

|   |   |                            |                     |
|---|---|----------------------------|---------------------|
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek:                                       | Wyższa Szkoła Medyczna w Białymstoku<br>Wydział Ogólnomedyczny  |                            |                     |
| Nazwa kierunku:   | Biotechnologia  |                            |                     |
| Poziom kształcenia:   | Studia I stopnia  | Semestr II                 |                     |
| Profil kształcenia:   | Ogólnoakademicki  |                            |                     |
| Moduły wprowadzające / wymagania wstępne:                                   | Wychowanie fizyczne (poziom szkoły średniej)  |                            |                     |
| Nazwa modułu (przedmiot lub grupa przedmiotów):                             | Wychowanie fizyczne   |                            |                     |
| Osoby prowadzące:   | Mgr Piotr Witczak   |                            |                     |
| Forma studiów /liczba godzin/liczba punktów ECTS:                           | studia stacjonarne w/ów   | studia niestacjonarne w/ów | liczba punktów ECTS |
| zajęcia zorganizowane:  |   | 0/30                       | 1                   |
| praca własna studenta:  |   | 0                          |                     |
| Cele modułu:  | Studenci wyrobią w sobie nawyki utrzymywania prawidłowej postawy ciała oraz dbania o dobrą kondycję fizyczną i psychofizyczną. Utrwalone też zostaną zasady i przepisy stosowane w grach zespołowych. Skutkiem zajęć będzie nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, współpracy w zespole oraz czerpania przyjemności ze współzawodnictwa.   |                            |                     |
| Efekty kształcenia:   | <p><b>Wiedza:</b> student zna zasady gry w piłkę nożną, koszykówkę i siatkówkę. Student potrafi dobrać ćwiczenia fizyczne do własnych potrzeb.</p> <p><b>Umiejętności:</b> student potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne gier zespołowych. Student może kontrolować poziom własnej sprawności fizycznej za pomocą testów i sprawdzianów.</p> <p><b>Kompetencje społeczne:</b> student potrafi współzawodniczyć jak i współpracować w zespole, ma ukształtowany poziom samodyscypliny, który pozwala dbać o bezpieczeństwo oraz zdrowie własne jak i innych osób.</p> |                            |                     |
| Forma zajęć/metody dydaktyczne:   | Ustne wprowadzenie do ćwiczeń, ćwiczenia na sali gimnastycznej lub boisku   |                            |                     |
| Forma i warunki zaliczenia przedmiotu w odniesieniu do efektów kształcenia: | <p><b>Wiedza:</b> testy i sprawdziany praktyczne, których poprawne wykonanie jest zależne od znajomości zasad i przepisów gier zespołowych.</p> <p><b>Umiejętności:</b> wykonywanie zadanych na sprawdzianach ćwiczeń, opanowanie podstawowych sekwencji ruchów podczas uczestniczenia w grach zespołowych.</p> <p><b>Kompetencje:</b> umiejętność współpracy, wykazywanie się dojrzałą postawą w przypadku przegrania współzawodnictwa, gra zgodnie z zadaniami „fair play”.</p>   |                            |                     |

**Treści programowe:****Ćwiczenia: studia niestacjonarne**

- 1) Wprowadzenie do ćwiczeń. Zasady BHP. Ogólnoruchowe ćwiczenia rozgrzewające. (2h)
- 2) Piłka nożna – przepisy, prowadzenie piłki, podanie i przyjęcie, elementy żonglerki. (2h)
- 3) Piłka nożna – oddawanie strzałów na bramkę, ćwiczenie uderzeń technicznych. (2h)
- 4) Piłka nożna – gra w zespołach, doskonalenie wcześniej poznanych technik. (4h)
- 5) Koszykówka – przepisy, koźlowanie piłki, podanie i przyjęcie. (2h)
- 6) Koszykówka – dwutakt, rzuty do kosza z różnych pozycji. (2h)
- 7) Koszykówka – gra w zespołach, doskonalenie wcześniej poznanych technik. (6h)
- 8) Siatkówka – przepisy, odbicie oburącz górne i dolne. (2h)
- 9) Siatkówka – serwis, podania i odbiór piłki. (2h)
- 10) Siatkówka – gra w zespołach, doskonalenie wcześniej poznanych technik. (6h)

**Literatura podstawowa:**

1. Gołaszewski J., *Piłka nożna*, Poznań, 2003
2. Huciński T., Kelner J., *Koszykówka*, Wrocław, 2001
3. Uzarowicz J., *Piłka siatkowa. Co jest grane*, Kraków, 2001

**Literatura uzupełniająca:**

Oficjalne przepisy dotyczące gier zespołowych dostępne w internecie.