

KARTA ZAJĘĆ (SYLABUS)

I. Zajęcia i ich usytuowanie w harmonogramie realizacji programu

<i>Jednostka prowadząca kierunek studiów</i>	Instytut Stosunków Międzynarodowych i Politologii
<i>Nazwa kierunku studiów</i>	Stosunki międzynarodowe
<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 03
<i>Poziom/kategoria zajęć</i>	Zajęcia ogólne
<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.	K_W15
W_02	Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne.	K_W15
U_01	Wykorzystuje swoje umiejętności techniczne w grach indywidualnych i zespołowych	K_U17
U_02	Nabył umiejętności przyjmowania właściwej postawy ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności życiowych.	K_U17
U_03	Dobiera świadomie ćwiczenia podczas rozgrzewki ruchowej. Zna znaczenie wypoczynku czynnego i biernego.	K_U17
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.	K_K02 K_K04
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.	K_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 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
	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. skrytowane 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	K_W15	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
W_02	K_W15	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
U_01	K_U17	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
U_02	K_U17	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
U_03	K_U17	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
K_01	K_K02 K_K04	C 1, C2, C3, C4	C 1-30	C 1	Obserwacja
K_02	K_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</i>	-

<i>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:

Przemysław, dnia