

# Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

I. INFORMACJE OGÓLNE			
Nazwa zajęć <b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>			Kod zajęć: <b>PO_03</b>
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia:		Psychologia, jednolite magisterskie, profil praktyczny	
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: ogólne		
Rok studiów: I	Semestr: 1+2	Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 0	Data aktualizacji sylabusa: 02.10.2022
Instytut (Zakład) odpowiedzialny za zajęcia:		Studium Wychowania Fizycznego	
Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail wykładowcy (wykładowców)/prowadzących zajęcia:		mgr Adam Popek adam.popek@pwste.edu.pl	
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN			
Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:			
<b>Studia stacjonarne</b>		<b>Studia niestacjonarne</b>	
Wykład:		Wykład:	
Ćwiczenia:	<b>30+30</b>	Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki:		Praktyki:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
<b>RAZEM:</b>	<b>60</b>	<b>RAZEM:</b>	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Cel (cele) prowadzenia zajęć: Przygotowanie Studentów do samodzielnego programowania i prowadzenia wybranych form zajęć rekreacyjnych. Podniesienie poziomu sprawności fizycznej Studentów oraz ich wiedzy praktycznej i teoretycznej związanej z aktywnością ruchową.			
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych (jeśli obowiązują): Brak			
Przypisane do zajęć efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych i odniesienie ich do efektów uczenia się dla określonego kierunku studiów, poziomu i profilu. <b>UWAGA:</b> Dzielimy efekty uczenia się przypisane do zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Przypisane do zajęć efekty uczenia się <b>nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii.</b>			
Symbol efektów uczenia się przypisanego do zajęć*	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, Student w kategorii: <b>Wiedzy - zna i rozumie</b>		Odniesienie do efektów uczenia się dla określonego kierunku studiów, poziomu i profilu #
PO_03_EK01W	Student ma uporządkowaną wiedzę na temat człowieka jego biologicznych, psychologicznych i medycznych podstaw, procesu ewolucji i czynności ruchowych, poznawczych i emocjonalnych zna budowę i działanie układu nerwowego człowieka, w szczególności ośrodkowego układu nerwowego oraz zna metody badania jego funkcji.		K_W01
<b>Umiejętności – potrafi</b>			
PO_03_EK02U	Student potrafi animować pracę nad własnym rozwojem oraz inspirować do działań na rzecz uczenia się przez całe życie		K_U09
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>			
PO_03_EK03K	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie		K_K05

	potrzebę ciągłego doształcania się zawodowego i rozwoju osobistego, dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności, wyznacza kierunki własnego rozwoju i kształcenia. Wykorzystuje posiadaną wiedzę psychologiczną w działaniach na rzecz innych ludzi.	
--	---	--

\* kod zajęć,

# efekty uczenia się dla określonego kierunku studiów, poziomu i profilu (np. K\_W01, K\_U01, ..)

W- wiedza, U- umiejętności, K- kompetencje społeczne

01, 02...- numer efektu uczenia się

**UWAGA!**

Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne w zależności od ogólnej liczby godzin zajęć.

#### TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ

**Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):**

Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się przypisanych do zajęć
		<b>ćwiczenia</b>	<b>60</b>	
TP-01	Omówienie programu nauczania i zasad oceniania z przedmiotu. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń obowiązujących na obiektach sportowych PWSTE w Jarosławiu.		4	PO_03_EK01W
TP-02	Marszobieg w terenie z wykonywaniem zadań sprawnościowych. Mała zabawa biegowa w terenie z pokonywaniem naturalnych przeszkód.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-03	Doskonalenie techniki wykonywania kozłowania, rzutów, chwytów w marszu i biegu. Gra szkolna w piłkę ręczną.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-04	Prezentacja poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń na poszczególnych przyrządach w siłowniach sportowych. Objasnienie i pokaz zasad technik asekuracji samodzielnej i współwiczającego. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń na poszczególnych stanowiskach.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-05	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i wytrzymałość w terenie indywidualne z współwiczającym i w grupie.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-06	Doskonalenie podań piłki w miejscu i biegu. Przyjęcie piłki dolnej łopatką kija, stopą, podeszwą i strzały na bramkę - unihokej.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-07	Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni ramion, klatki piersiowej, pleców, barków, nóg i brzucha z pomocą sztangi, hantli i maszyn specjalistycznych.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-08	Przewroty pojedyncze i łączone w przód z odbicia dwu i jednonóż – gimnastyka. Doskonale-nie techniki wykonywania przewrotów z marszu i rozbiegu.		4	PO_03_EK02U
TP-09	Nauka i doskonalenie techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Doskonalenie		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K

	techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłce siatkowej.			
TP-10	Ćwiczenia zwiększające i kształtujące siłę dużych grup mięśniowych na obwodzie stacyjnym. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń naprzemiennie z partnerem metodą body building.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-11	Nauka i doskonalenie techniki prowadzenia piłki w marszu i biegu. Podania sytuacyjne strzały na bramkę z miejsca i z biegu - piłka nożna.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-12	Doskonalenie technik niezbędnych w grze w tenisa stołowego. Zapoznanie z przepisami sędziowskimi i zasadami prowadzenia gry.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-13	Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłkę koszykową. Gra uproszczona, szkolna i właściwa w piłkę koszykową.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-14	Nauka i doskonalenie technik gry stosowanych w grze w tenisa ziemnego. Zagrywka sposobem dolnym i tenisowym oraz odbiór piłki forhendem i bekhendem.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K
TP-15	Gry i zabawy rekreacyjne z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów, ringo, ko-metka, unihoc i inne. Zapoznanie z zasadami prowadzenia gry. Podsumowanie i ocena pracy grupy.		4	PO_03_EK02U PO_03_EK03K

**ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)**

**Literatura podstawowa przedmiotu (musi być dostępna dla Studenta w uczelnianej bibliotece):**

1. T. Maszczak- Metodyka wychowania fizycznego, AWF Warszawa 2004r.
2. J. Wołyniec- Przepisy zespołowych gier sportowych w zakresie podstawowy, BK Wrocław 2006r.
3. A. Bator, A. Buła, L. Stanek- Popularne gry rekreacyjne, AWF Kraków 2002r.
4. T. Stefaniak - Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wrocław 2002r.

**Literatura uzupełniająca przedmiotu:**

1. J. Talaga- Atlas ćwiczeń A - Z sprawności fizycznej, Ypsilon Warszawa 1998r.
2. Z. Stawczyk - Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Poznań 2001r.

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA B-LEARNINGU

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU

**III. INFORMACJE DODATKOWE**

Odniesienie efektów uczenia się przypisanych do zajęć i treści programowych do form zajęć i metod oceniania

Symbol efektu uczenia się przypisanego do zajęć	Symbol treści programowych realizowanych w trakcie zajęć	Formy zajęć i metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
<b>WIEDZA</b>			
PO_03_EK01W	TP_01	ćwiczenia, prezentacja	ćwiczenia, prezentacja, zaliczenie z oceną
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
PO_03_EK02U	TP-02 – TP-15	ćwiczenia	ćwiczenia, zaliczenie z oceną
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
PO_03_EK03K	TP-02 –TP-15	ćwiczenia	ćwiczenia, zaliczenie z oceną

**Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.**

\* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy

# np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt

Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć.

**MIARA ŚREDNIEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA NIEZBĘDNA DO UZYSKANIA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ (godziny)**

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem	30+30
w tym liczba godzin z praktyk zawodowych realizowanych w uczelni (według harmonogramu)	-
Praca własna Studenta #	-
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>60</b>

**MIARA ŚREDNIEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA NIEZBĘDNA DO UZYSKANIA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ (punkty ECTS)**

		Liczba punktów ECTS *	
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ</b>	Praca Studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim	0	0
	Liczba punktów ECTS przypisana praktykom zawodowym, jeśli formą zajęć dla tego przedmiotu są praktyki zawodowe		0
	Praca własna Studenta		0

\* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min.

# przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu,...

### **KRYTERIA OCENIANIA I WYMAGANIA EGZAMINACYJNE**

Na ocenę dostateczną Student ma wiedzę i potrafi: Student w stopniu dostatecznym zna różne formy i dyscypliny rekreacyjne oraz możliwości i sposoby prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej. Student posiada dostateczne wiadomości będące podstawą działania profilaktycznego w rekreacji i promocji zdrowia. Student zdobędzie dostateczne umiejętności planowania, programowania oraz prowadzenia zajęć rekreacyjnych z różnymi grupami wiekowymi. Student nabędzie dostatecznych umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu.

Na ocenę dobrą Student ma wiedzę i potrafi: Student w stopniu dobrym zna różne formy i dyscypliny rekreacyjne oraz możliwości i sposoby prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej. Student

posiada dobre wiadomości będące podstawą działania profilaktycznego w rekreacji i promocji zdrowia. Student zdobędzie dobre umiejętności planowania, programowania oraz prowadzenia zajęć rekreacyjnych z różnymi grupami wiekowymi. Student nabędzie dobrych umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu. Student posiada dobre dyspozycje osobowościowe motywujące i wychowujące do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz poglądy i przekonania wiążące się z kulturą fizyczną.

Na ocenę bardzo dobrą Student ma wiedzę i potrafi: Student w stopniu bardzo dobrym zna różne formy i dyscypliny rekreacyjne oraz możliwości i sposoby prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej. Student posiada bardzo dobre wiadomości będące podstawą działania profilaktycznego w rekreacji i promocji zdrowia. Student zdobędzie bardzo dobre umiejętności planowania, programowania oraz prowadzenia zajęć rekreacyjnych z różnymi grupami wiekowymi. Student nabędzie bardzo dobrych umiejętności ruchowych niezbędnych w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu. Student posiada bardzo dobre dyspozycje osobowościowe motywujące i wychowujące do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz poglądy i przekonania wiążące się z kulturą fizyczną.

**Kryteria różnicowania ocen w powiązaniu ze stopniem realizacji efektów uczenia się, muszą być: precyzyjne i czytelne.**