

## Karta opisu zajęć - Sylabus

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

### I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: <b>Aktywność rekreacyjna i usprawnienie fizyczne</b>	Cykl kształcenia: 2022/2023	Data aktualizacji sylabusa: 01.10.2022
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Bezpieczeństwo wewnętrzne II stopień, profil praktyczny		
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: kształcenia ogólnego	
Rok studiów: I	Semestr: 2	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 1	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:	30	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>	30	<b>RAZEM:</b>	

### II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**Wymagania wstępne i dodatkowe:** brak

**Cel (cele) kształcenia dla zajęć:** przekazanie wiedzy i wykształcenie umiejętności w zakresie planowania aktywności ruchowo-adaptacyjnej, doboru odpowiednich form i środków, wzbudzania potrzeby aktywności ruchowej w celu zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, promowania zdrowego trybu życia.

#### 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

**UWAGA:**

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	Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:
------------------------	--

się określonego dla zajęć*				
<b>Umiejętności - potrafi</b>				
K_U04	planować, programować oraz prowadzić zajęcia rekreacyjne z różnymi grupami wiekowymi.			
K_U04	organizować różne działania ruchowe niezbędne w różnych przejawach działalności ludzkiej, tj. rekreacyjnej, sportowej oraz służącej zdrowiu.			
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>				
K_K01	krytycznej analizy posiadanej wiedzy, hierarchizowania celów i metod działania			
<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	Omówienie programu nauczania i zasad oceniania z przedmiotu. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń obowiązujących na obiektach sportowych PWSTE w Jarosławiu. Marszobiegi. Pokonywanie przeszkód. 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		K_U04 K_K01
TP-02	Ćwiczenia na koordynację ruchową i wytrzymałość w terenie. Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających siłę mięśni ramion, klatki piersiowej, pleców, barków, nóg i brzucha, zwiększające i kształtujące siłę dużych grup mięśniowych na obwodzie stacyjnym. Samodzielne wykonywanie ćwiczeń naprzemiennie z partnerem metodą body building. Gry i zabawy rekreacyjne	x		K_U04 K_K01
<b>ZALECANA LITERATURA</b>				
<b>Literatura podstawowa</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Dąbrowski A., Zarys teorii rekreacji ruchowej, AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 2006.</li> <li>Wiesław Siwiński W., Tauber R. D., Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań 2004.</li> <li>Pilawska A., Pilawski A., Petryński W., Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego, Katowice 2003.</li> </ol>				

**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>Umiejętności</b>	ćwiczenia	
K_U04	TP_01-TP_2	pokaz, pogadanka	obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń
	<b>Kompetencje społeczne</b>	ćwiczenia	
K_K01	TP_01-TP_2	pokaz, ćwiczenia ruchowe – indywidualne i zespołowe	obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń oraz współpracy w zespole

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.

**BILANS PUNKTÓW ECTS****OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)**

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	30
Praca własna studenta	0
<b>SUMA GODZIN:</b>	30

**OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)**

		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 1	1
	Praca własna studenta		0

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

**OPIS PRACY WŁASNEJ STUDENTA:**

Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej. Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.

-

**KRYTERIA OCENIANIA**

Ocena kształtująca:  
ćwiczenia ruchowe podczas zajęć

Ocena podsumowująca:  
obserwacja poprawności wykonania ćwiczeń z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz obserwacja współpracy w zespole

**INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU**

Zajęcia nie są przewidywane do prowadzenia w formie e-learningowej