

# 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: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Koszykówka                 |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Basketball                 |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASD1              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalistyczne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 3                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3       | 0      | 30        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Opanowanie merytorycznej wiedzy z zakresu dyscypliny sportu, umiejętności metodycznych związanych z nauczaniem gry w koszykówkę, doskonalenie podstawowych elementów technicznych z akcentem na ćwiczenia wykonywane we fragmentach gry, poznanie założeń taktyki ataku i obrony (systemy atakowania i obrony).

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Odpowiedni poziom wiedzy teoretycznej i sprawności motorycznej weryfikowany programem i regulaminem studiów.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka. Posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów,
- EK2 Wiedza: Posiada umiejętność nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu: koszykówki potrafi wykonywać, demonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu sportów zespołowych
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej opiekuna. Dbą o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych, modelowania zachowań związanych z prowadzeniem aktywnego stylu życia.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                           | LICZBA GODZIN |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1  | Zajęcia organizacyjne, przedstawienie wymogów zaliczenia. Doskonalenie podstawowych elementów techniki w ćwiczeniach kompleksowych.                                                                                              | 2             |
| Ć2  | Gra 1x1 wyjście do piłki (manewry atakującego), rzut po uwolnieniu od obrońcy, miniecie po chwycie piłki, przyjęcie pozycji twarzą do kosza wszystkie elementy z pozycji rozgrywającego i skrzydłowego. Gra szkolna, sędziowanie | 2             |
| Ć3  | Walka na tablicy oraz dobitka- walka o pozycję zbiórka piłki z tablicy. Obroty, zwody z piłką i bez piłki. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                              | 2             |
| Ć4  | Zasłony: z przodu, z boku, z tyłu, od piłki do piłki. Gra szkolna, sędziowanie.                                                                                                                                                  | 2             |
| Ć5  | Ścinanie, obieganie z pozycji rozgrywającego i skrzydłowego współpraca dwóch zawodników. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                                                | 2             |
| Ć6  | Małe gry od 2x2 do 4x4, współpraca w zakresie penetracji, stworzenia linii podania, odegrania piłki po udzieleniu pomocy ze strony obrony. Gra szkolna, sędziowanie                                                              | 2             |
| Ć7  | Współpraca w obronie - udzielanie pomocy. Pomoc powrót, w dwójkach i trójkach. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                                                          | 2             |
| Ć8  | Krycie według zasad trójkąta 3x3, zatrzymanie penetracji, rotacje w obronie. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                                                            | 2             |
| Ć9  | Krycie według zasad trójkąta 3x3, zatrzymanie penetracji, rotacje w obronie. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                                                            | 2             |
| Ć10 | Ćwiczenia box 4x4, zastawianie po stronie piłki i stronie pomocy. Gra szkolna sędziowanie                                                                                                                                        | 2             |
| Ć11 | Atak szybki kontynuacja szybkiego ataku, zasób ćwiczeń. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                                                                                 | 2             |
| Ć12 | Współpraca zespołowa w ataku, zachowanie odległości oraz równowagi w ataku pozycyjnym, zgranie w czasie. Gra szkolna, sędziowanie                                                                                                | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                      | LICZBA GODZIN |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć13 | Gra według zasad w ustawieniu 5:0. Gra szkolna, sędziowanie                 | 2             |
| Ć14 | Trening plejometryczny - metodyka, zasób ćwiczeń. Gra właściwa, sędziowanie | 2             |
| Ć15 | Sprawdzian praktyczny                                                       | 2             |
|     | RAZEM                                                                       | <b>30</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Inne

M2 Prezentacje multimedialne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                          |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>30</b>                                                  |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | <b>1</b>                                                   |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                      |
|----|----------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne |
|----|----------------------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |      |
|----|------|
| P1 | Test |
|----|------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                        |
|---|------------------------|
| 1 | Aktywność na zajęciach |
|---|------------------------|

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | Zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej |



|                     |                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 4          | Zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.                                                                |
| NA OCENĘ 5          | Zna terminologię i posiada podstawową wiedzę z zakresu sprawności i motoryczności człowieka, posiada wiedzę merytoryczną do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | Poprawne techniczne wykonanie w umiarkowanym tempie elementów techniki gry                                                                                            |
| NA OCENĘ 4          | Poprawne techniczne wykonanie w szybkim tempie elementów techniki gry z zachowaniem płynności ruchu.                                                                  |
| NA OCENĘ 5          | Poprawne techniczne wykonanie w szybkim tempie elementów techniki gry z zachowaniem płynności i dynamiki ruchu w każdym powtórzeniu elementów techniki gry.           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                       |
| NA OCENĘ 3          | Uczestniczy w zajęciach dbając o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, przestrzega zasad bhp.                                                                      |
| NA OCENĘ 4          | Uczestniczy w zajęciach dbając o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, przestrzega zasad bhp, podnosi swój poziom sprawności fizycznej                             |
| NA OCENĘ 5          | Uczestniczy w zajęciach dbając o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, przestrzega zasad bhp, podnosi swój poziom sprawności fizycznej, dba o własną kondycję      |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                             | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                           | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W17,<br>K_W19,<br>K_W20,<br>K_W21                             | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 |                    | F1 P1         |
| EK2                               | K_U04, K_U06,<br>K_U08, K_U12,<br>K_U15, K_U16,<br>K_U17, K_U18 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_K05,<br>K_K04,<br>K_K07,<br>K_K09, K_K10                      | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15 |                    | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 T. Arlet — *Koszykówka podstawy techniki i taktyki gry*, Kraków, 2001, Extrema
- 2 D. Maciejewski, J. Kopaczewski — *Pierwsze kroki w nauczaniu koszykówki*, Gorzów Wielkopolski, 2012, Stracon

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 W. Ljach — *Koszykówka podręcznik dla studentów AWF cz I i II*, Kraków, 2003, AWF



## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Tomasz Arlet (kontakt: tomasz.arlet@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Tomasz Arlet (kontakt: tomasz.arlet@awf.krakow.pl)

mgr Andrzej Włodarz (kontakt: andrzej.wlodarz@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)

.....

.....