



Kierunek studiów	Grafika
Profil	Praktyczny
Stopień studiów	1-go stopnia
Forma studiów	stacjonarne

## Sylabus przedmiotu Wychowanie fizyczne 1

### 1. Dane podstawowe

Status programowy przedmiotu	Blok A: Wychowanie fizyczne
Rodzaj przedmiotu	Kształcenia ogólnego
Kod przedmiotu	GD-WF1-DR
Rok studiów	1
Semestr	1
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Jarosław Żukowski
Język wykładowy	polski

### 2. Wymiar godzin i forma zajęć

Rodzaj	Liczba godzin
Ćwiczenia	30
Razem godzin	30

### 3. Cele przedmiotu

Kod	Cel
CP1	kształcenie i rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej
CP2	Zapoznanie z wieloma rodzajami gier i zabaw stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy jednoczesnym rozwoju i doskonaleniu cech motorycznych.
CP3	Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, odprężenie psychiczne, nabycie umiejętności radzenia ze stresem, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole.

### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

Student jest zdolny do podjęcia aktywności fizycznej.

### 5. Efekty uczenia się

#### Wiedza

Kod	Student zna i rozumie:	Realizuje cel	Efekty kierunkowe
EU-W1	Zna zasady rozwijania kształtowania sprawności fizycznej	CP1, CP3	GK7_W10
EU-W2	Zna podstawowe przepisy najpopularniejszych gier zespołowych	CP2, CP3	GK7_W10

#### Umiejętności

Kod	Student potrafi:	Realizuje cel	Efekty kierunkowe
EU-U1	Potrafi samodzielnie przygotować się do wysiłku fizycznego.	CP1, CP3	GK7_U08
EU-U2	Opanował podstawową technikę stosowaną w zakresie gier zespołowych.	CP2, CP3	GK7_U08
EU-U3	Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia rozwijające poszczególne partie mięśniowe.	CP1	GK7_U08

## Kompetencje

Kod	Student jest gotów do:	Realizuje cel	Efekty kierunkowe
EU-K1	Jest przygotowany do współdziałania w zespole.	CP3	GK6_K07

## 6. Treści programowe

Kod	Tematyka	ćwiczenia	Realizuje efekt
TP1	Zespołowe gry sportowe – w ramach których odbywają się zajęcia z: a) Piłka nożna – doskonalenie nabytych wcześniej umiejętności (podania, przyjęcia, uderzenia, prowadzenie piłki) przez ćwiczenia indywidualne i zespołowe oraz gra. b) Koszykówka – doskonalenie posiadanych już umiejętności podstawowych (kolejowanie, podanie oburącz, rzut oburącz i z biegu) oraz nauczanie dodatkowych elementów (rzut z miejsca i wysokości jednorącz, żonglerka piłką, rzuty i podania sytuacyjne, itp.), gra. c) Siatkówka – nauczanie prawidłowego wykonywania elementów podstawowych (odbicie oburącz górne i dolne) oraz elementów doskonalących grę (zagrywka tenisowa, zbiec w wyskoku, itp.), gra.	15	EU-K1, EU-U1, EU-U2, EU-U3, EU-W1, EU-W2
TP2	Rekreacyjne gry sportowe (tenis stołowy, ringo, kometka). Ćwiczenia ruchowe przy muzyce, ćwiczenia aerobowe. Kształtowanie siły mięśni szkieletowych, poprzez ćwiczenia z obciążeniem – zajęcia na siłowni.	15	EU-U1, EU-U3, EU-W1

Razem godzin: 30

## 7. Metody kształcenia

Kod	Metoda
MK1	trening zespołowy i indywidualny
MK2	pokaz z elementami szkolenia

## 8. Nakład pracy studenta

Aktywność studenta	Obciążenie
Praca z nauczycielem związana z: ćwiczenia	30
Liczba punktów ECTS (1 punkt=25h)	1
Procentowy udział pracy własnej studenta w sumarycznym obciążeniu studenta	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30

## 9. Status zaliczenia przedmiotu

Brak dodatkowych wymagań

Forma studiów	Egzamin	Praca egzaminacyjna	Zaliczenie	Praca zaliczeniowa
stacjonarne			×	

## 10. Metody weryfikacji efektów uczenia się

### Składowe oceny końcowej

Forma sprawdzenia	Wybrana forma	Punktacja	Realizuje efekt
Egzamin pisemny			
Egzamin ustny			
Sprawdzian pisemny			
Zaliczeniowy przegląd prac			
Referat pisemny			
Referat ustny			
Kolokwium			
Praca domowa			
Miniprojekt			
Praca na zajęciach	×	20	EU-K1, EU-W2, EU-W1, EU-U1, EU-U2, EU-U3
Projekt z dokumentacją			
Ustna prezentacja projektu			
Obecność na zajęciach	×	80	EU-K1, EU-W2, EU-W1, EU-U1, EU-U2, EU-U3
Sprawdzian ustny			
Kartkówka			
Aktywność na zajęciach			
Egzaminacyjny przegląd prac			
Sprawozdanie z praktyki zawodowej			

### Zasady wyliczania oceny z przedmiotu

Zakres punktów	Ocena
0 – 99	Brak zaliczenia
100 – 100	Zaliczenie

## 11. Macierz realizacji przedmiotu

Efekt uczenia się	Cel przedmiotu	Treści programowe	Metody kształcenia
EU-W1	CP1, CP3	TP1, TP2	MK1, MK2
EU-W2	CP2, CP3	TP1	MK1, MK2
EU-U1	CP1, CP3	TP1, TP2	MK1, MK2
EU-U2	CP2, CP3	TP1	MK1, MK2
EU-U3	CP1	TP1, TP2	MK1, MK2
EU-K1	CP3	TP1	MK1, MK2

## 12. Odniesienie efektów uczenia się

Efekt uczenia się	Efekty kształcenia dla kierunku studiów	Charakterystyki drugiego stopnia w obszarze kształcenia
EU-W1	GK7_W10	P7S_WG
EU-W2	GK7_W10	P7S_WG
EU-U1	GK7_U08	P7S_UO
EU-U2	GK7_U08	P7S_UO
EU-U3	GK7_U08	P7S_UO
EU-K1	GK6_K07	P6S_KO

## 13. Literatura

### Literatura podstawowa

1. Głos T., Kierczak U., Wychowanie fizyczne. Poradnik metodyczny dla nauczyciela szkoły ponadgimnazjalnej, WSiP, 2004
2. Górna-Łukasik K., Garbaciak W., Szkolne wychowanie fizyczne, Wyd. AWF Katowice, Katowice, 2012

### Literatura uzupełniająca

1. Kołodziej J., Systematyka ćwiczeń z zakresu wychowania fizycznego w ilustracjach, FOSZE, 2004
2. Michalski L., Metody treningowe. Kulturystryka, Literat, 2009

## **14. Informacje o nauczycielach akademickich**

### **Osoby odpowiedzialne za przedmiot**

1. mgr Jarosław Żukowski

### **Osoby prowadzące przedmiot**

1. mgr Adam Morka
2. mgr Jarosław Żukowski