

## KARTA ZAJĘĆ (SYLABUS)

### I. Zajęcia i ich usytuowanie w harmonogramie realizacji programu

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <i>Jednostka prowadząca kierunek studiów</i>              | Instytut Nauk Technicznych        |
| <i>Nazwa kierunku studiów</i>                             | Inżynieria transportu i logistyki |
| <i>Forma prowadzenia studiów</i>                          | stacjonarne                       |
| <i>Profil studiów</i>                                     | praktyczny                        |
| <i>Poziom kształcenia</i>                                 | studia I stopnia                  |
| <i>Nazwa zajęć</i>  | Wychowanie fizyczne               |
| <i>Kod zajęć</i>  | O 01                              |
| <i>Poziom/kategoria zajęć</i>                             | zajęcia: kształcenia ogólnego     |
| <i>Status zajęć</i>                                       | obowiązkowy                       |
| <i>Usytuowanie zajęć w harmonogramie realizacji zajęć</i> | semestr 1 i 2                     |
| <i>Język wykładowy</i>                                    | polski                            |
| <i>Liczba punktów ECTS</i>                                | 0                                 |
| <i>Koordinator zajęć</i>                                  | mgr Rafał Korczyński              |
| <i>Odpowiedzialny za realizację zajęć</i>                 | mgr Rafał Korczyński              |

### 2. Formy zajęć dydaktycznych i ich wymiar w harmonogramie realizacji programu studiów

| Wykład<br>W | Ćwiczenia<br>C | Konwersatorium<br>K | Laboratorium<br>L | Projekt<br>P | Praktyka<br>PZ | Inne |
|-------------|----------------|---------------------|-------------------|--------------|----------------|------|
| -           | 60             | -                   | -                 | -            | -              | -    |

### 3. Cele zajęć

- C1 Opanowanie wybranych umiejętności ruchowych z gier zespołowych oraz dyscyplin indywidualnych.
- C2 Zapoznanie z zasobem ćwiczeń fizycznych kształtujących prawidłową postawę ciała i kondycję organizmu
- C3 Wyrobienie nawyku czynnego uprawiania sportu i zdrowego stylu życia dorosłego człowieka.
- C4 Zapoznanie studentów z organizacjami działającymi w kulturze fizycznej; stowarzyszenia, kluby.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji.

- A. Podstawowe umiejętności ruchowe nabyte na wcześniejszych etapach kształcenia.
- B. Posiadanie podstawowej wiedzy i umiejętności z zakresu gier zespołowych, oraz umiejętności organizacji czasu wolnego spędzanego w formie aktywności ruchowej na poziomie rekreacyjnym na wolnym powietrzu, w obiektach sportowych – siłownia, basen, hala sportowa.

#### 5. Efekty uczenia się dla zajęć, wraz z odniesieniem do kierunkowych efektów uczenia się

| Lp.  | Opis efektów uczenia się dla zajęć  | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się - identyfikator kierunkowych efektów uczenia się |
|------|---|--|
| W_01 | Posiada wiedzę umożliwiającą uczestnictwo w wybranych przez siebie formach aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej.   | -  |
| W_02 | Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne.   | -  |
| U_01 | Wykorzystuje swoje umiejętności techniczne w grach indywidualnych i zespołowych   | P6S_UO – K_U33   |
| U_02 | Nabył umiejętności przyjmowania właściwej postawy ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności życiowych.   | P6S_UO – K_U33   |
| U_03 | Dobiera świadomie ćwiczenia podczas rozgrzewki ruchowej. Zna znaczenie wypoczynku czynnego i biernego.  | P6S_UO – K_U33   |
| K_01 | Wykazuje odpowiedzialności za własne ciało i kondycję fizyczną oraz wyzwolenie potrzeby dbałości o nie, wynikającej ze świadomości współzależności zdrowia fizycznego z rozwojem intelektualnym, psychicznym, społecznym i duchowym.<br>Wykazuje odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. | P6U_KO – K_K02   |
| K_02 | Dąży do stwarzania warunków do odkrywania i poszukiwania swoich uzdolnień i zainteresowań, przygotowujących do aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej na wolnym powietrzu i w obiektach sportowych. Odkrywa predyspozycje organizatorskie i sędziowskie podczas rozgrywek sportowych.      | P6U_KK – K_K01   |

