

**KARTA PRZEDMIOTU****1. Informacje ogólne**

<b>Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):</b>	Wychowanie fizyczne A3
<b>Nazwa przedmiotu (j. ang.):</b>	Physical education
<b>Kierunek studiów:</b>	Pedagogika
<b>Specjalność/specjalizacja:</b>	Edukacja wczesnoszkolna z wychowaniem przedszkolnym, Pedagogika społeczno- opiekuńcza z terapią pedagogiczną
<b>Poziom kształcenia:</b>	studia I stopnia
<b>Profil kształcenia:</b>	praktyczny (P)
<b>Forma studiów:</b>	stacjonarne
<b>Koordinator przedmiotu:</b>	Adam Przybysz – dr nauk o kulturze fizycznej

**2. Ogólna charakterystyka przedmiotu**

<b>Przynależność do modułu:</b>	kształcenia ogólnego
<b>Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy
<b>Język wykładowy:</b>	polski
<b>Rok studiów, semestr: *)</b>	I, 1,2
<b>Forma i wymiar zajęć według planu studiów:</b>	warsztaty (zajęcia praktyczne) 60 godz.
<b>W przypadku studiów międzyobszarowych stosunek procentowy tych obszarów w ocenie koordynatora (<i>efekty kształcenia wymienione w punkcie 5 powinny odzwierciedlać te relacje, należy więc wymienić odpowiednie efekty obszarowe</i>):</b>	Obszar społeczny 60% Obszar humanistyczny 40%
<b>Interesariusze i instytucje partnerskie (nieobowiązkowe)</b>	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krośnie, Zgromadzenie Sióstr Piotra Klawera w Krośnie.
<b>Wymagania wstępne / Przedmioty wprowadzające:</b>	Wiedza ogólna z zakresu szkoły średniej w zakresie wpływu aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój psychofizyczny człowieka, ogólna sprawność fizyczna studentów.

### 3. Bilans punktów ECTS

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	semestr I: 1 punkty ECTS., semestr II: 1 punkty ECTS., (A + B) Razem punktów ECTS na studiach stacjonarnych 2	Stacjonarne		Niestacjonarne
		I semestr	II semestr	
<b>A. Liczba godzin wymagających bezpośredniego udziału nauczyciela z podziałem na typy zajęć oraz całkowita liczba punktów ECTS osiąganych na tych zajęciach:</b>	Ćwiczenia warsztatowe (w tym zajęcia praktyczne, projektowanie scenariusza zajęć, kolokwium i zaliczenie końcowe)  <b>w sumie:</b> ECTS	30 godz.  1	30 godz.  1	
<b>B. Poszczególne typy zadań do samokształcenia studenta (niewymagających bezpośredniego udziału nauczyciela) wraz z planowaną średnią liczbą godzin na każde i sumaryczną liczbą ECTS:</b>	Przygotowanie ogólnospawnościowe do zajęć, praca w bibliotece, przygotowanie scenariusza zajęć przygotowanie do kolokwium  <b>w sumie:</b> ECTS	6 godz. 2 2 2  12 godz. -	6 godz. 2 3 2  13 godz.	
<b>C. Liczba godzin praktycznych / laboratoryjnych w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:</b>	<b>w sumie:</b> ECTS			
<b>D. W przypadku studiów międzyobszarowych procent punktów ECTS przyporządkowanych obu obszarom (zgodnie z p. 2)</b>	1,2 pkt ECTS - obszar nauk społecznych 0,8 pkt ECTS - obszar nauk humanistycznych			

### 4. Opis przedmiotu

<b>Cel przedmiotu:</b>	Prowadzone zajęcia oprócz podnoszenia u studentów ogólnej sprawności psychofizycznej oraz zachęcenia ich do systematycznej aktywności ruchowej, mają także na celu przygotowanie studentów – przyszłych nauczycieli- pedagogów – pracujących w szkole i innych placówka oświatowo – wychowawczych (m.in. świetlice, domy dziecka i opieki
------------------------	---

