

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY OGÓLNE					Kod modułu:	
	Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne					Kod przedmiotu:	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: INSTYTUT EKONOMICZNY						
	Nazwa kierunku: ADMINISTRACJA, EKONOMIA, INFORMATYKA, PEDAGOGIKA, FILOLOGIA ANGIELSKA, FILOLOGIA POLSKA, LOGOPEDIA, KOSMETOLOGIA						
	Forma studiów: SS			Profil kształcenia: praktyczny		Specjalność: wszystkie	
	Rok / semestr: I/I			Status przedmiotu /modułu: obowiązkowy		Język przedmiotu / modułu: polski	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)	-	30	-	-	-	-

Koordynator przedmiotu / modułu	mgr Henryka Szumna
Prowadzący zajęcia	mgr H.Szumna, mgr J. Świątkowski, mgr. A.Jażdżyński, mgr A.Misiewicz.
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	<p>1.Doskonalenie umiejętności ruchowych będących podstawą aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w obiektach zamkniętych i w terenie.</p> <p>2.Promowanie aktywności outdoorowej poprzez naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.</p> <p>3.Przygotowanie studenta do świadomego oraz samodzielnego uczestnictwa w kulturze fizycznej po zakończeniu procesu edukacyjnego, dla zachowania jego zdrowia fizycznego i psychicznego.</p> <p>4. Rozwijanie indywidualnych predyspozycji i uzdolnień studenta z zakresu kultury fizycznej.</p> <p>5. Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w kulturze fizycznej (fair-play), współpraca w grupie.</p>
Wymagania wstępne	<p>1.Brak przeciwwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.</p> <p>2.Student powinien posiadać umiejętności i kompetencje w zakresie wf na poziomie szkoły średniej.</p> <p>3.Student z niepełnosprawnością lub z ograniczeniami zdolności do zajęć z wychowania fizycznego przedstawia stosowne dokumenty potwierdzające aktualny stan zdrowia, w celu zapisania do wybranych zajęć alternatywnych.</p> <p>4. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń ,może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu nauczyciela z ćwiczącym studentem.</p>

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.	P6U_W P6S_WK
02	Student zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz zna pojęcia z zakresu sprawności motorycznej.	P6U_W P6S_WG
03	Zna formy aktywności fizycznej służące rozwijaniu i podtrzymywaniu sprawności ruchowej i zdrowia.	P6U_W P6S_WG
04	Student potrafi stymulować swój poziom sprawności fizycznej poprzez doskonalenie zdobytych umiejętności doboru czynności ruchowych, obciążeń oraz przyrządów i przyborów.	P6U_U P6S_UW
05	Student potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe, wykazując 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.	P6U_U P6S_UW P6S_UU

06	Student potrafi w sposób świadomy uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej, jako sposób organizacji czasu wolnego i podtrzymania kondycji fizycznej w perspektywie długości życia.	P6U_U P6S_UU P6S_UO
07	Jest gotów podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej, w tym umiejętności organizacji czasu wolnego w warunkach naturalnych, dla siebie i członków grupy.	P6U_K P6S_KK P6S_KO
08	Wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego i zespołu; potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	P6U_K P6S_KO P6S_KK
09	Student jest gotów prezentować poznane i ugruntowane wartości „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego oraz w życiu codziennym.	P6U_K P6S_KK P6S_KR

TREŚCI PROGRAMOWE	
Ćwiczenia do wyboru:	
1. Nauka elementów technicznych i taktycznych w wybranych grach zespołowych, m.in.: siatkówka, koszykówka, piłka nożna, unihokej.	
2. Nauka gier i zabaw ruchowych kształtujących cechy motoryczne, podnoszących sprawność fizyczną oraz umiejętność współdziałania i współzawodnictwa w zespole. Zapoznanie się z różnorodnością testów i metod pomiaru sprawności fizycznej.	
3. Zajęcia outdoorowe, m.in.: nauka gier i zabaw terenowych, marsze na orientację – podstawowe zasady, rajdy piesze dla początkujących, nordic walking – nauka prawidłowej techniki chodzenia z kijami.	
4. Poznanie rodzajów treningów na siłowni; ćwiczenia siłowe i cardio - podstawy: trening siłowy jako forma profilaktyki zdrowotnej, poznanie zasad i poziomów intensywności treningu cardio; nauka łączenia ćwiczeń siłowych z ćwiczeniami cardio; nauka samodyscypliny.	
5. Fitness i jego różne formy; poznanie podstawowych technik relaksacji.	
6. Nauka pływania kraulem na piersiach i grzbiecie; pływanie jako działanie prozdrowotne.	
7. Zajęcia alternatywne wychowania fizycznego dla studentów z niepełnosprawnościami, którzy posiadają aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, lub z ograniczeniem zdolności do zajęć z wychowania fizycznego (zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza specjalistę). Przykładowe zajęcia alternatywne: ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne, ćwiczenia w wodzie, szachy, boccia, zajęcia teoretyczne.	
8. Rozwijanie indywidualnych predyspozycji i uzdolnień studenta z zakresu kultury fizycznej w sekcjach Klubu Uczelnianego AZS ANS w Elblągu	

Literatura podstawowa	<i>Nie dotyczy</i>
Literatura uzupełniająca	<i>Nie dotyczy</i>
Metody kształcenia stacjonarnego	Metody realizacji treści programowych: <ul style="list-style-type: none"> • 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
Obserwacja pracy studenta przez prowadzącego.	01 - 09
Aktywność na zajęciach: m.in. wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i ćwiczeń fizycznych.	01 – 09
Opracowanie i zaprezentowanie jednostki ćwiczeniowej jednej z wybranych form zajęć dostosowanej do potrzeb i preferencji studenta, grupy.	04 - 06
Samoocena	01 – 09

zachowanie zgodne z duchem „fair play”		01-09
Formy i warunki zaliczenia:	<p>Zaliczenie na ocenę:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frekwencja na zajęciach – 70%; • aktywność na zajęciach – 15% • zachowanie zgodne z duchem „fair play” – 15% <p>1/ W wyjątkowych przypadkach, za zgodą koordynatora przedmiotu, student/studentka z niepełnosprawnością może być zwolniony/a z zajęć alternatywnych.</p> <p>2/ Realizacja zajęć wychowania fizycznego może odbywać się na zajęciach równoważnych sekcji sportowych, prowadzonych przez KU AZS ANS w Elblągu. Podstawą zaliczenia przedmiotu WF, jest udokumentowane potwierdzenie udziału w zajęciach sekcji, w liczbie godzin nie mniejszej niż liczba godzin wynikających z obowiązkowego programu WF na danym kierunku studiów. Udział w zajęciach sekcji AZS odbywa się tylko na zasadach obowiązujących członków KU AZS ANS w Elblągu. Zajęcia w sekcjach podlegają ocenie przez prowadzącego sekcję, na tych samych warunkach jak zajęcia wychowania fizycznego.</p>	

NAKŁAD PRACY STUDENTA			
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin		
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	W tym udział w zajęciach przeprowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Udział w wykładach			
Samodzielne studiowanie			
Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach	30		
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń			
Przygotowanie projektu / eseju / itp.			
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia			
Udział w konsultacjach			
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	30	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 za zajęciami wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	0		