

**Sylabus przedmiotu (modułu) na Wydziale Zarządzania
Wyższej Szkoły Administracji i Biznesu im. E. Kwiatkowskiego w Gdyni
w roku akademickim 2021/22**

1. Informacje o przedmiocie (module) według *Planu studiów* na kierunku: **ZARZĄDZANIE**

[illegible]

2. Zadania nauczyciela

Cele kształcenia przedmiotu:

Podnoszenie sprawności fizycznej i wydolności organizmu, poprawa postawy ciała, przyzwyczajanie do systematycznych ćwiczeń; nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole.

Symbol efektu uczenia się dla przedmiotu	Efekty uczenia się - przedmiotowe	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku Zarządzanie
Wiedza		
W_01	W zaawansowanym stopniu zna oraz rozumie podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej oraz potrafi ocenić własną kondycję fizyczną	Z_W01
Umiejętności		
U_01	Potrafi samodzielnie dbać o zachowanie dobrej kondycji fizycznej.	Z_U09
Kompetencje społeczne		
K_01	Jest gotów do współdziałania w grupie i przyjmowania różnych zadań w zakresie kreowania i wspierania postaw innych.	Z_K03
Tematy poszczególnych zajęć z podziałem na liczbę godzin		
ĆWICZENIA (zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne)		
1. - Spotkanie organizacyjne, omówienie zasad bezpieczeństwa oraz warunków zaliczenia (1) 2. - Trening biegowy w terenie. Kształtowanie wydolności (2). 3. - Trening wzmacniający organizm z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała (2). 4. - Trening siłowy (nogi, pośladki, brzuch), (2). 5. - Marszobieg w terenie (2). 6. - Gra w badmintona (2). 7. - Trening wzmacniający organizm z wykorzystaniem małych obciążeń (2). 8. - Zajęcia jogi (2). 9. - Nauka i doskonalenie gry Ultimate. Zasady gry "fair play"(2). 10. - Trening siłowy (ramiona, plecy), (2). 11. - Gra - "Mini piłka nożna" (2). 12. - Piłka nożna (2). 13.- Aerobik typu piramida (2). 14. - Trening typy siłowy typu piramida (2). 15. - Trening wzmacniający organizm z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała (2). 16. - Trening siłowy (nogi, pośladki, brzuch), (2). 17. - Trening biegowy w terenie. Kształtowanie wydolności (2). 18. - Marszobieg w terenie (2). 19. -Gra w badmintona (2). 20. - Trening wzmacniający organizm z wykorzystaniem małych obciążeń (2). 21.- Zajęcia jogi (2). 22.- Nauka i doskonalenie gry Ultimate. Zasady gry "fair play"(2). 23.- Gra - "Mini piłka nożna" (2) 24.- Trening wzmacniający organizm z wykorzystaniem małych obciążeń (2). 25- Trening siłowy (ramiona, plecy), (2). 26.- Zajęcia jogi (2).		

27.-Trening wzmacniający organizm z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała (2).				
28.- Gra w badminton (2).				
29.- Trening biegowy w terenie. Kształtowanie wydolności (2).				
30.- Doskonalenie gry Ultimate. Zasady gry "fair play"(2).				
31.- Aerobik typu piramida (1).				
Metody prowadzenia zajęć	Objaśnienie, pokaz, nauczanie techniki w formie zadaniowej; nauczanie taktyki we fragmentach gry szkolnej i właściwej, przy dostosowaniu form ruchu do możliwości psychofizycznych i zainteresowań studentów z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.			
Literatura obowiązkowa	Nie dotyczy			
Literatura uzupełniająca	Nie dotyczy			
Końcowa ocena wyników pracy studenta nad przedmiotem wymaga syntezy osiągniętych przez niego efektów				
3. Zadania i czas <u>SAMODZIELNEJ</u> pracy studenta				
Wyszczególnienie zadań	Liczba godzin		Punkty ECTS	
	st.	ns.	st.	ns.
Zadania o charakterze teoretycznym	-	-	-	-
Nie dotyczy	-	-	-	-
Zadania kształtujące umiejętności praktyczne	-	-	-	-
Nie dotyczy	-	-	-	-
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz. i pkt. ECTS	-	-	-	-
4. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta				
Symbol efektu uczenia się	Metody weryfikacji i oceny efektów uczenia się			
W_01	Systematyczny i aktywny udział w zajęciach Sprawdzian indywidualnych umiejętności technicznych			
U_01	Systematyczny i aktywny udział w zajęciach Sprawdzian indywidualnych umiejętności technicznych			
K_01	Systematyczny i aktywny udział w zajęciach Sprawdzian indywidualnych umiejętności technicznych			

Podstawowe kryteria oceny końcowej:

Ocena pozytywna wymaga:

- zaliczenia sprawdzianu indywidualnych umiejętności technicznych (30% wartości oceny końcowej)
- systematycznego i aktywnego udziału w zajęciach (70% wartości oceny końcowej)