

**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_IV				
Kierunek studiów		Dietetyka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		pierwszego stopnia								
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		IV								
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	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		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

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

## Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	
<b>L.p.</b>	<b>Tematyka zajęć: sporty halowe</b>	<b>Liczba godzin</b>
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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	
<b>L.p.</b>	<b>Tematyka zajęć: siatkówka</b>	<b>Liczba godzin</b>
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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	
<b>L.p.</b>	<b>Tematyka zajęć: narciarstwo i snowboard</b>	<b>Liczba godzin</b>
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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne		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
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne		Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: turystyka górską		Liczba godzin
1.	Zasady organizacji wycieczek górskich, przepisy zachowania się w górach. Wyjazd w masyw czeskich Jeseníków, przejście szlakiem turystycznym na trasie Rejviz – Zlatý Chum – Jeseník – Jeseník Lázně.		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./) – Jaworník		8
4.	Wyjazd w Góry Stołowe, przejście szlakiem turystycznym na trasie Radków – Szczelinie Wielki (919 m n.p.m.) – Karłów		7
<b>Razem liczba godzin:</b>			<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne		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 kamy daleki. Gra właściwa.	2
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne	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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	
L.p.	Tematyka zajęć: unihokej	Liczba godzin
1.	Ćwiczenia kształtujące szybkość, zwinność i koordynację pracy r i n.	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
<b>Razem liczba godzin:</b>		<b>30</b>

**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