	społecznej) do samodzielnego prowadzenia ćwiczeń fizycznych , m.in. zabaw i gier ruchowych, zajęć opartych na lekkiej atletyce, gimnastyce, mini grach zespołowych i grach terenowych oraz zajęć przy muzyce , które są realizowane w zmiennych warunkach (sal gimnastyczna i zastępcza, place zabaw, boiska przyszkolne, tereny sportowo- rekreacyjne). Cele zajęć jest także zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa, które należy przestrzegać prowadząc zajęcia z edukacji fizycznej.
<b>Metody dydaktyczne:</b>	<b>Metody dydaktyczne:</b> pokaz i objaśnienie, praca z książką, metoda ćwiczeń praktycznych (metody realizacji zadań ruchowych i nauczania techniki ruchu oraz kształtowania sprawności motorycznej), dyskusja dydaktyczna, metoda projektu
<b>Treści kształcenia:</b>	Semestr I warsztaty w formie zajęć praktycznych: <b>1. Metodyka nauczania podstawowych konkurencji lekkoatletycznych -wskazówki metodyczno-organizacyjne w nauczaniu biegów, rzutów, skoków:</b> - biegi – ćwiczenia, zabawy i gry przygotowawcze, - zabawy i gry bieżne, rzutne i skoczne, - nauka startu niskiego i wysokiego, bieg w szybkim tempie na różnych odcinkach od 30 – 50 m, - nauka przekazywania pałeczki sztafetowej, bieg sztafetowy, - skoki – ćwiczenia, zabawy i gry przygotowawcze, nauka skoku wzwyż i w dal, - rzuty, ćwiczenia, zabawy i gry przygotowawcze, rzuty z różnych pozycji piłką lekarską oraz przyporami typowymi i nietypowymi, rzut pałeczką palantową, - zabawy i gry terenowe, wskazówki metodyczno-organizacyjne, atletyka terenowa – marszobieg, pokonywanie przeszkód terenowych, bieg ciągły od 6 – 12 minut.  <b>2. Metodyka nauczania podstawowych konkurencji gimnastycznych - wskazówki metodyczno-organizacyjne.</b> - ćwiczenia kształtujące szybkość, gibkość, zwinność, siłę i moc z wykorzystaniem przyborów i przyrządów gimnastycznych. - elementy gimnastyki podstawowej z ćwiczeniami zwinnościowo-akrobatycznymi z podaniem sposobów asekuracji i samoasekuracji: - przyjmowanie prawidłowych pozycji ciała w różnych sytuacjach, - nauka przewrotu w przód i tył, - skoki przez przybory i przyrządy (ławeczka – skok zawrotny). <b>3. Sporty zimowe - wskazówki metodyczno-organizacyjne w prowadzeniu zajęć:</b> - zabawy i gry na śniegu i lodzie.

Semestr II warsztaty w formie zajęć praktycznych:

**1. Metodyka nauczania podstawowych elementów w mini grach zespołowych - wskazówki organizacyjno-metodyczne i przepisy:**

Mini piłka ręczna:

- ćwiczenia i gry przygotowawcze,
- nauka chwytów i podań oburącz, w miejscu, w marszu i podskoku,
- nauka kozłowania prawą i lewą ręką w miejscu i marszu.
- nauka rzutu piłką do bramki z miejsca, z marszu,
- zastosowanie poznanych elementów w grze w małych zespołach i grze szkolnej.

Mini piłka nożna:

- ćwiczenia i gry przygotowawcze,
- nauka prowadzenia piłki prawą i lewą nogą w marszu i biegu,
- nauka przejść i podań, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem,
- nauka uderzenia piłki w dwójkach i trójkach,
- nauka strzału na bramkę po podaniu od partnera,
- zastosowanie poznanych elementów w małych grach.

Mini koszykówka:

- ćwiczenia i gry przygotowawcze.
- nauka chwytów i podań oburącz, w miejscu i w biegu
- nauka kozłowania w miejscu. i w biegu
- nauka rzutu piłką do celu (kosza, obręczy, koła) z miejsca i marszu
- zastosowanie poznanych elementów w grze w małych zespołach i grze szkolnej.

Mini piłka siatkowa:

- ćwiczenia i gry przygotowawcze, rozwijające umiejętność odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym (wykorzystanie balonów, lekkich piłek)
- nauka zagrywki sposobem górnym i dolnym ze skróconego pola zagrywki.
- zastosowanie poznanych elementów w małych grach (gra rzucanka).

**2 .Gry rekreacyjne wskazówki organizacyjno-metodyczne i przepisy:**

- kwadrant,
- ringo,
- dwa i cztery ognie.

**3. Sporty zimowe - wskazówki metodyczno-organizacyjne w prowadzeniu zajęć:**

- zabawy i gry na śniegu i lodzie.

