

## KARTA PRZEDMIOTU

1.	<b>NAZWA PRZEDMIOTU:</b> Wychowanie Fizyczne
2.	<b>KIERUNEK:</b> Logistyka
3.	<b>POZIOM STUDIÓW:</b> I stopień
4.	<b>ROK/ SEMESTR STUDIÓW:</b> I / 1,2
5.	<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS:</b> 0
6.	<b>TYP PRZEDMIOTU<sup>1</sup>:</b> obowiązkowy
7.	<b>JĘZYK WYKŁADOWY:</b> polski
8.	<b>LICZBA GODZIN I FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU<sup>2</sup>:</b> 60 Zajęcia praktyczne
9.	<b>WYMAGANIA WSTĘPNE:</b> <p>podstawowe informacje z zakresu kultury fizycznej, znajomość zasad gry w piłkę nożną, piłkę siatkową, koszykówkę i piłkę ręczną, umiejętności wykonywania poleceń nauczyciela z zakresu pływania, ćwiczeń gimnastycznych, siłowych i gier zespołowych, wyposażenie w strój sportowy na halę i boisko ze sztuczną nawierzchnią.</p>
10.	<b>ZAŁOŻENIA I CELE PRZEDMIOTU:</b> <p>Wiedza:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. poznanie różnych form i funkcji aktywności ruchowej, jako elementu zdrowego trybu życia oraz zbudowania świadomości uczestnictwa w kulturze fizycznej</li> <li>2. opanowanie zasad korzystania z obiektów sportowych (siłownia, sala fitness, sala gier, basen, boiska z naturalną i sztuczną nawierzchnią);</li> <li>3. uzyskanie wiedzy z zakresu podstaw fizjologii i budowy anatomicznej człowieka, niezbędnej do samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki;</li> </ol> <p>Umiejętności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. umiejętność wyboru formy aktywności ruchowej, dostosowanej do możliwości ćwiczącego, warunków atmosferycznych i dostępności obiektów sportowych;</li> <li>2. umiejętność korzystania z obiektów sportowych w celu samodzielnego uprawiania gier i zabaw ruchowych, gier zespołowych, pływania, ćwiczeń siłowych i gimnastycznych;</li> <li>3. umiejętność samodzielnego i prawidłowego przeprowadzenia rozgrzewki odpowiedniej do zaplanowanych zajęć ruchowych;</li> </ol>

<sup>1</sup> Obowiązkowy, fakultatywny.

<sup>2</sup> Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, konwersatoria.

	<p>Kompetencje społeczne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. organizacja indywidualnego i grupowego uprawiania aktywności ruchowej;</li> <li>2. propagowanie i kreatywność w zakresie uprawiania różnych dyscyplin i form aktywności ruchowej;</li> </ol>
--	--

11.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się (symbol)
	<b>WIEDZA: zna i rozumie</b>	
P_W01	Ma wiedzę z zakresu prawidłowego doboru form aktywności ruchowej i bezpiecznego ich uprawiania	K_W07
P_W02	Ma wiedzę w zakresie prawidłowego i bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych	K_W07
P_W03	Ma podstawową wiedzę w zakresie fizjologii i anatomii człowieka niezbędnej do przeprowadzenia rozgrzewki	K_W07
	<b>UMIEJĘTNOŚCI: potrafi</b>	
P_U01	Potrafi dobrać odpowiednie formy aktywności ruchowej do swoich zainteresowań i możliwości	K_U21
P_U02	Potrafi korzystać z obiektów sportowych i samodzielnie uprawiać tam wybrane przez siebie dyscypliny	K_U21
P_U03	Potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę w celu bezpiecznego uprawiania wybranej dyscypliny	K_U21
	<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: jest gotów do</b>	
P_K01	Jest przygotowany do indywidualnego i grupowego uprawiania różnych dyscyplin sportowych	K_K02
P_K02	Jest świadomy uczestnictwa i propagowania aktywności ruchowej	K_K02
P_K03	Jest kreatywny w procesie uprawiania różnych form sportowych	K_K02

12.	METODY OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ			
	<b>Symbol przedmiotowego efektu uczenia się</b>	<b>Metody (sposoby) oceny<sup>3</sup></b>	<b>Typ oceny<sup>4</sup></b>	<b>Forma dokumentacji</b>

<sup>3</sup> Ocenianie ciągle (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemestralne zaliczenie pisemne, śródsesemestralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca ssemestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

<sup>4</sup> Formująca, podsumowująca.

