



Uniwersytet  
Ekonomiczny  
we Wrocławiu

## Sylabus przedmiotu: **Wychowanie fizyczne**

Specjalność: Wszystkie specjalności  
Data wydruku: 31.01.2016  
Dla rocznika: 2015/2016  
Kierunek: Zarządzanie i inżynieria produkcji  
Wydział: Inżynieryjno-Ekonomiczny

### Opis przedmiotu

W programie przedmiotu, do wyboru, znajdują się zajęcia z następujących dyscyplin sportowych: aerobik, ABT- Abdominal Buttocks and Thigs, Aqua aerobik, Badminton, Body step, Futsal, Jeździectwo, Joga fit, Latino dance, Lekkoatletyka, Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Nordic walking, Nurkowanie, Pływanie, Piłka koszykowa, Piłka nożna, Piłka siatkowa, Piłka ręczna, Schape, Siłownia, Snowboard, TBC-total body conditioning, Turystyka rowerowa, Trójbój siłowy, Tenis, Tenis stołowy, Unihokej, Wspinaczka skałkowa oraz zajęcia z zakresu rehabilitacji ruchowej.

### Dane podstawowe

Nazwa angielska:	physical education
Kod przedmiotu:	
Status przedmiotu:	Obowiązkowy
Autor:	Tomasz Dąbrowski
Poziom studiów:	1
Semestr:	I
Forma studiów:	Stacjonarne / Niestacjonarne
Słowa kluczowe:	Wychowanie fizyczne, WF, Sport, Rekreacja, Kultura Fizyczna, Sekcje sportowe, Zawody studenckie, Zawody sportowe, Rozgrywki, Turnieje sportowe, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, AZS. Akademicki Związek Sportowy, Gimnastyka, Ruch, Trening, Wysięk fizyczny, Sprawność fizyczna, Wydolność fizyczna, Zdrowie, Czynny wypoczynek.

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Punkty ECTS
Wykłady	0/0	-/-	1.0/1.0
Ćwiczenia	45/6	I/I	
Laboratoria	0/0	-/-	
Seminarium	0/0	-/-	
Inne	0/0	-/-	

Forma zaliczenia: Zaliczenie

#### Wymagania wstępne

Osiągnięcie efektów wynikających z realizacji przedmiotów

Brak przedmiotów wprowadzających. Student powinien posiadać umiejętności i kompetencje w zakresie wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej. Brak przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego

### Efekty i cele

#### Cele kształcenia dla przedmiotu

Kod	Opis
C1	Świadome, systematyczne rozwijanie własnej sprawności fizycznej oraz dbałości o stan zdrowia.
C2	Przygotowanie studenta do aktywnego, świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej, działalności sportowo-rekreacyjnej jako ważnego elementu prozdrowotnego stylu życia.
C3	Wskazanie na wiodącą rolę aktywności fizycznej w funkcjonowaniu organizmu człowieka.
C4	Przekazanie umiejętności organizacyjnych, taktycznych, technicznych, treningowych w wybranych dyscyplinach sportowych.
C5	Pomoc w kształtowaniu charakteru, umiejętności współpracy w grupie i przeciwdziałania problemom, wyrobienie nawyków pomagających w realizacji celu.

## Efekty kształcenia dla przedmiotu

### Wiedza

Symbol	Opis	Efekty kierunkowe	Cele
W1	Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej.	K_W16	C1, C3, C4
W2	Wie jak kreować siebie i jak współdziałać dla dobra ogółu.	K_W12, K_W16	C2, C3, C5
W3	Posiada podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (technika, taktyka, przepisy, organizacja).	K_W16	C3, C4
W4	Posiada wiedzę na temat wpływu ruchu i ćwiczeń ruchowych na zachowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa.	K_W16	C1, C2, C3, C5

### Umiejętności

Symbol	Opis	Efekty kierunkowe	Cele
U1	Posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności na całe życie.	K_U08	C1, C2, C3, C5
U2	Posiada dodatkowe umiejętności potrzebne w pracy podstawowej.	K_U06, K_U15	C1, C4, C5
U3	Potrafi dbać o zdrowie i sprawność fizyczną.	K_U08	C1, C2, C3, C5
U4	Posiada umiejętności techniczne, taktyczne i organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Potrafi stosować przepisy tych dyscyplin.	K_U16	C2, C4

