

1. Wychowanie fizyczne (wyłącznie na studiach stacjonarnych)

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne (wyłącznie na studiach stacjonarnych)	
Kierunek			Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna – studia jednolite magisterskie	
Rodzaj przedmiotu lub modułu			A. Moduł kształcenia ogólnego	
Profil kształcenia (studiów)		praktyczny		
Semestr		3-4		
Osoba koordynująca przedmiot		Mgr Agnieszka Popiołek		
Osoby prowadzące zajęcia		Mgr Agnieszka Popiołek		
Język prowadzenia zajęć		Język polski		
Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta				
			Stacjonarne	Niestacjonarne
1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)			—	—
2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów)			60	—
Razem 1+2			60	—
3. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)			—	—
4. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)			—	—
Razem 3+4			0	—
SUMA 1+2+3+4			60	—
Łącznie punktów ECTS wg planu studiów			0	—
Wymagania wstępne i dodatkowe				
Ogólna sprawność fizyczna				
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
	OPIS PRZEDMIOTOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ			SYMBOL EKK (odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się)
	ma wiedzę:			
1.	ma wiedzę w zakresie treści nauczania (kształcenia) objętych podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (klasy I-III) – w zakresie zajęć wychowania fizycznego			PED.JM_W04
Cele kształcenia				
<ul style="list-style-type: none"> — poznanie współczesnych trendów rozwojowych aktywności fizycznej — kształtowanie potrzeby uczestnictwa w aktywnych formach spędzania czasu wolnego — przygotowanie do wybranych form aktywności ruchowej 				
Treści kształcenia				
Wykłady:				

Inne formy zajęć:

Wychowanie fizyczne – piłka siatkowa

- Charakterystyka gry w piłkę siatkową; zdrowotne znaczenie, urządzenia, sprzęt, przepisy gry w piłkę siatkową,
- Przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej oraz sposoby przemieszczania się po boisku. Przyjęcia z podaniem sposobem górnym i dolnym w wysokiej i niskiej postawie siatkarskiej.
- Przyjęcie z podaniem sposobem obręcz górnym i dolnym w wysokiej i niskiej postawie siatkarskiej. Małe gry – single, deble, trójki.
- Przyjęcia sposobem górnym i dolnym w postawach o zachwianej równowadze.
- Nauczanie zagrywki dolnej i tenisowej.
- Nauczanie zbitcia piłki sposobem tenisowym.
- Nauczanie zastawienia piłki.
- Początkowe ustawienia zespołu przy zagrywce własnej i przy zagrywce przeciwnika. Rozegranie ataku z wystawiającym w linii ataku. Podstawowe kombinacje ataku z udziałem zawodników linii ataku.
- Asekuracja ataku i bloku przez środkowego.

Wychowanie fizyczne – siłownia

- Zajęcia organizacyjne, omówienie zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć, warunków zaliczenia semestru. Zapoznanie z salą ćwiczebną i urządzeniami do ćwiczeń. Rola ćwiczeń przygotowujących do zwiększonego wysiłku fizycznego.
- Zapoznanie z przyborami i ich funkcją. Podstawowe wiadomości z budowy narządu ruchu człowieka. Zaprawa ogólnorozwojowa. Test kontrolny.
- Zapoznanie z podstawowymi ćwiczeniami na duże partie mięśniowe – zestaw ogólnorozwojowy - ćwiczenia w parach.
- Rozwój cech motorycznych w okresie młodzieńczym. Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi siłę mięśni ramion – dwugłowy i trójgłowy ramienia. Próba wykonywania poprawnie ćwiczeń z małym obciążeniem.
- Dobór środków treningowych do kształtowania siły m. dwugłowego i trójgłowego ramienia. Próba wykonywania poprawnie ćwiczeń z dowolnym ciężarem. Ćwiczenia w parach.
- Sposoby asekuracji współćwiczącego i samoasekuracja na siłowni. Dobór środków treningowych do kształtowania siły kończyn dolnych.
- Dobór środków treningowych do kształtowania siły kończyn dolnych.
- Zastosowanie ćwiczeń na siłowni w rozwijaniu siły, szybkości i wytrzymałości. Zestaw ćwiczeń zapewniających zmienność pracy mięśniowej – obwód ćwiczebnny.
- Wpływ ćwiczeń fizycznych (na siłowni) na organizm ludzki. Ćwiczenia kształtujące mięśnie brzucha i grzbietu.
- Zapoznanie z ćwiczeniami relaksacyjno-odprężającymi. Zestaw kontrolno-oceniający w parach. Zaliczenie semestru.
- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć, warunków zaliczenia semestru. Ćwiczenia z małymi obciążeniami – przygotowanie organizmu do wysiłku mięśniowych. Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń i sposobów asekuracji partnera.
- Rozwój cech motorycznych w ontogenezie. Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi siłę mięśni obręczy barkowej. Próba wykonywania poprawnie ćwiczeń z małym obciążeniem.
- Dobór środków treningowych kształtujących mięśnie obręczy barkowej. Asekuracja i samoasekuracja podczas ćwiczeń.
- Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi siłę mięśni klatki piersiowej. Próba wykonywania poprawnie ćwiczeń z małym obciążeniem.
- Dobór środków treningowych kształtujących mięśnie klatki piersiowej. Asekuracja i samoasekuracja podczas ćwiczeń.
- Rozwijanie umiejętności biegowych na rowerkach, stepach i bieżni. Zestawy ćwiczeń na mięśnie brzucha.
- Zapoznanie z ćwiczeniami kształtującymi siłę mięśni grzbietu. Próba wykonywania poprawnie ćwiczeń z małym obciążeniem.

