



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

Sylabus przedmiotu Wychowanie fizyczne 2

1. Dane podstawowe

Status programowy przedmiotu	Blok A: Wychowanie fizyczne
Rodzaj przedmiotu	Kształcenia ogólnego
Kod przedmiotu	GD-WF2-DR
Rok studiów	1
Semestr	2
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	Student 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, zbiecie w wyskoku, itp.), gra.	15	EU-K1, EU-U1, EU-U2, 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 związana z: ćwiczenia	30
Praca z nauczycielem związana z: ćwiczenia	30
Liczba punktów ECTS (1 punkt=25h)	2
Procentowy udział pracy własnej studenta w sumarycznym obciążeniu studenta	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	60

9. Status zaliczenia przedmiotu

Brak specjalnych 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-W1, EU-W2, EU-U1, EU-U2, EU-U3
Projekt z dokumentacją			
Ustna prezentacja projektu			
Obecność na zajęciach	×	80	EU-K1, EU-W1, EU-W2, 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	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

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

Literatura uzupełniająca

- Kołodziej J., Systematyka ćwiczeń z zakresu wychowania fizycznego w ilustracjach, FOSZE, 2004
- 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