### Kompetencje społeczne

Symbol	Opis	Efekty kierunkowe	Cele
K1	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej. Ma świadomość znaczenia kultury fizycznej dla komfortu życia.	K_K03, K_K07, K_K08	C1, C2, C3, C5
K2	Pielęgnowuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.	K_K01, K_K03, K_K06	C1, C2, C3, C5
K3	Dokonyuje wyborów, jest inicjatywny, odpowiedzialny, wytrwały, działa indywidualnie, współdziała w zespole. Jest asertywny, podejmuje zadania, potrafi je wyznaczać.	K_K06, K_K07, K_K08	C1, C2, C3, C4, C5

## Kryteria ocen

Efekty kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3 / 3,5	Na ocenę 4 / 4,5	Na ocenę 5
<b>Wiedza</b>				
W1	Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej.	Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej.	Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej.	Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej.
W2	Wie jak kreować siebie i jak współdziałać dla dobra ogółu.	Wie jak kreować siebie i jak współdziałać dla dobra ogółu.	Wie jak kreować siebie i jak współdziałać dla dobra ogółu.	Wie jak kreować siebie i jak współdziałać dla dobra ogółu.
W3	Posiada podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (technika, taktyka, przepisy, organizacja).	Posiada podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (technika, taktyka, przepisy, organizacja).	Posiada podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (technika, taktyka, przepisy, organizacja).	Posiada podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (technika, taktyka, przepisy, organizacja).
W4	Posiada wiedzę na temat wpływu ruchu i ćwiczeń ruchowych na zachowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa.	Posiada wiedzę na temat wpływu ruchu i ćwiczeń ruchowych na zachowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa.	Posiada wiedzę na temat wpływu ruchu i ćwiczeń ruchowych na zachowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa.	Posiada wiedzę na temat wpływu ruchu i ćwiczeń ruchowych na zachowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa.
<b>Umiejętności</b>				
U1	Posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności na całe życie.	Posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności na całe życie.	Posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności na całe życie.	Posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności na całe życie.

U2	Posiada dodatkowe umiejętności potrzebne w pracy podstawowej.	Posiada dodatkowe umiejętności potrzebne w pracy podstawowej.	Posiada dodatkowe umiejętności potrzebne w pracy podstawowej.	Posiada dodatkowe umiejętności potrzebne w pracy podstawowej.
U3	Potrafi dbać o zdrowie i sprawność fizyczną.	Potrafi dbać o zdrowie i sprawność fizyczną.	Potrafi dbać o zdrowie i sprawność fizyczną.	Potrafi dbać o zdrowie i sprawność fizyczną.
U4	Posiada umiejętności techniczne, taktyczne i organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Potrafi stosować przepisy tych dyscyplin.	Posiada umiejętności techniczne, taktyczne i organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Potrafi stosować przepisy tych dyscyplin.	Posiada umiejętności techniczne, taktyczne i organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Potrafi stosować przepisy tych dyscyplin.	Posiada umiejętności techniczne, taktyczne i organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Potrafi stosować przepisy tych dyscyplin.
Kompetencje społeczne				
K1	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej. Ma świadomość w znaczeniu kultury fizycznej dla komfortu życia.	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej. Ma świadomość w znaczeniu kultury fizycznej dla komfortu życia.	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej. Ma świadomość w znaczeniu kultury fizycznej dla komfortu życia.	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej. Ma świadomość w znaczeniu kultury fizycznej dla komfortu życia.
K2	Pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.	Pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.	Pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.	Pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.
K3	Dokonuje wyborów, jest inicjatywny, odpowiedzialny, wytrwały, działa indywidualnie, współdziała w zespole. Jest asertywny, podejmuje zadania, potrafi je wyznaczać.	Dokonuje wyborów, jest inicjatywny, odpowiedzialny, wytrwały, działa indywidualnie, współdziała w zespole. Jest asertywny, podejmuje zadania, potrafi je wyznaczać.	Dokonuje wyborów, jest inicjatywny, odpowiedzialny, wytrwały, działa indywidualnie, współdziała w zespole. Jest asertywny, podejmuje zadania, potrafi je wyznaczać.	Dokonuje wyborów, jest inicjatywny, odpowiedzialny, wytrwały, działa indywidualnie, współdziała w zespole. Jest asertywny, podejmuje zadania, potrafi je wyznaczać.