- Dobór środków treningowych kształtujących mięśnie grzbietu. Asekuracja i samoasekuracja podczas ćwiczeń.
- Samodzielny dobór środków treningowych do kształtowania sprawności ogólnej - ćwiczenia w 3-4 osobowych grupach.
- Zapoznanie z ćwiczeniami rozciągającymi. Zestaw kontrolno-oceniający w parach. Zaliczenie semestru.
- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć, warunków zaliczenia semestru. Ćwiczenia z małymi obciążeniami – przygotowanie organizmu do wysiłku mięśniowych. Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń i sposobów asekuracji partnera.
- Przypomnienie różnych form rozgrzewek. Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych - obwód ćwiczebny.
- Trening ukierunkowany na pożądany efekt. Anaerobowe ćwiczenia niwelujące nadmiar tkanki tłuszczowej.
- Rozwijanie umiejętności biegowych na rowerkach i innych przyrządach.
- Zasady treningu ukierunkowanego na pożądany efekt. Dobór ćwiczeń.
- Wykorzystanie sztangielek do ćwiczeń na podstawowe grupy mięśniowe. Obwód ćwiczebny.
- Metody kształtowania wybranych cech motorycznych na terenie siłowni. Dobór ćwiczeń.
- Indywidualny trening ukierunkowany na pożądany efekt.
- Doskonalenie ćwiczeń relaksacyjno-odprężających. Zestaw kontrolno-oceniający.

Wychowanie fizyczne – tenis stołowy

- Organizacja zajęć, omówienie planu pracy, warunki zaliczenia, BHP podczas zajęć. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- Przyjmowanie prawidłowych postaw i nauka podstawowych uderzeń (podanie, kontra forhend, kontra bekhend, przebicie).
- Doskonalenie kontry forhend i bekhend oraz nauka przebicia z rotacją dolną.
- Nauka przebicia podrzutem. Ćwiczenie regularności kontry forhend.
- Doskonalenie przebicia podrzutem.
- Ćwiczenia przemieszczania się przy stole tenisowym.
- Ćwiczenia regularności kontry bekhend.
- Nauka podania z rotacją górną.
- Nauka przebicia z rotacją dolną stroną forhend i bekhend.
- Nauka uderzenia atakującego topspin forhend. Doskonalenie uderzenia topspin forhend na forhend.
- Nauka uderzenia topspin bekhend. Doskonalenie uderzenie kontra forhend i bekhend.
- Nauka podania z rotacją boczną oraz podcięcia. Elementy gry obronnej (lob, blok oraz podcięcie z drugiej strefy od stołu).
- Obowiązujące przepisy gry w tenisa stołowego. Małe gry do 6 pkt. Nauka zbiccia forhend. Doskonalenie gry obronnej.
- Gra podwójna (debel) różnorodność ustawienia przy stole oraz umiejętność czytania rotacji przeciwnika.

Zalecana literatura

Podstawowa:

- Sieniek Cz., Metodyka nauczania piłki siatkowej. Kielce 1994.
- Superlak E., Piłka siatkowa - techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław 2006.
- Uzarowicz J., Zdebska H., Piłka siatkowa. Warszawa 1998.

Uzupelniająca:

- Jasiukowicz M., Jasiukowicz A., Kulturystyka. Ćwiczenia głównych grup mięśniowych.
- Paris B., Sylwetka doskonała, Dragon, Wiry 1995.
- Roberts M., Idealna figura, kształtuj swoją sylwetkę, Świat Książki, Warszawa 2006.

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	X
Metoda ćwiczeniowa	
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	X
Praca indywidualna ze studentem (w tym tutoring)	X
Hospitacje zajęć realizowanych przez nauczycieli lub innych studentów	
Samodzielne prowadzenie zajęć z dziećmi (uczniami, wychowankami)	
Inne (jakie?) -	
Metody i formy weryfikacji efektów uczenia się	Tak (X) / nie
Egzamin pisemny	
Egzamin ustny	
Zaliczenie pisemne na zakończenie zajęć	
Zaliczenie ustne na zakończenie zajęć	
Kolokwium pisemne śródsesemtralne	
Kolokwium ustne śródsesemtralne	
Test	
Projekt	
Esej	
Raport	
Prezentacja multimedialna	
Udział w debacie	
Konspekty zajęć	
Inne (jakie?) – wykonanie zestawu ćwiczeń fizycznych	X
Uwagi prowadzącego	

Skala ocen i sposób ustalania ocen	
Skala ocen: niedostateczny (2) dostateczny (3) dostateczny plus (3,5) dobry (4) dobry plus (4,5) bardzo dobry (5)	Ocena ustalana jest na podstawie następującej skali: Poniżej 55.00 % - ocena 2 55.00 % i więcej - ocena 3 60.00 % i więcej - ocena 3,5 70.00 % i więcej - ocena 4 80.00 % i więcej - ocena 4,5 90.00 % i więcej - ocena 5