Efekt przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot (spełnił minimum wymagań)	Efekt kierunkowy	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji efektów kształcenia (forma zaliczeń)
A3_K_W01  A3_K_W08  A3_K_W09  A3_K_W11	<b>Wiedza:</b> 1. Student zna podstawowe pojęcia z zakresu wychowania fizycznego, tj. prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń, przepisy w konkurencjach indywidualnych i zespołowych. 2. Student posiada wiedzę dotyczącą metodyki nauczania ćwiczeń opartych m.in. na konkurencjach lekkoatletycznych, gimnastycznych oraz w zakresie gier i zabaw, a także mini gier zespołowych. 3 Student ma wiedzę nt. wpływu aktywności fizycznej na prawidłowy (wszechstronny) rozwój człowieka. 4. Student zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, które należy przestrzegać prowadząc zajęcia z wychowania fizycznego.	K_W01  K_W08  K_W09  K_W11	Zajęcia praktyczne	Demonstracja wiadomości w czasie prowadzenia zajęć praktycznych, ocena opracowanego projektu - scenariusza zajęć
A3_K_U01  A3_K_U05  A3_K_U06  A3_K_U07	<b>Umiejętności:</b> 1. Student ocenia i analizuje wykład swojej prac(wysiłku fizycznego) podczas zajęć praktycznych 2. Student potrafi opracować scenariusz do zajęć z wychowania fizycznego. 3. Student posiada umiejętności pozwalające mu aktywnie uczestniczyć w zajęciach, tj. przeprowadzi rozgrzewkę/całą lekcję. 4. Student umie docenić, zauważyć i połączyć aspekty dydaktyczne i wychowawcze zajęć wychowani fizycznego.	K_U01  K_U05  K_U06  K_U07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie opracowanego projektu - scenariusza zajęć, Demonstracja praktycznych umiejętności, Systematyczna kontrola i ocena umiejętności
A3_K_K02  A3_K_K04  A3_K_K05	<b>Kompetencje społeczne:</b> 1.Student troszczy się o estetykę i porządek miejsca odbywania się zajęć sportowych w zmiennych warunkach środowiskowych 2. Student rozumienie integracyjne znaczenie aktywności fizycznej w środowisku szkolnym czy społeczności lokalnej. 3. Student zachowuje i przekazuje innym osobom, etyczne zasady podczas rywalizacji sportowej oraz przejawia troskę o bezpieczeństwo dzieci podczas zajęć ruchowych.	K_K02  K_K04  K_K05	Zajęcia praktyczne	Bieżąca kontrola i ocena przejawu zachowania i aktywnego udziału w zajęciach oraz współpracy w grupie, Ocena w zakresie organizacji w czasie prowadzenia zajęć praktycznych

### 6. Sposób obliczania oceny końcowej

**Frekwencja i aktywny udział w zajęciach 65%**  
**Umiejętności i wiadomości 35%**

## 7. Zalecana literatura

### Literatura podstawowa:

### Literatura podstawowa:

1. Bronikowski Michał, „Zabawy i gry ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym”, AWF Poznań 2000 r.
2. Bronikowski Michał , Renata Śleboda ... ,,Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe”, AWF Poznań 2007 .
3. Pańczyk Władysław, Warchoł Krzysztof, „W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego, Rzeszów 2008.
4. Trześniowski Roman: „Gry i zabawy ruchowe”, Warszawa 1995 .
5. Warchoł Krzysztof, „Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego”, Wydawnictwo Oświatowe Fosze, Rzeszów 2015.
- 6 . Warchoł Krzysztof, „Program wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”, Wydawnictwo Oświatowe Fosze, Rzeszów 2017.

### Literatura uzupełniająca:

1. Frałowicz Tomasz: „Moja sprawność i zdrowie”- Przewodnik metodyczny dla I etapu edukacji , wydawnictwo Fokus Gdańsk 2000 r.
2. Przybysz Adam, „ O szkole i nauczycielu jako sprzymierzeńcach, w kształtowaniu pełnej osobowości ucznia”„Lider”, Warszawa 2007, nr 11.
3. Wielka księga gier i zabaw”, Wydawnictwo Jedność dla dzieci, Kielce 200
4. Warchoł Krzysztof, „ Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”, Wydawnictwo Oświatowe Fosze, Rzeszów 2017
- 5 .Zofia Żukowska- „Ja- zdrowie- ruch”- Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli, Warszawa 2000.
6. Czasopisma: „Lider”, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne”

## 8. Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta [h]
Obecność podczas zajęć praktycznych	I semestr: 30 godz., II semestr: 30 godz.
Przygotowanie ogólnospawnościowe do zajęć	I semestr: 6 godz., II semestr: 4godz.
Przygotowanie scenariusza zabaw/zajęć	I semestr: 2 godz., II semestr: 3 godz.

Przygotowanie do kolokwium	I semestr: 2 godz., II semestr: 3 godz.
Praca w bibliotece,	I semestr: 2 godz., II semestr: 3 godz.
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	I semestr 42 godz., II semestr 43 godz.
<b>Punkty ECTS za modul/przedmiot</b>	I semestr 1p, II semestr 1p
<b>9. Uwagi</b>	
Aktywna postawa podczas zajęć, wkład pracy i stosunek do przedmiotu, to główne kryterium wystawienia oceny semestralnej z wychowania fizycznego.	

**\*) Uwaga: w przypadku przedmiotów/modułów trwających więcej niż jeden semestr należy rozpisać semestralnie punkty 3, 4, 5, 6, 8**