

## KARTA ZAJĘĆ (SYLABUS)

### I. Przedmiot i jego usytuowanie w systemie studiów

1. Jednostka prowadząca kierunek studiów	Instytut Nauk Technicznych
2. Nazwa kierunku studiów	Inżynieria produkcji kosmetyków i suplementów
3. Forma prowadzenia studiów	stacjonarne
4. Profil studiów	praktyczny
5. Poziom kształcenia	studia I stopnia
6. Nazwa zajęć	Wychowanie fizyczne
7. Kod zajęć	O 02
8. Poziom/kategoria zajęć	przedmiot: kształcenia ogólnego
9. Status zajęć	Obowiązkowy/ <del>fakultatywny</del>
10. Usytuowanie zajęć w harmonogramie realizacji zajęć	Rok I, Semestr 1 i 2
11. Język wykładowy	polski
12. Liczba punktów ECTS	0
13. Koordynator zajęć	Mgr Rafał Korczyński
14. Odpowiedzialny za realizację zajęć	Mgr Rafał Korczyński

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

Wykład W	Ćwiczenia C	Konwersatorium K	Laboratorium L	Projekt P	Praktyka PZ	Inne
-	30	-	-	-	-	-
-	30	-	-	-	-	-

### 3. Cele zajęć

C1 - Zakorzenie wśród studentów 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. Stwarzanie warunków do odkrywania i poszukiwania swoich uzdolnień i zainteresowań, przygotowujących do aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej.

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

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 kształcenia.

Lp.	Opis efektów uczenia się dla zajęć	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się - identyfikator kierunkowych efektów uczenia się
W_01	Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne. Posiada podstawową wiedzę na temat dbałości o zdrowie i prawidłowy rozwój psychosomatyczny organizmu.	K_W08
U_01	Nabywa umiejętności przyjmowania właściwej postawy ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności życiowych.	K_U07
U_02	Dobiera świadomie ćwiczenia podczas rozgrzewki ruchowej. Zna znaczenie wypoczynku czynnego i biernego.	K_U07
K_01	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.	K_K02

#### 6. Treści uczenia się – oddzielnie dla każdej formy zajęć dydaktycznych ( W- wykład, K- konwersatorium, P- projekt)

##### Ćwiczenia

Lp.	Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych	Liczba godzin
C1	Piłka siatkowa – przyjęcia i odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym	3
C2	Piłka siatkowa – zagrywka dolna i górna zza linii 9 m.	3
C3	Piłka siatkowa – małe gry 3x3,4x4	3
C4	Piłka siatkowa – gra szkolna	3
C5	Piłka siatkowa – gra właściwa	3
C6	Koszykówka – kozłowanie piłki po linii prostej, slalomem, prawa i lewą ręką	3
C7	Koszykówka – podania i chwyt.	3
C8	Koszykówka – rzuty do kosza z miejsca i z biegu	3
C9	Koszykówka – małe gry 2x2,3x3	3
C10	Koszykówka – gra szkolna	3
C11	Koszykówka – gra właściwa	3
C12	Piłka nożna – prowadzenie piłki po linii prostej, łamanej, slalomem	3
C13	Piłka nożna – podania i przyjęcia piłki	3

C14	Piłka nożna – małe gry 3x3	3
C15	Piłka nożna – gra właściwa	3
C16	Unihokej - prowadzenie piłki po linii prostej, slalomem	3
C17	Unihokej – podania i przyjęcia piłki	3
C18	Unihokej – prowadzeni piłki zakończone strzałem do bramki	3
C19	Unihokej – gra właściwa	3
C20	Tenis stołowy – odbicia piłki forhendem i bekhendem	3
	Razem	60

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

Symbol efektu kształcenia	Forma weryfikacji						
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawdzian wejściowy	Sprawozdanie	Inne
W_01							X
U_01							X
U_02							X
K_01							X

### 8. Narzędzia dydaktyczne

Symbol	Rodzaj zajęć
N1	Ćwiczenia fizyczne w sali gimnastycznej

### 9. Ocena osiągniętych efektów kształcenia

#### 9.1. Sposoby oceny

##### Ocena formująca

F1	Obserwacja postawy oraz aktywność własna studenta w zajęciach ruchowych
F2	Obecność na zajęciach

##### Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie przedmiotu na podstawie F1 i F2
----	--

#### 9.2. Kryteria oceny

Przedmiot zaliczany jest bez oceny.

### 10. Literatura podstawowa i uzupełniająca

A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć

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

## B. 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

Symbol efektu uczenia się	Odniesienie efektu do efektów zdefiniowanych dla programu	Cele zajęć	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposoby oceny
W_01	K_W08	C_01	C_1-20	C	F1, F2
U_01	K_U07	C_01	C_1-20	C	F1, F2
U_02	K_U07	C_01	C_1-20	C	F1, F2
K_01	K_K02	C_01	C_1-20	C	F1, F2

### 12. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Udział w wykładach	-
Udział w ćwiczeniach	60
Udział w konwersatoriach/laboratoriach/projektach	-
Udział w praktyce zawodowej	-
Udział nauczyciela akademickiego w egzaminie	-
Udział w konsultacjach	-
<b>Suma godzin kontaktowych</b>	<b>60</b>
Samodzielne studiowanie treści wykładów	-
Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	-
Przygotowanie do konsultacji	-
Przygotowanie do egzaminu i kolokwium	-
<b>Suma godzin pracy własnej studenta</b>	<b>-</b>
<b>Sumaryczne obciążenie studenta</b>	<b>60</b>
Liczba punktów ECTS za przedmiot	-
Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne	60
Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	-

**13. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji.**

**Odpowiedzialny za przedmiot:**

**Dyrektor Instytutu:**