*Załącznik nr 9 do Zarządzenia nr 25/2019*

*Rektora PWSW w Przemysłu z dnia 27 marca 2019 r.*

**karta ZAJĘĆ (SYLABUS)**

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Jednostka prowadząca kierunek studiów* | Instytut Humanistyczno-Artystyczny |
| *Nazwa kierunku studiów* | Historia |
| *Forma prowadzenia studiów* | stacjonarne |
| *Profil studiów* | praktyczny |
| *Poziom kształcenia* | studia I stopnia |
| *Nazwa zajęć* | Wychowanie fizyczne |
| *Kod zajęć* | O 01 |
| *Poziom/kategoria zajęć* | zajęcia: kształcenia podstawowego |
| *Status zajęć* | obowiązkowy |
| *Usytuowanie zajęć w harmonogramie realizacji zajęć* | semestr 1 i 2 |
| *Język wykładowy* | polski |
| *Liczba punktów ECTS* | 0 |
| *Koordynator zajęć* | mgr Rafał Korczyński |
| *Odpowiedzialny za realizację zajęć* | 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\_W13 |
| W\_02 | Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne. | K\_W13 |
| U\_01 | Wykorzystuje swoje umiejętności techniczne w grach indywidualnych i zespołowych | K\_U13 |
| U\_02 | Nabył umiejętności przyjmowania właściwej postawy ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności życiowych. | K\_U13 |
| U\_03 | Dobiera świadomie ćwiczenia podczas rozgrzewki ruchowej. Zna znaczenie wypoczynku czynnego i biernego. | K\_U13 |
| 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\_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. | K\_K07 |

**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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Symbol*  *efektu uczenia się* | *Odniesienie efektu*  *do efektów*  *zde­finiowanych*  *dla programu* | *Cele*  *zajęć* | *Treści programowe* | *Narzędzia dydaktyczne* | *Sposoby oceny* |
| 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 |  | C 1, C2, C3, C4 | C 1-30 | C 1 | Obserwacja |
| U\_02 |  | C 1, C2, C3, C4 | C 1-30 | C 1 | Obserwacja |
| U\_03 |  | C 1, C2, C3, C4 | C 1-30 | C 1 | Obserwacja |
| K\_01 |  | C 1, C2, C3, C4 | C 1-30 | C 1 | Obserwacja |
| K\_02 |  | C 1, C2, C3, C4 | C 1-30 | C 1 | Obserwacja |

**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* | 4 |
| **Suma godzin kontaktowych** | 64 |
| *Samodzielne studiowanie treści wykładów* | - |
| *Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne* | - |
| *Przygotowanie do konsultacji* | - |
| *Przygotowanie do egzaminu i kolokwiów* | - |
| **Suma godzin pracy własnej studenta** | 60 |
| **Sumaryczne obciążenie studenta** | 60 |
| *Liczba punktów ECTS za zajęcia* | 0 |
| *Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne* | 60 |
| *Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne* | 0 |

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

**14. Odpowiedzialny za zajęcia: Dyrektor Instytutu:**

mgr Rafał Korczyński dr Irena Kozimala

Przemyśl, dnia 30 września 2020