



Kod przedmiotu	A1.2	Nazwa przedmiotu	<b>Wychowanie fizyczne</b>	
<b>Kierunek</b>			<b>Administracja - studia pierwszego stopnia</b>	
<b>Rodzaj przedmiotu lub modułu</b>			A. Moduł obowiązkowy, A1. ogólny	
<b>Profil kształcenia (studiów)</b>		praktyczny		
<b>Specjalność</b>		1. Administracja publiczna 2. Administracja w biznesie		
<b>Semestr</b>		1 i 2		
<b>Język prowadzenia zajęć</b>		Język polski		
<b>Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta</b>				
			Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)			-	-
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)			60	0
3. Konsultacje z nauczycielem			-	-
<b>Razem 1+2+3</b>			<b>60</b>	<b>-</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)			-	-
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)			-	-
<b>Razem 4+5</b>			<b>-</b>	<b>-</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>			<b>60</b>	<b>-</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>			<b>0</b>	
<b>Opis efektów uczenia się dla przedmiotu</b>				
	OPIS PRZEDMIOTOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ		SYMBOL EKK (odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się)	
<b>ma wiedzę – zna i rozumie:</b>				
<b>W01</b>	Student zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i urządzeń obiektu oraz wie, jakie urządzenia i przybory związane są z uprawianiem danej dyscypliny sportowej lub danego schorzenia. Zna regulamin korzystania z		K_W03	

	obiektów sportowych, w których realizowane są zajęcia dydaktyczne.	
<b>posiada następujące kompetencje społeczne – ma świadomość i jest gotów do:</b>		
<b>K_K02</b>	Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	K_K03
<b>Cele kształcenia</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej</li> <li>– zapoznanie z różnorodnymi dyscyplinami sportowymi i formami relaksu</li> <li>– doskonalenie poziomu własnej sprawności ruchowej poprzez zapoznanie z podstawowymi rodzajami aktywności sportowo-rekreacyjnej</li> </ul>		
<b>Treści kształcenia</b>		
-		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Każdy student bez względu na formę zajęć ( nie dotyczy zajęć z rehabilitacji ruchowej i zwolnień całkowitych) wykonuje w miesiącu październiku wybrane próby z testu Eurofit</li> <li>1. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku.</li> <li>2. Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.</li> <li>3. Technika podstawowych kroków aerobikowych: - step touch, step out, heel back, knee up, V-step, A-step, Grape Winde, Double step to-uch.</li> <li>4. Znaczenie w aerobiku: Hi impact, Low impact, Hi low, TBS (Total Body Condition), ABS oraz Pilates.</li> <li>5. Zajęcia z piłkami (Body Ball) oraz z hantlami.</li> <li>6. Forma zajęć :zajęcia ogólnego rozwoju z elementami lekkiej atletyki</li> <li>7. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: nauka podstawowych konkurencji lekkoatletycznych- biegi (nauka startu niskiego, wysokiego, technika kroku biegowego), skoki (w dal, wzwyż, trójskok, mierzenie rozbiegu), rzuty (dysk, oszczep, pchnięcie kulą).</li> <li>8. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami judo</li> <li>9. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Elementy techniki: nauka postawy, poruszania się, padów, chwytów. Nauka podstawowych rzutów oraz podcięć. Poznanie podstawowej terminologii i przepisów.</li> <li>10. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami jeździectwa</li> <li>11. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania w skokach i ujeżdżeniu. Nauka przygotowania jeźdźca i konia do zajęć. Nauka wsiadania z podłoża, za pomocą przyborów. Nauka dosiadu i anglezowania (w jeździe na wprost, po łukach, po zatrzymaniu). Nauka jazdy kłusie ćwiczebnym.</li> <li>12. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami kolarstwa</li> <li>13. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Dobór sprzętu i ustawienie (rama, kierownica, siodełko). Elementy techniki : pozycja na rowerze, nauka prawidłowego pedałowania, nauka techniki jazdy w grupie i indywidualnie, w</li> </ol>		

terenie, na szosie, zjazdy, podjazdy, na wprost, po łukach. Nauka startów indywidualnie (jazda na czas) i grupowych (wyścig wspólny).

14. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa stołowego
15. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Elementy techniki: ćwiczenia oswajające z piłką i raketką tenisową, operowanie piłką, podbijanie, odbijanie rotując w miejscu, marszu, truchcie. Nauka i doskonalenie odbicia piłki z forhendu, bekhendu. Nauka serwisu z forhendu i bekhendu.
16. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami wspinaczki sportowej
17. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. Dobór i ustawienia sprzętu wspinaczkowego. Elementy techniki: ustawienie ciała na ścianie, chwyt, stawanie itd. Nauka różnych technik asekuracji (górną, prowadzącego, stoping, zeskok ze ściany).
18. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami koszykówki. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
19. Elementy techniki:
  - poruszanie się po boisku bez i z piłką, nauka podań i chwytów piłki, nauka kozłowania,
  - nauka rzutów do kosza, nauka rzutu z dwutaktu.
20. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki ręcznej.
21. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
  - poruszanie się po boisku bez i z piłką, nauka podań i chwytów piłki, nauka kozłowania
  - nauka rzutów na bramkę
  - nauka obrony jeden na jeden
22. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki siatkowej.
23. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
24. Elementy techniki:
  - nauka postawy siatkarskiej i sposoby poruszania się po boisku,
  - nauka odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
  - nauka zagrywki (tenisowa, dolna) i przyjęcia piłki.
25. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami piłki nożnej.
26. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
27. Elementy techniki:
  - Nauka poruszania się bez piłki (starty, skoki, wieloskoki, zmiana tempa i kierunku)
  - Ćwiczenia oswajające z piłką w tym głównie: prowadzenie i przyjęcie piłki, drybling, wślizg, odbieranie piłki przeciwnikowi, żonglerka.
  - Nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.
28. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami pływania.
29. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
  - Ćwiczenia oswajające z wodą (równowaga ciała, ćw. oddechowe)
  - Nauka i technika pływania stylem grzbietowym (praca nóg i ramion na łądzie i wodzie z deską i samodzielnie).
  - Ćwiczenia w nauczaniu nawrotu zwykłego. Nauczanie startu z wody.
30. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami trójboju siłowego.
31. Zajęcia porządkowo-organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz

- stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
- Nauka techniki bojów siłowych ( przysiad ze sztangą, wyciskanie sztangi na ławce leżąc, martwy ciąg.)
  - Nauka techniki ćwiczeń z różnym przyborem i obciążeniem.
  - Nauka techniki ćwiczeń na atlasie (zasada zmienności ćwiczeń i obciążeń.)
32. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami tenisa ziemnego.
33. Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania.
- Ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta tenisową: operowanie piłką, kozłowanie, poruszanie się z kozłowaniem piłki po prostej i łukach.
  - Nauka i doskonalenie uderzenia piłki z forhandu i backhandu.
  - Doskonalenie uderzeń piłki z forhandu i backhandu w formie łączonej.
34. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami rehabilitacji ruchowej.
35. Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów na siłowni.
- nauka ćwiczeń na różne schorzenia: wady postawy, urazy kończyn górnych i dolnych, schorzeń układu krążenia, chorób reumatycznych( w okresie przewlekłym), chorób obwodowego układu nerwowego.

#### Zalecana literatura

1. Grządziel Grzegorz, Szade Dorota. Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice. Katowice 2008.

1. Arteaga Gomez Ruth. Aerobik i step. Ćwiczenia dla każdego. Trening na każdy dzień. Buchmann 2009.

Metody i formy prowadzenia zajęć	Tak (X) / nie
Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień	
Wykład konwersatoryjny	
Wykład problemowy	
Wykład informacyjny	
Dyskusja	
Praca z tekstem	
Metoda analizy przypadków	
Uczenie problemowe (Problem-based learning)	
Gra dydaktyczna/symulacyjna	
Metoda ćwiczeniowa	X
Metoda warsztatowa	
Metoda projektu	
Prezentacja multimedialna	
Demonstracje dźwiękowe i/lub video	
Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli	

śniegowej”, konstruowanie „map myśli”)	
Praca w grupach	
Inne (jakie?) - .....	
<b>Metody i formy weryfikacji efektów uczenia się</b>	<b>Tak (X) / nie</b>
Egzamin pisemny	
Egzamin ustny	
Zaliczenie pisemne na zakończenie zajęć	
Zaliczenie ustne na zakończenie zajęć	
Kolokwium pisemne śródsesestralne	
Kolokwium ustne śródsesestralne	
Test	
Praca pisemna	
Raport	
Prezentacja multimedialna	
Inne (jakie?) - .....	X
<b>Uwagi prowadzącego</b>	
<b>Skala ocen i sposób ustalania ocen</b>	
Skala ocen:	Ocena ustalana jest na podstawie następującej skali:
niedostateczny (2)	Poniżej 55.00 % - ocena 2
dostateczny (3)	55.00 % i więcej - ocena 3
dostateczny plus (3,5)	60.00 % i więcej - ocena 3,5
dobry (4)	70.00 % i więcej - ocena 4
dobry plus (4,5)	80.00 % i więcej - ocena 4,5
bardzo dobry (5)	90.00 % i więcej - ocena 5