1.	P_W01, P_W02, P_W03, P_K01, P_K02, P_K03	ocenianie ciągłe, kontrola obecności	formułujące	zdobyta ocena za aktywność
2.	P_U01, P_U02, P_U03	ocena umiejętności ruchowych	podsumowująca	zdobyta ocena ze sprawdzianu praktycznego

### 13. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma oceny: procentowa, opisowa, punktowa, inne formy oceny do wyboru przez wykładowcę

EFEKTY UCZENIA SIĘ	NA OCENĘ 3,0	NA OCENĘ 3,5	NA OCENĘ 4.0	NA OCENĘ 4,5	NA OCENĘ 5,0
P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03, P_K01, P_K02, P_K03,	50%	60%	70%	80%	100%

### 14. WARUNKI UZYSKANIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU:

Osiągnięcie założonych efektów uczenia się i pozytywny wynik

#### 1. zaliczenia *praktycznego*

15.	TREŚCI PROGRAMOWE		
	Treść zajęć	Forma zajęć <sup>5</sup> (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów uczenia się
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z obiektami sportowymi	2	P_W02
2.	Fizjologiczne i anatomiczne podstawy poprawnej rozgrzewki, nauka poprawnej rozgrzewki	2	P_W03, P_U02, P_U03, P_K02
3.	Nauka poprawnej rozgrzewki, ćwiczenia gimnastyczne (koordynacyjno - gibkościowe) i siłowe.	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
4.	Rozgrzewka. Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem piłek i innych dozwolonych przedmiotów	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03

5.	Rozgrzewka. Gry zespołowe – technika indywidualna w piłce nożnej	6	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
6.	Rozgrzewka. Gry zespołowe – gry uproszczone i szkolne w piłce nożnej	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
7.	Rozgrzewka. Ćwiczenia biegowe i skocznościowe. Ćwiczenia gimnastyczne i siłowe.	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
8.	Rozgrzewka. Pływanie – nauka i doskonalenie wybranych stylów pływackich	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
9.	Rozgrzewka. Gry zespołowe – technika indywidualna w piłce siatkowej. Gry uproszczone i szkolne.	6	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
10.	Rozgrzewka. Gry i zabawy terenowe.	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
11.	Rozgrzewka. Gry zespołowe – technika indywidualna w piłce ręcznej. Gry uproszczone i szkolne.	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
12.	Rozgrzewka. Gry zespołowe – technika indywidualna w koszykówce. Gry uproszczone i szkolne.	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
13.	Rozgrzewka. Pływanie – nauka i doskonalenie wybranych stylów pływackich	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
14.	Rozgrzewka. Ćwiczenia stabilizacji głębokiej, ćwiczenia siłowe	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03
15.	Rozgrzewka. Ćwiczenia skocznościowe, gibkościowe i koordynacyjne	4	P_W01, P_W02, P_W03, P_U01, P_U02, P_U03 P_K01, P_K02, P_K03

16.	<b>METODY DYDAKTYCZNE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Metody praktyczne: objaśniająca, pokazowa, ćwiczebna i realizacji zadań</li> <li>b) Metody aktywizujące: integracyjna , współpracy</li> <li>c) Metoda problemowa</li> </ul>
-----	--

17.	<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA<sup>6</sup>:</b>  „Gry i zabawy ruchowe”, R. Trześniowski Czasopisma:
-----	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Wychowanie Fizyczne i Sport”,</li> <li>- „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”</li> <li>- „Kultura i Fitness”, „Sport dla Wszystkich”</li> </ul>
--	--

18.	<b>OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA</b>		
	<b>Forma aktywności</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w</b>
	wykłady	Zajęcia wymagające udziału Prowadzącego	
	zajęcie praktyczne		60
	ćwiczenia		
	laboratoria		
	.....		
	.....		
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego</i>		<b>60</b>
	przygotowanie się do zajęć	Praca własna studenta	
	przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiiów		
	przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		
	.....		
	<i>Łączna liczba godzin pracy własnej studenta</i>		0
	<b><i>Razem godzin</i></b> <i>(zajęcia z udziałem prowadzącego + praca własna studenta)</i>		60
	Liczba punktów ECTS		0

19.	<b>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIĘ i NAZWISKO, ADRES E-MAIL, INSTYTUT, NR POKOJU KONSULTACJI)</b>  <b>mgr Piotr Kostrubiec, <a href="mailto:piotr.kostrubiec@upz.edu.pl">piotr.kostrubiec@upz.edu.pl</a> , Studium Wychowania Fizycznego, ul. Zamoyskiego 64 pok. 220, 22-400 Zamość</b>
-----	---