczek, ósemka, flex, sytuacje specjalne.		2
9.	Doskonalenie krycia zawodnika z piłką i bez piłki.		2
10.	Doskonalenie współpracy 2 i 3 zawodników w obronie, gra przeciwko zasłonom.		2
11.	Doskonalenie obrony „każdy swego” w grze 3x3, obrona po stronie piłki i bez piłki.		2
12.	Powrót z ataku do obrony, „transition”.		2
13.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 3x3 na jeden kosz, elementy streetballa.		2
14.	Doskonalenie obrony strefowej i atakowanie przeciwko obronie stref.		2
15.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych w grze 5x5, elementy sędziowania.		2
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia praktyczne		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: turystyka góraska		Liczba godzin
1.	Wyjazd w Wysokie Jeseniki, przejście szlakiem turystycznym na trasie Mała Morawka – Praded (1492 m n.p.m.) – Mała Morawka (8 godzin)		8
2.	Wyjazd w Sudety Wschodnie w Góry Złote, przejście szlakiem turystycznym na trasie Łądek Zdrój – Jawornik Wielki (872 m n.p.m.) – Złoty Stok.		7
3.	Wyjazd w Jeseniki do Narodowego Rezerwatu Przyrody Serak – Keprnik, przejście szlakiem turystycznym na trasie Ramzowa – Keprnik (1424 m n.p.m.) – Serak – desenik Lazne		8
4.	Wyjazd w Góry Opawskie, przejście szlakiem turystycznym na trasie Pokrzywna – Biskupia Kopa (889 m n.p.m.) – Jarnołówki – Głuchołazy		7
Razem liczba godzin:			30

Ćwiczenia praktyczne		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: futsal		Liczba godzin
1.	Technika gry bramkarza.		2
2.	Rzut karny, gra właściwa.		2
3.	Analiza szkoleniowa wybranych elementów techniki specjalnej oraz taktyki gry.		2
4.	Przepisy gry w FUTSAL, interpretacja i sygnalizacja sędziego.		2
5.	Podania prawą i lewą nogą w biegu.		2
6.	Gra obronna systemem „każdy swego”, gra właściwa.		2
7.	Przyjęcie piłki na klatkę piersiową i kolanem.		2
8.	Turniej z okazji Dni PWSZ Nysa.		2
9.	Gra jeden na jednego, strzał na bramkę z dużej odległości.		2
10.	Gra jeden na jednego z bramkarzem, gra właściwa.		2
11.	Doskonalenie techniki indywidualnej.		2
12.	Strzał na bramkę ze stałego fragmentu gry, doskonalenie.		2
13.	Doskonalenie umiejętności technicznych bramkarza - obrona, rzut.		2

14.	Współpraca w zespole, podwajanie w obronie.	2
15.	Turniej gry właściwej.	2
Razem liczba godzin:		30
Ćwiczenia praktyczne Metody dydaktyczne		
L.p.	Tematyka zajęć: badminton	Liczba godzin
1.	Turniej singlowy.	2
2.	Turniej deblowy	2
3.	Doskonalenie ataku z wyskoku.	2
4.	Doskonalenie ustawień na boisku w grze deblowej.	2
5.	Odbicia forhend w obronie.	2
6.	Odbicia bekhend w obronie.	2
7.	Zagrywka taktyczna daleka i krótka.	2
8.	Odbicia forhend w ataku.	2
9.	Odbicia bekhend w ataku	2
10.	Odbicia forhend i bekhend z wyskoku.	2
11.	Turniej singlowy mężczyzn i kobiet.	2
12.	Turniej singlowy mężczyzn i kobiet.	2
13.	Współpraca w zespole, doskonalenie gry deblowej.	2
14.	Mecze singlowe i deblowe na wolnym powietrzu	2
15.	Podsumowanie i przypomnienie wiadomości dotyczących zasad gry, gra właściwa.	2
Razem liczba godzin:		30
Ćwiczenia praktyczne Metody dydaktyczne		
L.p.	Tematyka zajęć: unihokej	Liczba godzin
1.	Gry i zabawy doskonalące znane umiejętności techniki gry w unihokeja.	2
2.	Doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika w ataku i obronie	2
3.	Doskonalenie podań i przyjęć piłki forhendem i bekhendem w miejscu i w ruchu	2
4.	Doskonalenie umiejętności gry w obronie i w ataku w grze 1x1	2
5.	Nauka gry w przewagach 2x1 i 3x2	2
6.	Doskonalenie strzałów na bramkę forhendem i bekhendem.	2
7.	Doskonalenie zwodów piłeczką.	2
8.	Doskonalenie techniki gry w grze 3x3, małe gry	2
9.	Atakowanie przeciwko obronie systemem „każdy z każdym	2
10.	Zasady obrony stref i atakowanie przeciwko obronie strefowej.	2
11.	Doskonalenie gry obronnej przeciwko przewagom atakujących.	2
12.	Doskonalenie elementów ataku szybkiego, prowadzenie piłeczki w parach i trójkątach.	2
13.	Doskonalenie znanych umiejętności techniczno – taktycznych unihokeja w grze szkolnej, elementy sędziowania.	2
14.	Grupowy turniej unihokeja w grze 5x5.	2
15.	Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w grze właściwej.	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