



Kod przedmiotu	A1.2	Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne	
Kierunek			Administracja - studia pierwszego stopnia	
Rodzaj przedmiotu lub modułu			A. Moduł obowiązkowy, A1. ogólny	
Profil kształcenia (studiów)		praktyczny		
Specjalność		1. Administracja publiczna 2. Administracja w biznesie		
Semestr		1 i 2		
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	0
3. Konsultacje z nauczycielem			-	-
Razem 1+2+3			60	-
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)			-	-
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)			-	-
Razem 4+5			-	-
SUMA 1+2+3+4+5			60	-
Łącznie punktów ECTS wg planu studiów			0	
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
	OPIS PRZEDMIOTOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ		SYMBOL EKK (odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się)	
ma wiedzę – zna i rozumie:				
W01	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.	
posiada następujące kompetencje społeczne – ma świadomość i jest gotów do:		
K_K02	Student jest świadomy wpływu aktywności fizycznej na swoje zdrowie oraz podejmuje się organizacji różnorodnych form aktywności rekreacyjno-sportowych.	K_K03
Cele kształcenia		
<ul style="list-style-type: none"> – rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej – zapoznanie z różnorodnymi dyscyplinami sportowymi i formami relaksu – doskonalenie poziomu własnej sprawności ruchowej poprzez zapoznanie z podstawowymi rodzajami aktywności sportowo-rekreacyjnej 		
Treści kształcenia		
-		
<ol style="list-style-type: none"> 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 1. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami aerobiku. 2. Zajęcia porządkowo- organizacyjne z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa ćwiczeń oraz stosowania przyborów i przyrządów. Podstawowe przepisy i zasady sędziowania. 3. Technika podstawowych kroków aerobikowych: - step touch, step out, heel back, knee up, V-step, A-step, Grape Winde, Double step to-uch. 4. Znaczenie w aerobiku: Hi impact, Low impact, Hi low, TBS (Total Body Condition), ABS oraz Pilates. 5. Zajęcia z piłkami (Body Ball) oraz z hantlami. 6. Forma zajęć :zajęcia ogólnego rozwoju z elementami lekkiej atletyki 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). 8. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami judo 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. 10. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami jeździectwa 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. 12. Forma zajęć: zajęcia ogólnego rozwoju z elementami kolarstwa 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 		

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 osławajające z piłką i rakiętką 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 (górna, 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 osławajające 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 osławajające 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?) -	
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 śródsesestralne	
Kolokwium ustne śródsesestralne	
Test	
Praca pisemna	
Raport	
Prezentacja multimedialna	
Inne (jakie?) -	X
Uwagi prowadzącego	
Skala ocen i sposób ustalania ocen	
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