

## Karta opisu zajęć - Sylabus

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

### I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: <b>Wychowanie fizyczne</b>	Cykl kształcenia: 2022/2023	Data aktualizacji sylabusa: 01.10.2023
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Bezpieczeństwo wewnętrzne I stopień, profil praktyczny		
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: kształcenia ogólnego	
Rok studiów: I	Semestr: 1 i 2	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 0	Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: mgr Krzysztof Gruszczyński, krzysztof.gruszczyński@pwste.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Instytut Ekonomii i Zarządzania	Prowadzący zajęcia Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: mgr Krzysztof Gruszczyński, krzysztof.gruszczyński@pwste.edu.pl	

### FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:		Wykład:	
Ćwiczenia:	60	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>	60	<b>RAZEM:</b>	

### II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**Wymagania wstępne i dodatkowe:** brak

**Cel (cele) kształcenia dla zajęć:** przekazanie zaawansowanej wiedzy i wykształcenie umiejętności w zakresie różnych form i dyscyplin rekreacyjnych, realizowania zadań ruchowych niezbędnych w działalności ludzkiej tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu.

**Efekty uczenia się określone dla zajęć**

Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się				
<b>UWAGA:</b> Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.				
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*		Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:		
<b>Wiedzy - zna i rozumie</b>				
K_W01	różne formy i dyscypliny rekreacyjne oraz możliwości i sposoby prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.			
K_W01	działania profilaktyczne w rekreacji i promocji zdrowia.			
<b>Umiejętności - potrafi</b>				
K_U03	planować, programować oraz prowadzić zajęcia rekreacyjne z różnymi grupami wiekowymi.			
K_U03	realizować zadania ruchowe niezbędne w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu.			
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>				
K_K02	wypełniania zobowiązań społecznych, motywowania i wychowywania do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej			
<b>UWAGA!</b> Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ</b>				
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 określonych dla zajęć (symbol efektów uczenia się)
		<b>ćwiczenia</b>		
TP-01	Marszobieg w terenie z wykonywaniem zadań sprawnościowych. Mała zabawa biegowa w terenie z pokonywaniem naturalnych przeszkód.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-02	Doskonalenie techniki wykonywania kozłowania, rzutów, chwytów w marszu i biegu. Gra szkolna w piłkę ręczną.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02

TP-03	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.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-04	Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową i wytrzymałość w terenie indywidualne z współwiczającym i w grupie.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-05	Doskonalenie podań piłki w miejscu i biegu. Przyjęcie piłki dolnej łopatką kija, stopą, podeszwą i strzały na bramkę - unihokej.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-06	Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni ramion, klatki piersiowej, pleców, barków, nóg i brzucha z pomocą sztangi, hantli i maszyn specjalistycznych.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-07	Przewroty pojedyncze i łączone w przód z odbicia dwu i jednoż – gimnastyka. Doskonalenie techniki wykonywania przewrotów z marszu i rozbiegu.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-08	Nauka i doskonalenie techniki odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłce siatkowej.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-09	Ćwiczenia zwiększające i kształtujące siłę dużych grup mięśniowych na obwodzie stacynym. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń naprzemiennie z partnerem metodą body building.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02
TP-10	Nauka i doskonalenie techniki prowadzenia piłki w marszu i biegu. Podania sytuacyjne strzały na bramkę z miejsca i z biegu - piłka nożna.	x	5	K_W01 K_U03 K_K02
TP-11	Doskonalenie technik niezbędnych w grze w tenisa stołowego. Zapoznanie z przepisami sędziowskimi i zasadami prowadzenia gry.	x	5	K_W01 K_U03 K_K02

TP-12	Doskonalenie techniki wykonywania stałych fragmentów gry w piłkę koszykową. Gra uproszczona, szkolna i właściwa w piłkę koszykową.	x	5	K_W01 K_U03 K_K02
TP-13	Nauka i doskonalenie technik gry stosowanych w grze w tenisa ziemnego. Zagrywka sposobem dolnym i tenisowym oraz odbiór piłki forhendem i bekhendem.	x	5	K_W01 K_U03 K_K02
TP-14	Gry i zabawy rekreacyjne z wykorzystaniem różnych przyborów i przyrządów, ringo, kometka, unihoc i inne. Zapoznanie z zasadami prowadzenia gry.	x	4	K_W01 K_U03 K_K02

#### Literatura podstawowa

1. Dąbrowski A., Zarys teorii rekreacji ruchowej, AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 2006.
2. Wiesław Siwiński W., Tauber R. D., Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań 2004.
3. Pilawska A., Pilawski A., Petryński W., Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Górnśląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtega, Katowice 2003.

#### Literatura uzupełniająca:

1. Maj B., Społeczne uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomejskiej, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.
2. Eberhardt A., Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej. Wybrane zagadnienia, AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2008.
3. Ostrowski A., Zabawy i rekreacja w wodzie, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003.

### III. INFORMACJE DODATKOWE

#### Odniesienie efektów uczenia się określonych dla zajęć i treści programowych do form zajęć i metod oceniania

Symbol efektu uczenia się określonego dla 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>	ćwiczenia	
K_W01	TP_01-TP_14	pokaz, pogadanka	wypowiedź ustna, obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń
	<b>Umiejętności</b>	ćwiczenia	
K_U03	TP_01-TP_14	pokaz, ćwiczenia ruchowe – indywidualne i zespołowe	obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń oraz współpracy w zespole

	Kompetencje społeczne	ćwiczenia	
K_K02	TP_01-TP_14	pokaz, ćwiczenia ruchowe – indywidualne i zespołowe z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
<b>Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.</b>			
<b>KRYTERIA OCENIANIA</b>			
Ocena kształtująca: ćwiczenia ruchowe podczas zajęć			
Ocena podsumowująca: wypowiedź ustna, obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz obserwacja współpracy w zespole			