## Tematy zajęć

Temat	Studia stacjonarne					Studia niestacjonarne					Cele	Efekty
	W	C	L	S	I	W	C	L	S	I		
1. Zajęcia organizacyjne. Podczas zajęć studenci są zapoznawani z zasadami bhp i regulaminami zajęć z wychowania fizycznego a także regulaminami i zasadami gier w wybranych dyscyplinach sportowych	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	C1;C2;C3;C4;C5	K3;W3
2. Kształtowanie sprawności ruchowej oraz umiejętności technicznych poprzez gry i ćwiczenia ogólnorozwojowe. Gry i zabawy przygotowujące do gier sportowych.	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U3;W2;W4
3. Piłka koszykowa - nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania następujących elementów technicznych taktycznych: gra bez piłki, gra z piłką (chwyty, podania, kozłowanie), rzuty do kosza. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	C1;C2;C3;C4;C5	K1;U4;W4
4. Futsal - nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania następujących elementów technicznych taktycznych: poruszania się po boisku, przyjęć, podań, uderzeń, stałych fragmentów gry. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U4;W4
5. Unihokej - nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania następujących elementów technicznych i taktycznych: poruszanie się z kijem po boisku w ataku i obronie, podania i przyjęcia piłki kijem w miejscu i w ruchu, strzały, prowadzenie piłki, zwody. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	K3;U4;W4

6.	Badminton - nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania następujących elementów taktycznych i technicznych: trzymanie rakiety, praca nóg, uderzenia forhandem i backhandem, smecz,lob, serwis. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	K2;U4;W3
7.	Tenis stołowy - nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania następujących elementów taktycznych i technicznych: uchwyt rakiety, praca nóg,pozycja przy stole, serwis,uderzenia forhandowe i backhandowe, blok, przebiecie, flip, gra obronna, lob, smecz. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	K2;U4;W3
8.	Formy aktywności ruchowej przy muzyce: aerobik,TBC,latino dance,shape, joga fit. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem sprzętu fitness.Ćwiczenia koordynacyjne, oddechowe.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U1;U3;W1
9.	Piłka nożna - Uderzenia piłki (uderzenia piłki nogą, uderzenia piłki głową, strzał na bramkę). Przyjęcia piłki (przyjęcia piłki nogą, inne rodzaje przyjęć). Prowadzenie piłki, drybling. Zwody (zwody bez piłki, zwody z piłką). Odbieranie piłki przeciwnikowi (odbieranie piłki bez upadku, wślizg). Gra ciałem. Wrzut z linii bocznej. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U1;U4;W3
10.	Zajęcia aerobowe - Elementy zajęć aerobiku i ich funkcje. Rodzaje zajęć aerobowych. Korzyści wynikające z treningu aerobowego. Zapoznanie z podstawowym nazewnictwem używanym na zajęciach aerobowych. Przykłady podstawowych kroków. Nauka i demonstracja techniki ćwiczeń.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	K1;U1;W1;W2
11.	Siłownia - trening siłowy. Rodzaje treningu siłowego. Zapoznanie z przyrządami i maszynami do ćwiczeń siłowych. Ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe (klatka piersiowa, grzbiet, biceps, triceps, obręcz barkowa, nogi, pośladki, brzuch). Ćwiczenia obwodowe.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1;C2;C3;C4;C5	U2;U3;W4
12.	Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne wsparte ćwiczeniami relaksacyjnymi.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U1;U2
13.	Tenis - nauka i doskonalenie. Rodzaje uchwytu rakiety, poruszanie się po korcie, gra na linii końcowej i przy siatce. Gra forhandem i backhandem, serwis. Gry szkolne - pojedyncze i podwójne - podobieństwa i różnice.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	W3;W4
14.	Nordic walking - forma aktywności ruchowej o umiarkowanej intensywności. Nauka i doskonalenie umiejętności techniki chodu z kijkami.Zapoznanie się z zasadami doboru kijków. W trakcie kursu również ćwiczenia rozciągająco relaksacyjne.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U1;W4
15.	Piłka siatkowa – nauka i doskonalenie prawidłowego wykonywania następujących elementów technicznych i taktycznych: sposoby poruszania się po boisku, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywki, przyjęcie piłki po zagrywce, wystawienie piłki do ataku, atak, blok oraz obrona piłki w polu. Gra szkolna.	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	C1, C2, C3, C4, C5	U4;W2;W3

	W	C	L	S	I	W	C	L	S	I
Suma	0	45	0	0	0	0	6	0	0	0

Łącznie godzin	45	6
----------------	----	---

## Tematy - praca własna

Temat	Stac.	Niestac.	Cele kształcenia	Efekty kształcenia
1. Trening indywidualny	10	14	C1;C2;C3;C5	W4, U1, K2
<b>Suma:</b>	10	14		

## Macierz kontrolna

Symbol	Tematy zajęć	Praca własna	Tematy zajęć	Praca własna	C1	C2	C3	C4	C5
W1					1	0	1	1	0
W2					0	1	1	0	1
W3					0	0	1	1	0
W4					1	1	1	0	1
U1					1	1	1	0	1
U2					1	0	0	1	1
U3					1	1	1	0	1
U4					0	1	0	1	0
K1					1	1	1	0	1
K2					1	1	1	0	1
K3					1	1	1	1	1

