

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>	Bezpieczeństwo i produkcja żywności
<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 podstawowego
<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 W	Ćwiczenia C	Konwersatorium K	Laboratorium L	Projekt P	Praktyka 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.	BPŻ_W01
W_02	Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne.	BPŻ_W01
U_01	Wykorzystuje swoje umiejętności techniczne w grach indywidualnych i zespołowych	BPŻ_U01 BPŻ_U04
U_02	Nabył umiejętności przyjmowania właściwej postawy ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności życiowych.	BPŻ_U01 BPŻ_U04
U_03	Dobiera świadomie ćwiczenia podczas rozgrzewki ruchowej. Zna znaczenie wypoczynku czynnego i biernego.	BPŻ_U01 BPŻ_U04
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. Wykazuje odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.	BPŻ_K01
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.	BPŻ_K02

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 chwyty.	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
	Razem	60

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	BPŻ_W01	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
W_02	BPŻ_W01	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
U_01	BPŻ_U01 BPŻ_U04	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
U_02	BPŻ_U01 BPŻ_U04	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
U_03	BPŻ_U01 BPŻ_U04	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
K_01	BPŻ_K01	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
K_02	BPŻ_K02	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja

12. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<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
Suma godzin kontaktowych	64
<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>	-
Suma godzin pracy własnej studenta	60
Sumaryczne obciążenie studenta	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:

Przemyśl, dnia 19.09.2020