#### 6. Treści kształcenia – oddzielnie dla każdej formy zajęć dydaktycznych

##### Ćwiczenia

| Lp.  | Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych                       | Liczba godz. |
|------|---|--------------|
| C 01 | Piłka siatkowa – przyjęcia i odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym | 2            |
| C 02 | Piłka siatkowa – zagrywka dolna i górna zza linii 9m.                       | 2            |
| C 03 | Piłka siatkowa – małe gry 3x3,4x4   | 2            |
| C 04 | Piłka siatkowa – gra szkolna  | 2            |
| C 05 | Piłka siatkowa – gra szkolna  | 2            |
| C 06 | Piłka siatkowa – gra właściwa   | 2            |
| C 07 | Piłka siatkowa – gra właściwa   | 2            |
| C 08 | Piłka siatkowa – gra właściwa   | 2            |

|      |   |           |
|------|---|-----------|
| C 09 | Koszykówka – kozłowanie piłki po linii prostej, slalomem, prawa i lewą ręką | 2         |
| C 10 | Koszykówka – podania i chwyt.   | 2         |
| C 11 | Koszykówka – rzuty do kosza z miejsca i z biegu                             | 2         |
| C 12 | Koszykówka – małe gry 2x2,3x3   | 2         |
| C 13 | Koszykówka – gra szkolna  | 2         |
| C 14 | Koszykówka – gra właściwa   | 2         |
| C 15 | Koszykówka – gra właściwa   | 2         |
| C 16 | Piłka nożna – prowadzenie piłki po linii prostej, łamanej, slalomem         | 2         |
| C 17 | Piłka nożna – podania i przyjęcia piłki                                     | 2         |
| C 18 | Piłka nożna – małe gry 3x3  | 2         |
| C 19 | Piłka nożna – gra właściwa  | 2         |
| C 20 | Unihokej - prowadzenie piłki po linii prostej, łamanej, slalomem            | 2         |
| C 21 | Unihokej – podania i przyjęcia piłki  | 2         |
| C 21 | Unihokej – prowadzeni piłki zakończone strzałem do bramki                   | 2         |
| C 23 | Unihokej – gra właściwa   | 2         |
| C 24 | Unihokej – gra właściwa   | 2         |
| C 25 | Tenis stołowy – odbicia piłki forhendem i bekhendem                         | 2         |
| C 26 | Tenis stołowy – gra pojedyncza  | 2         |
| C 27 | Tenis stołowy – gra podwójna  | 2         |
| C 28 | Rekreacja – badminton – gra pojedyncza i podwójna                           | 2         |
| C 29 | Rekreacja – gra w „palanta”   | 2         |
| C 30 | Biegi na orientację – Park Lubomirskich                                     | 2         |
|      | <b>Razem</b>  | <b>60</b> |

### 7. Metody weryfikacji efektów uczenia się /w odniesieniu do poszczególnych efektów/

| Symbol efektu uczenia się | Forma weryfikacji |                 |           |         |                      |              |      |
|---------------------------|-------------------|-----------------|-----------|---------|----------------------|--------------|------|
|                           | Egzamin ustny     | Egzamin pisemny | Kolokwium | Projekt | Sprawdzian wejściowy | Sprawozdanie | Inne |
| W_01                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |
| W_02                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |
| U_01                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |
| U_02                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |
| U_03                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |
| K_01                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |
| K_02                      |                   |                 |           |         |                      |              | X    |

