

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Piłka ręczna
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Handball
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie do organizowania i prowadzenia różnych form zajęć sprawnościowych z zakresu piłki ręcznej ukierunkowanych na aktywność fizyczną osób starszych.
- Cel2 Zaznajomienie z walorami zdrowotnymi, wychowawczymi i sportowymi gry w piłkę ręczną.
- Cel3 Stymulowanie rozwoju osobowościowego i wszechstronnych uzdolnień studentów, poprzez stwarzanie na ćwiczeniach sytuacji problemowych do samodzielnego ich rozwiązywania.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza i umiejętności z zakresu piłki ręcznej nabyte w trakcie zajęć programowego wychowania fizycznego w szkołach wszystkich szczebli.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną. Zna podstawowe metody nauczania i doskonalenia umiejętności (zasób ćwiczeń), analizę struktury ruchu (biomechanika ruchu) elementów techniki. Potrafi zidentyfikować podstawowe błędy wykonania i zna metody ich korekty. Zna przepisy gry w piłkę ręczną i zna gry rekreacyjne oparte o technikę piłki ręcznej.
- EK2 Wiedza: Student potrafi wykonać modelowy pokaz specjalistycznych umiejętności ruchowych z zakresu piłki ręcznej. Umie wykonać zadania (ćwiczenia) nauczające i doskonalące technikę piłki ręcznej. Potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści zajęć i metody ich prowadzenia do potrzeb i możliwości osób starszych. Potrafi sędziować grę w piłkę ręczną i inne gry oparte na technice gry w piłkę ręczną.
- EK3 Kompetencje społeczne: Umiejętność osiągania celów kultury fizycznej osób starszych podczas zajęć z piłki ręcznej. Umiejętność współdziałania i pracy w zespole oraz organizacji zajęć sportowych dla osób starszych. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dbałość o poziom swojej sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Omówienie przepisów BHP. Informacja o przedmiocie i kryteriach zaliczenia. Indywidualne sposoby poruszania się zawodnika w ataku i w obronie. Systematyka chwytów i podań.	2
Ć2	Nauka chwytów i podań oraz kozłowania piłki. Gry i zabawy z zastosowaniem poznanych elementów techniki.	2
Ć3	Nauka rzutu z przeskokiem i w wysoku.	2
Ć4	Systematyka zwodów oraz nauczanie zwodów ciałem. Gra szkolna.	2
Ć5	Przykłady ćwiczeń siłowych i akrobatyczno-zwinnościowych z wykorzystaniem piłek. Nauka rzutu z padem.	2
Ć6	Sprawdzian z przepisów gry. Doskonalenie poznanych elementów techniki w formie fragmentów gry. Gra właściwa sędziowanie.	2
Ć7	Taktyka gry w piłkę ręczną podstawowe informacje. Nauka ataku szybkiego ćwiczenia w formie ścisłej i fragmentów gry.	2
Ć8	Zasady gry w ataku pozycyjnym. Nauka gry na pozycjach oraz zwodów piłką.	2
Ć9	Technika gry bramkarza. Nauka indywidualnej i zespołowej gry w obronie.	2
Ć10	Organizacja zawodów piłki ręcznej, protokółowanie. Gra właściwa - sędziowanie.	2
Ć11	Kształtowanie koordynacji ruchowej oraz szybkości przy zastosowaniu ćwiczeń z zakresu piłki ręcznej przykładowa lekcja treningowa.	2
Ć12	Kształtowanie siły oraz wytrzymałości przy zastosowaniu ćwiczeń z zakresu piłki ręcznej przykładowa lekcja treningowa.	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć13	Odmiany gry w piłkę ręczną mini piłka ręczna, piłka ręczna 11- osobowa, street handball.	2
Ć14	Gry i zabawy na bazie piłki ręcznej jako element rekreacji ruchowej.	2
Ć15	Zaliczenie praktyczne.	2
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 pokaz
- M2 objaśnienie
- M3 ćwiczenia praktyczne (wykorzystanie metody syntetycznej, analitycznej, miesznej w nauczaniu ruchu, metoda zadaniowa, metoda problemowa)
- M4 Praca w grupach
- M5 Prezentacje multimedialne
- M6 Dyskusja
- M7 Konsultacje
- M8 Praca z podręcznikiem
- M9 Projekty

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	7
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	7
obserwacja meczów, pracy sędziów, organizacji zawodów	6
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Obserwacja
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Test
F4	Projekt indywidualny
F5	Ćwiczenie praktyczne

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Frekwencja na zajęciach.
2	Sprawdzian wiadomości: przepisy gry.
3	Opracowanie przykładowego scenariusza zajęć rekreacyjno-sportowych z piłki ręcznej.
4	Sędziowanie gry w piłkę ręczną
5	Pokaz elementów techniki gry.

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Ćwiczenie praktyczne
2	Test
3	Projekt indywidualny

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	zaliczony sprawdzian z przepisów gry oraz nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach w semestrze
NA OCENĘ 4	zaliczony sprawdzian z przepisów gry, nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach w semestrze oraz aktywność na zajęciach
NA OCENĘ 5	zaliczony sprawdzian z przepisów gry, nie więcej niż 1 nieobecność na zajęciach w semestrze oraz aktywność na zajęciach
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	sędziowanie gry oraz poprawne wykonanie - w umiarkowanym tempie - elementów techniki gry i elementów techniczno-taktycznych
NA OCENĘ 4	prawidłowe sędziowanie gry oraz poprawne wykonanie - w szybkim tempie i z zachowaniem płynności ruchu - elementów techniki gry i elementów techniczno-taktycznych
NA OCENĘ 5	prawidłowe i samodzielne sędziowanie gry oraz poprawne wykonanie - w szybkim tempie, z zachowaniem płynności i dynamiki ruchu w każdym powtórzeniu - elementów techniki gry i elementów technicznotaktycznych
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	poprawnie przygotowany scenariusz zajęć rekreacyjno-sportowych z wykorzystaniem elementów techniki gry w piłkę ręczną
NA OCENĘ 4	dobrze przygotowany scenariusz zajęć rekreacyjno-sportowych z wykorzystaniem elementów techniki gry w piłkę ręczną
NA OCENĘ 5	oryginalny scenariusz zajęć rekreacyjno-sportowych z wykorzystaniem elementów techniki gry w piłkę ręczną

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W17, K_W18, K_W21,K_W22,	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14		F5 F4 F3 F2 F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F5 F4 F3 F2 F1 P1
EK3	K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K06, K_K07, K_K08	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8 Ć9 Ć10 Ć11 Ć12 Ć13 Ć14 Ć15		F5 F4 F2 F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Spieszny M., Walczyk L., Tabor R.** — *Piłka ręczna technika, metodyka, podstawy taktyki.*, Kraków, 2011, Krakowska Oficyna Naukowa TEKST

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Bondarowicz M.** — *Zabawy w grach sportowych.*, Warszawa, 1995, WSiP
- 2 **Stawiarski W.** — *Piłka ręczna.*, Kraków, 2003, AWF
- 3 **Norkowski H.** — *Piłka ręczna - bramkarz. Zasady gry, technika, taktyka, trening.*, Warszawa, 1996, AWF
- 4 **Zielonka Z.** — *Mini - piłka ręczna.*, Warszawa, 1992, RCMSKFIS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr hab. prof. nadzw. Michał Spieszny (kontakt: michal.spieszny@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Michał Spieszny (kontakt: michal.spieszny@awf.krakow.pl)
mgr Ryszard Tabor (kontakt: ryszard.tabor@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....