

KARTA ZAJĘĆ (SYLABUS)

I. Zajęcia i ich usytuowanie w harmonogramie realizacji programu

| | |
|---|------------------------------------|
| <i>Jednostka prowadząca kierunek studiów</i> | Instytut Humanistyczno-Artystyczny |
| <i>Nazwa kierunku studiów</i> | Architektura wnętrz |
| <i>Forma prowadzenia studiów</i> | stacjonarne |
| <i>Profil studiów</i> | praktyczny |
| <i>Poziom kształcenia</i> | studia I stopnia |
| <i>Nazwa zajęć</i> | Wychowanie fizyczne |
| <i>Kod zajęć</i> | AW O01 |
| <i>Poziom/kategoria zajęć</i> | zajęcia: kształcenia podstawowego |
| <i>Status zajęć</i> | obowiązkowy |
| <i>Usytuowanie zajęć w harmonogramie realizacji zajęć</i> | Semestr I, II |
| <i>Język wykładowy</i> | polski |
| <i>Liczba punktów ECTS</i> | 0 |
| <i>Koordinator zajęć</i> | mgr Rafał Korczyński |
| <i>Odpowiedzialny za realizację zajęć</i> | 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. | |
| W_02 | Wskazuje pozytywne skutki aktywności ruchowej na zdrowie psychiczne i fizyczne. | |
| U_01 | Wykorzystuje swoje umiejętności techniczne w grach indywidualnych i zespołowych | |
| U_02 | Nabył umiejętności przyjmowania właściwej postawy ciała podczas wykonywania różnorodnych czynności życiowych. | |
| U_03 | Dobiera świadomie ćwiczenia podczas rozgrzewki ruchowej. Zna znaczenie wypoczynku czynnego i biernego. | |
| 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_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. | |

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 chwyt. | 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. skrytowane 51

11. Macierz realizacji zajęć

| <i>Symbol efektu uczenia się</i> | <i>Odniesienie efektu do efektów zdefiniowanych dla programu</i> | <i>Cele zajęć</i> | <i>Treści programowe</i> | <i>Narzędzia dydaktyczne</i> | <i>Sposoby oceny</i> |
|----------------------------------|--|-------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------|
| 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 |
|--|--|
| <i>Udział w wykładach</i> | - |
| <i>Udział w ćwiczeniach</i> | 60 |
| <i>Udział w konwersatoriach/laboratoriach/projektach</i> | - |
| <i>Udział w praktyce zawodowej</i> | - |
| <i>Udział nauczyciela akademickiego w egzaminie</i> | - |
| <i>Udział w konsultacjach</i> | 4 |
| Suma godzin kontaktowych | 64 |
| <i>Samodzielne studiowanie treści wykładów</i> | - |
| <i>Samodzielne przygotowanie do zajęć kształtujących</i> | - |

| | |
|---|-----------|
| <i>umiejętności praktyczne</i> | |
| <i>Przygotowanie do konsultacji</i> | - |
| <i>Przygotowanie do egzaminu i kolokwium</i> | - |
| Suma godzin pracy własnej studenta | 60 |
| Sumaryczne obciążenie studenta | 60 |
| <i>Liczba punktów ECTS za zajęcia</i> | 0 |
| <i>Obciążenie studenta zajęciami kształtującymi umiejętności praktyczne</i> | 60 |
| <i>Liczba punktów ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne</i> | 0 |

13. Zatwierdzenie karty zajęć do realizacji.

14. Odpowiedzialny za zajęcia:

Dyrektor Instytutu:

Przemysław, dnia