

KARTA ZAJĘĆ (SYLABUS)

(forma uproszczona)

Bezpieczeństwo transgraniczne

1. Zajęcia i ich usytuowanie w harmonogramie realizacji programu

1. Jednostka prowadząca kierunek studiów	Wydział Nauk Społecznych, Humanistycznych i Ochrony Zdrowia
2. Nazwa kierunku studiów	Bezpieczeństwo transgraniczne
3. Forma prowadzenia studiów	stacjonarne
4. Profil studiów	praktyczny
5. Poziom studiów	I stopnia
6. Nazwa zajęć	Wychowanie fizyczne
7. Kod zajęć	BT.O.I1.WF
8. Poziom/kategoria zajęć	zajęcia: kształcenia ogólnego
9. Status zajęć	obowiązkowy
10. Usytuowanie zajęć w harmonogramie realizacji zajęć	Semestr I i II
11. Język wykładowy	polski
12. Liczba punktów ECTS	0

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

Wykład W	Ćwiczenia C	Laboratorium L	Projekt P	Konwersatorium K	Praktyka PZ	Inne
-	30 (sem. I) 30 (sem. II)	-	-	-	-	-

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	Wyrobieenie 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 efektów uczenia się określonych dla kierunku		
Lp.	Opis efektów uczenia się dla zajęć	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku - identyfikator efektów uczenia się
W_01	Posiada wiedzę umożliwiającą uczestnictwo w wybranych przez siebie formach aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej	K_W03
W_02	Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne.	K_W03
U_01	Wykorzystuje swoje umiejętności techniczne w grach indywidualnych i zespołowych	K_U03
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_K03
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_K05
6. Treści kształcenia – oddzielnie dla każdej formy zajęć dydaktycznych		
Ćwiczenia sem I		
Lp.	Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych	Liczba godzin
C1	Piłka siatkowa – przyjęcia i odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym	2
C2	Piłka siatkowa – zagrywka dolna i górna zza linii 9m	2
C3	Piłka siatkowa – małe gry 3x3,4x4	2
C4	Piłka siatkowa – gra szkolna	2
C5	Piłka siatkowa – gra szkolna	2
C6	Piłka siatkowa – gra właściwa	2
C7	Piłka siatkowa – gra właściwa	2
C8	Piłka siatkowa – gra właściwa	2
C9	Koszykówka – kozłowanie piłki po linii prostej, slalomem, prawa i lewą ręką	2
C10	Koszykówka – podania i chwyt.	2
C11	Koszykówka – rzuty do kosza z miejsca i z biegu	2
C12	Koszykówka – małe gry 2x2,3x3	2
C13	Koszykówka – gra szkolna	2
C14	Koszykówka – gra właściwa	2
C15	Koszykówka – gra właściwa	2

Semestr II		
Tematyka zajęć – szczegółowy opis bloków tematycznych		
C16	Piłka nożna – prowadzenie piłki po linii prostej, łamanej, slalomem	2
C17	Piłka nożna – podania i przyjęcia piłki	2
C18	Piłka nożna – małe gry 3x3	2
C19	Piłka nożna – gra właściwa	2
C20	Unihokej - prowadzenie piłki po linii prostej, łamanej, slalomem	2
C21	Unihokej – podania i przyjęcia piłki	2
C22	Unihokej – prowadzeni piłki zakończone strzałem do bramki	2
C23	Unihokej – gra właściwa	2
C24	Unihokej – gra właściwa	2
C25	Tenis stołowy – odbicia piłki forhendem i bekhendem	2
C26	Tenis stołowy – gra pojedyncza	2
C27	Tenis stołowy – gra podwójna	2
C28	Rekreacja – badminton – gra pojedyncza i podwójna	2
C29	Rekreacja – gra w „palanta”	2
C30	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: wykonanie zadań praktycznych, obserwacja podczas zajęć, dyskusja podsumowująca zajęcia, monitorowanie aktywności studenta
W_01							X
W_02							X
U_01							X
U_02							X
U_03							X
K_01							X
K_02							X

8. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
<i>Udział w wykładach</i>	0	
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	60	
<i>Udział w konwersatoriach/laboratoriach/projektach</i>	0	
<i>Udział w praktyce zawodowej</i>	0	
<i>Udział nauczyciela akademickiego w egzaminie</i>	0	
<i>Udział w konsultacjach</i>	0	
Suma godzin, w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia	60	
<i>Samodzielne przygotowanie do zajęć innych niż kształtujące umiejętności praktyczne</i>	0	
<i>Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących umiejętności praktyczne</i>	0	
<i>Przygotowanie do konsultacji</i>	0	
<i>Przygotowanie do egzaminu i kolokwium</i>	0	
Suma godzin pracy własnej studenta	0	
Sumaryczne obciążenie studenta	60	
<i>Liczba punktów ECTS za zajęcia</i>		
<i>Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne</i>		
<i>Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne</i>		
<i>Liczba godzin zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</i>		
<i>Liczba punktów ECTS przypisana do zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</i>		