

1. Wychowanie fizyczne

| | | | | |
|--|--|--------------------------------|---|--|
| Kod przedmiotu | | Nazwa przedmiotu | Wychowanie fizyczne | |
| Kierunek | | | Ekonomia - studia pierwszego stopnia | |
| Rodzaj przedmiotu lub modułu | | | A. Przedmioty ogólnouczelniane | |
| Profil kształcenia (studiów) | | praktyczny | | |
| Semestr | | 1-2 (tylko studia stacjonarne) | | |
| Osoba koordynująca przedmiot | | | | |
| Osoby prowadzące zajęcia | | | | |
| Język prowadzenia zajęć | | Język polski | | |
| | | | | |
| Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta | | | Stacjonarne | Niestacjonarne |
| 1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów) | | | | — |
| 2. Ćwiczenia (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów) | | | 60 | — |
| Razem 1+2 | | | 60 | — |
| 3. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów) | | | — | — |
| 4. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu) | | | — | — |
| Razem 3+4 | | | — | — |
| SUMA 1+2+3+4 | | | 60 | — |
| Łącznie punktów ECTS wg planu studiów | | | 0 | — |
| Wymagania wstępne i dodatkowe | | | | |
| Brak | | | | |
| Opis efektów uczenia się dla przedmiotu | | | | |
| | OPIS PRZEDMIOTOWEGO EFEKTU UCZENIA SIĘ | | | SYMBOL EKK (odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się) |

| | | |
|---|--|----------|
| | ma następujące umiejętności – potrafi, umie: | |
| | pracować w zespole, identyfikuje korzyści płynące z pracy zespołowej | EK.I_U10 |
| Cele kształcenia | | |
| Dbałość o sprawność i wydolność studentów. | | |
| Treści kształcenia | | |
| Wykłady: | | |
| – | | |
| Inne formy zajęć: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Lekkoatletyka. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na: siłę, szybkość, skoczność, wytrzymałość, zwinność, gibkość i zręczność. – Piłka koszykowa. Podania, chwyt, rzuty z miejsca i z wyskoku, rzut z biegu, kozłowanie, taktyka: obrona każdy swego, atak według zasad, gra uproszczona i właściwa. – Piłka nożna. Przyjęcie piłki w miejscu i biegu, uderzenia piłki: wewnętrzną częścią stopy, podbiciem, uderzenie głową, prowadzenie piłki, odebranie piłki przeciwnikowi, taktyka: rozgrywanie stałych fragmentów gry; rzuty wolne, rzut z rogu, karny, gra uproszczona i właściwa. – Piłka siatkowa. Przyjęcie i podanie piłki sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym, zagrywka, przyjęcie zagrywki, wystawianie piłki, atak i gra bokiem, taktyka: podstawowe ustawienia na boisku przy własnej zagrywce, asekuracja bloku środkiem obrony i własnego ataku, gra właściwa. – Usprawnienie ruchowe: dla studentów posiadających zwolnienie lekarskie, zestawy ćwiczeń wg. zaleceń lekarza. – Zajęcia ruchowe przy muzyce (do wyboru): aerobik, step reebok, callanetics, zajęcia z przyborami, stretching. | | |
| Zalecana literatura | | |
| Podstawowa: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Ryguła I., Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego, - AWF Katowice, wyd. III. - 2005 – Jakubiak R., Huciński T., Koszykówka. Metoda nauczania i doskonalenie postaw. - Wyd BK. - 2005 – Karpiński R., Pływanie. Podstawy, techniki, nauczanie. - Wyd. Cebud Sp z o.o. - 2009 – Sozański H., Perkowski K., Śledziwski D., Efektywność systemów szkolenia w różnych dyscyplinach sportu - Warszawa. - 2000 | | |

| | |
|---|----------------------|
| Uzupełniająca: | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Grządziel G., Lajach W. J., Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń - Wyd. COS, Warszawa. - 2000 – Klimontowicz W., Koszykówka. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń - Wyd. COS, Warszawa. - 1999 | |
| Metody i formy prowadzenia zajęć | Tak (X) / nie |
| Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień | |
| Wykład konwersatoryjny | |
| Wykład problemowy | |
| Wykład informacyjny | |
| Dyskusja | |
| Praca z tekstem | |
| Metoda analizy przypadków | |
| Uczenie problemowe (Problem-based learning) | |
| Gra dydaktyczna/symulacyjna | |
| Metoda ćwiczeniowa | |
| Metoda warsztatowa | |
| Metoda projektu | |
| Prezentacja multimedialna | |
| Demonstracje dźwiękowe i/lub video | |
| Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”) | |
| Praca w grupach | X |
| Praca indywidualna ze studentem (w tym tutoring) | |
| Hospitacje zajęć realizowanych przez nauczycieli lub innych studentów | |
| Samodzielne prowadzenie zajęć z dziećmi (uczniami, wychowankami) | |
| Inne (jakie?) - Indywidualne i grupowe ćwiczenia sportowe | X |
| Metody i formy weryfikacji efektów uczenia się | Tak (X) / nie |
| Egzamin pisemny | |
| Egzamin ustny | |
| Zaliczenie pisemne na zakończenie zajęć | |
| Zaliczenie ustne na zakończenie zajęć | |

| | |
|---|--|
| Kolokwium pisemne śródsesestralne | |
| Kolokwium ustne śródsesestralne | |
| Test | X |
| Esej | |
| Raport | |
| Prezentacja multimedialna | |
| Udział w debacie | |
| Projekt lub wytworzenie produktu | |
| Sprawozdania z zajęć laboratoryjnych | |
| Inne (jakie?) - | |
| Uwagi prowadzącego | |
| | |
| Skala ocen i sposób ustalania ocen | |
| Skala ocen: | Ocena ustalana jest na podstawie następującej skali: |
| niedostateczny (2) | Poniżej 55.00 % - ocena 2 |
| dostateczny (3) | 55.00 % i więcej - ocena 3 |
| dostateczny plus (3,5) | 60.00 % i więcej - ocena 3,5 |
| dobry (4) | 70.00 % i więcej - ocena 4 |
| dobry plus (4,5) | 80.00 % i więcej - ocena 4,5 |
| bardzo dobry (5) | 90.00 % i więcej - ocena 5 |