## Weryfikacja efektów kształcenia

Symbol	Opis	Egzamin	Praca kontrolna	Projekty	Aktywność na zajęciach	Praca własna
W1	Posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej.	-	-	-	+	-
W2	Wie jak kreować siebie i jak współdziałać dla dobra ogółu.	-	-	-	+	-
W3	Posiada podstawową wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (technika, taktyka, przepisy, organizacja).	-	+	-	+	-
W4	Posiada wiedzę na temat wpływu ruchu i ćwiczeń ruchowych na zachowanie zdrowia jednostki i społeczeństwa.	-	-	-	+	+

Symbol	Opis	Egzamin	Praca kontrolna	Projekty	Aktywność na zajęciach	Praca własna
U1	Posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających aktywności na całe życie.	-	-	-	+	-
U2	Posiada dodatkowe umiejętności potrzebne w pracy podstawowej.	-	-	-	+	-
U3	Potrafi dbać o zdrowie i sprawność fizyczną.	-	-	-	+	+
U4	Posiada umiejętności techniczne, taktyczne i organizacyjne w wybranych dyscyplinach sportowych. Potrafi stosować przepisy tych dyscyplin.	-	+	-	+	-

Symbol	Opis	Egzamin	Praca kontrolna	Projekty	Aktywność na zajęciach	Praca własna
K1	Promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej. Ma świadomość znaczenia kultury fizycznej dla komfortu życia.	-	-	-	+	-

K2	Pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej. Ma świadomość potrzeby ciągłego doskonalenia.	-	-	-	+	+		
K3	Dokonuje wyborów, jest inicjatywny, odpowiedzialny, wytrwały, działa indywidualnie, współdziała w zespole. Jest asertywny, podejmuje zadania, potrafi je wyznaczać.	-	+	-	+	-		
Waga w ogólnej weryfikacji efektów kształcenia w %		Łącznie:	100%	0%	20%	0%	70%	10%

## Obciążenie studenta

Formy aktywności studenta	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny zajęć dydaktycznych zgodnie z planem studiów	45	6
Praca własna studenta	10	14
<b>Suma:</b>	55	20

	Stacjonarne		Niestacjonarne	
	min	max	min	max
Sugerowana liczba punktów ECTS dla przedmiotu (min-max)	1	2	0	0
Liczba punktów ECTS zgodnie z planem studiów		1		1

## Literatura podstawowa

Tytuł	Autorzy (nazwisko, inicjał imienia)	Wydawnictwo	Miejsce wydania	Rok wydania
Brak literatury				
a				
b				

## Literatura uzupełniająca

Tytuł	Autorzy (nazwisko, inicjał imienia)	Wydawnictwo	Miejsce wydania	Rok wydania
Brak literatury				
c				
d				

## Prowadzący

Tytuł naukowy	Imię	Nazwisko	Forma zajęć	Telefon	Email	Strona WWW	Budynek i pok	Jednostka organizacyjna
mgr	Tomasz	Dąbrowski	C	713680456	tomasz.dabrowski@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 102	SWFiS
mgr	Dorota	Domatowicz	C	713680464	dorota.domatowicz@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 105	SWFiS
mgr	Robert	Działo	C	713680463	robert.dzialo@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS

mgr	Ewa	Frąckowiak	C	713680464	ewa.frackowiak@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 105	SWFiS
mgr	Przemysław	Lúdtke	C	713680463	przemyslaw.ludtke@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS
mgr	Jerzy	Lichosik	C	713680463	jerzy.lichisik@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS
mgr	Artur	Łazorczyk	C	713680463	artur.lazorczyk@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS
mgr	Magdalena	Łosińska	C	713680464	magdalena.losinska@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 105	SWFiS
mgr	Rafał	Michalak	C	713680463	rafal.michalak@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS
mgr	Anetta	Paliga	C	713680464	anetta.paliga@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 105	SWFiS
mgr	Przemysław	Przyłuski	C	713680457	przemyslaw.przyluski@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 104	SWFiS
mgr	Jolanta	Rybczyńska-Adamus	C	713680464	jolanta.rybczynska-adamus@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 105	SWFiS
mgr	Leszek	Szczurek	C	713680463	leszek.szczurek@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS
mgr	Magdalena	Wojtczak	C	713680464	magdalena.wojtczak@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 105	SWFiS
mgr	Stanisław	Wojtowicz	C	713680463	stanislaw.wojtowicz@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS
mgr	Bożena	Wolna	C	713680464	bozena.wolna@ue.wroc.pl	www.swf.ue.wroc.pl	I 108	SWFiS