### 8. Narzędzia dydaktyczne

| Symbol | Rodzaj zajęć                           |
|--------|--|
| C 1    | Ćwiczenia ruchowe rekreacyjno-sportowe |

### 9. Ocena osiągniętych efektów uczenia się

#### 9.1. Sposoby oceny

#### Ocena formująca

|    |                   |
|----|-------------------|
| F1 | Ćwiczenia ruchowe |
|----|-------------------|

#### Ocena podsumowująca

|    |   |
|----|---|
| P1 | Zaliczenie ćwiczeń na podstawie aktywności własnej studenta         |
| P2 | Zaliczenie przedmiotu na podstawie obecności na zajęciach ruchowych |

## 9.2. Kryteria oceny

|  |
|--|
| Przedmiot jest zaliczany bez oceny na podstawie średniej P1+P2 |
|--|

## 10. Literatura podstawowa i uzupełniająca

### Literatura podstawowa:

1. Marciniak J.: „Zbiór ćw. koordynacyjnych i gibkościowych” Biblioteka Trenera, W-wa 1998
2. Mielniczuk M, Staniszewski T, „Stare i nowe gry drużynowe”, Wyd. TELBIT W-wa 1999.

### Literatura uzupełniająca:

1. Bukowiec M: „Wypisy do ćwiczeń z teorii wychowania fizycznego” AWF Kraków 1995, wyd. skr. nr 123,
2. Grabowski H: „Teoria wychowania fizycznego” AWF Kraków 1994, wyd. skr. Nr 131
3. Janikowska – Siatka M. : ”Materiały pomocnicze do ćwiczeń z metodyki wychowania fizycznego” AWF Kraków 1996 wyd. skryptowe 51

## 11. Macierz realizacji zajęć

| <i>Symbol efektu uczenia się</i> | <i>Odniesienie efektu do efektów zdefiniowanych dla programu</i> | <i>Cele zajęć</i> | <i>Treści programowe</i> | <i>Narzędzia dydaktyczne</i> | <i>Sposoby oceny</i> |
|----------------------------------|--|-------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------|
| W_01                             | -  | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |
| W_02                             | -  | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |
| U_01                             | P6S_UO – K_U33   | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |
| U_02                             | P6S_UO – K_U33   | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |
| U_03                             | P6S_UO – K_U33   | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |
| K_01                             | P6U_KO – K_K02   | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |
| K_02                             | P6U_KK – K_K01   | C 1, C2, C3, C4   | C 1-30                   | C 1                          | Obserwacja           |

## 12. Obciążenie pracą studenta

| <b>Forma aktywności</b>  | <b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b> |
|--|--|
| <i>Udział w wykładach</i>  | -  |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i>  | 60   |
| <i>Udział w konwersatoriach/laboratoriach/projektach</i>                         | -  |
| <i>Udział w praktyce zawodowej</i>   | -  |
| <i>Udział nauczyciela akademickiego w egzaminie</i>                              | -  |
| <i>Udział w konsultacjach</i>  | 4  |
| <b>Suma godzin kontaktowych</b>  | <b>64</b>  |
| <i>Samodzielne studiowanie treści wykładów</i>                                   | -  |
| <i>Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</i> | -  |

|   |    |
|---|----|
| <i>Przygotowanie do konsultacji</i>   | -  |
| <i>Przygotowanie do egzaminu i kolokwium</i>                                | -  |
| <b>Suma godzin pracy własnej studenta</b>                                   | 60 |
| <b>Sumaryczne obciążenie studenta</b>                                       | 60 |
| <i>Liczba punktów ECTS za zajęcia</i>                                       | 0  |
| <i>Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne</i> | 60 |
| <i>Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne</i>  | 0  |

**13. Zatwierdzenie karty zajęć do realizacji.**

**14. Odpowiedzialny za zajęcia:**

**Dyrektor Instytutu:**

Przemysław, dnia .....