|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wypełnia Zespół Kierunku | Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY OGÓLNE** | | | | | Kod modułu: **A** | | |
| Nazwa przedmiotu: **Wychowanie fizyczne** | | | | | Kod przedmiotu: **1** | | |
| Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT EKONOMICZNY** | | | | | | | |
| Nazwa kierunku: **ADMINISTRACJA** | | | | | | | |
| Forma studiów: **SS** | | Profil kształcenia: **praktyczny** | | | | Specjalność: wszystkie | |
| Rok / semestr:  **I/I; I/II** | | Status przedmiotu /modułu:  **obowiązkowy** | | | | Język przedmiotu / modułu:  **polski** | |
| Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | laboratorium | projekt | | seminarium | inne  (wpisać jakie) |
| Wymiar zajęć (godz.) | - | 60 | - | - | | - | - |

|  |  |
| --- | --- |
| Koordynator przedmiotu / modułu | **mgr Janusz Światkowski** |
| Prowadzący zajęcia | mgr H.Szumna, mgr J. Światkowski, mgr. A.Jażdżyński, mgr A.Misiewicz |
| Cel kształcenia przedmiotu / modułu | Doskonalenie umiejętności ruchowych będących podstawą aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w obiektach zamkniętych i w terenie.  Promowanie aktywności outdoorowej poprzez naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.  Przygotowanie studenta do świadomego oraz samodzielnego uczestnictwa  w kulturze fizycznej po zakończeniu procesu edukacyjnego, dla zachowania jego zdrowia fizycznego i psychicznego. |
| Wymagania wstępne | Student jest zdrowy i sprawny fizycznie. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | |
| Nr efektu uczenia się/ grupy efektów | Opis efektu uczenia się | Kod kierunkowego efektu  uczenia się |
| 01 | Student zna przepisy BHP oraz zasady zachowania się podczas organizacji różnego rodzaju aktywności fizycznej. | K1P\_WO9  K1P\_U17 |
| 02 | Student zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz zna pojęcia z zakresu sprawności motorycznej. | K1P\_WO9 |
| 03 | Student podniesie na wyższy poziom swoją sprawność fizyczną poprzez umiejętności doboru czynności ruchowych, obciążeń oraz przyrządów i przyborów rekomendowanych do doskonalenia wybranych elementów sprawności. | K1P\_U10 |
| 04 | Student proponuje różne formy rekreacji dla współćwiczących. | K1P\_U15 |
| 05 | Student posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej jako sposób organizacji czasu wolnego. | K1P\_U15 |
| 06 | Wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego. | K1P\_U17 |
| 07 | Student potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe. | K1P\_K06 |
| 08 | Wykazuje aktywność w profilaktyce zdrowia, jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji, zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego po zakończeniu edukacji. | K1P\_K08 |
| 09 | Student demonstruje zachowanie „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego, swoją postawą wpływa na współpracę w grupie. | K1P\_K03 |
| 10 | Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz umiejętności w organizacji czasu wolnego w warunkach naturalnych. | K1P\_K01  K1P\_K03 |

|  |
| --- |
| **TREŚCI PROGRAMOWE** |
| Ćwiczenia |
| Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w wybranych grach zespołowych.  Gry i zabawy ruchowe kształtujące cechy motoryczn~~e~~, podnoszące sprawność fizyczną oraz umiejętność współdziałania i współzawodnictwa w zespole,  Zajęcia outdoorowe – gry i zabawy, marsze na orientację, rajdy piesze, nordic walking.  Ćwiczenia siłowe i cardio – poprawa wydolności organizmu, zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni, nauka i doskonalenie samodyscypliny, kultura treningu siłowego |

|  |  |
| --- | --- |
| Literatura podstawowa | ------------------------------------------------------------------------------------- |
| Literatura uzupełniająca | -------------------------------------------------------------------------------------- |
| Metody kształcenia stacjonarnego | Metody realizacji treści programowych:   * Rozwijania sprawności motorycznej; * Nauczania ruchu; * Przekazu wiedzy; * Wychowania; * Realizacji zadań ruchowych; |
| Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość | Nie dotyczy |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | Nr efektu uczenia się/grupy efektów |
| aktywność na zajęciach | | 01-10 |
| ~~sportowe~~ zachowanie zgodne z duchem „fair play” | | 01-10 |
| Formy i warunki zaliczenia | Zaliczenie na ocenę:   * frekwencjana na zajęciach – 70%; * aktywność na zajęciach – 15% * zachowanie zgodne z duchem „fair play” – 15% | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | |
| Rodzaj działań/zajęć | Liczba godzin | | |
| Ogółem | W tym zajęcia powiązane  z praktycznym przygotowaniem zawodowym | W tym udział w zajęciach przeprowadzanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość |
| Udział w wykładach | - | - |  |
| Samodzielne studiowanie | - | - |  |
| Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach | 60 |  |  |
| Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń | - | - |  |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | - | - |  |
| Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia | - | - |  |
| Udział w konsultacjach | - | - |  |
| Inne | - | - |  |
| ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz. | 60 | 0 | 0 |
| **Liczba punktów ECTS za przedmiot** | **0** | | |
| **Liczba punktów ECTS przypisana do dyscypliny naukowej** | **0** | | |
| Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi | 0 | | |
| Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość) | 0 | | |
| Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich | 0 | | |