|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KARTA PRZEDMIOTU** | | | | |
| **Kod przedmiotu** | **M\_P1/5** | | | |
| **Nazwa przedmiotu** | w języku polskim | | | **Wychowanie fizyczne** |
| w języku angielskim | | | **Physical education** |
| **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW** | | | | |
| **Kierunek studiów** | | Filologia | | |
| **Forma studiów** | | Studia stacjonarne | | |
| **Poziom studiów** | | Studia pierwszego stopnia | | |
| **Profil studiów** | | praktyczny | | |
| **Specjalność** | |  | | |
| **Jednostka prowadząca przedmiot** | | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot- koordynator przedmiotu** | | Imię i nazwisko  Adres email | mgr Ewelina Jodłowska-Niemiec  studiumwf@mazowiecka.edu.pl | |
| **Miejsce odbywania się zajęć** | | Zajęcia w pomieszczeniach Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | |
| **Semestr(y), na którym(ych) realizowany jest przedmiot** | | Semester I, semester II | | |
| **Forma zajęć** | | Ćwiczenia | | |
| **Liczba godzin** | | 60 godzin (30 godzin w semestrze I, 30 godzin w semestrze II) | | |
| **Przedmioty powiązane** | |  | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU** | |
| **Przynależność przedmiotu do modułu** | Moduł kształcenia ogólnego (MKO) |
| **Język wykładowy** | Język polski |
| **Wymagania wstępne** | Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, brak przeciwskazań do aktywności fizycznej. |

|  |  |
| --- | --- |
| **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ** | |
| **Sposób realizacji zajęć** | Zajęcia w grupach 20-25 osobowych, w wymiarze 2 godziny tygodniowo, student ma możliwość wyboru formy zajęć spośród niżej wymienionych. |
| **Sposób zaliczenia zajęć** | Zaliczenie z oceną. |
| **Metody dydaktyczne** | 1. Poglądowe (pokaz, obserwacja).  2. Słowne (opis, objaśnienie, wyjaśnienie).  3. Praktycznego działania:   * syntetyczna – nauczania całego ruchu * analityczna – rozbicie ćwiczeń na fragmenty * kompleksowa – dzielenie całości na fragmenty i po ich opanowaniu   łączenie w całość |
| **Wykaz literatury** | Podstawowa:  1. Bondarowicz M. „Zabawy w grach sportowych”, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1995.  2. Bondarowicz M., Staniszewski T. „Wielka księga zabaw i gier ruchowych”, Wrocław 2005. |
| Uzupełniająca:  1. Lafy O. „Trening siłowy bez sprzętu”, 2007.  2. Bator A., Buła, Stanek L. „Popularne gry rekreacyjne”, Kraków 2002.  3. Stawczyk Z. „Gry i zabawy lekkoatletyczne”, Poznań 1998.  4.Strzyżewski S. „Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną; poradnik dla nauczycieli i studentów”, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1992. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | | | |
| **Cele przedmiotu**  **(ogólne, szczegółowe)** | | | 1. Doskonalenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w dowolnie wybranych praktycznych zajęciach wychowania fizycznego.  2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie studentom wiadomości  i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę oraz samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.  3. Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.  4. Wyposażenie studentów w wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych. | |
| **Treści programowe** | | | | |
| **Efekty uczenia się (kody)** | **Forma zajęć** | **Temat** | | **Studia stacjonarne** |
| **Liczba godzin** |
| W02  U01  U02  K03 | Ćwiczenia | **1. Gry zespołowe.**   * Historia wybranej gry zespołowej. * Przepisy gry i zasady sędziowania. * Sposoby poruszania się po boisku. * Metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń nauczających elementy techniczne. * Doskonalenie podstawowych elementów techniki i taktyki. * Gry i zabawy wykorzystywane w grach zespołowych. * Fragmenty gry, gra szkolna, gra właściwa, małe gry 2x2, 3x3. * Organizacja turniejów w grach zespołowych. | | 30/30 |
| W01  W03  U01  U03  K01  K02 | Ćwiczenia | **2. Fitness – aerobik.**   * Terminologia stosowana w fitness. * Muzyka w fitness. * Metodyka zajęć w fitness. * Choreografia w fitness. * Poznanie podstawowych zasad muzyki i jej korelacji z przebiegiem ruchu. * Organizacja ćwiczeń aerobowych. * Zasady doboru ćwiczeń w zależności od zaawansowania ćwiczących, ich wieku i płci. * Wyposażenie studentów w umiejętności kierowania zespołem ćwiczebnym i stosowania ruchu jako środka kształtującego psychofizyczne możliwości człowieka. * Ćwiczenia kształtujące. * Ćwiczenia wzmacniające. * Ćwiczenia relaksujące. * Ćwiczenia rozciągające. * Różne formy zajęć aerobowych (step, TBC, dance). | | 30/30 |
| W01  W03  U01  U02  U03  K02 | Ćwiczenia | **3. Fitness – ćwiczenia siłowe.**   * Podstawy budowy ciała, proporcje ciała. Podstawowe grupy mięśniowe, funkcje mięśni. * Podstawy treningu siłowego dla początkujących. * Metody treningu siłowego w zależności od założonego celu. * Budowa masy mięśniowej, definicja mięśni. Zasób ćwiczeń na mięśnie klatki piersiowej, mięśnie grzbietu, mięśnie ud, mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej, mięśnie brzucha. * Kulturystyka kobiet. * Trening kardio. * Zasady racjonalnego odżywiania. | | 30/30 |
| W01  W02  W03  U01  U02  U03  K02 | Ćwiczenia | **4. Tenis stołowy.**   * Zarys historii tenisa stołowego. * Przepisy gry. Nauka sędziowania. * Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forhendu i backhandu oraz technika ich wykonania. Serwis i sposoby trzymania rakietki – korekta błędów. * Gry pojedyncze, podwójne, mieszane. Systemy rozgrywek. * Zasady organizowania turniejów i zawodów. | | 30/30 |
| W01  W02  W03  U01  U02  U03  K01  K02 | Ćwiczenia | **5. Zajęcia ogólnorozwojowe:**   * Kształtowanie wydolności oddechowo-krążeniowej. * Kształtowanie podstawowych cech motorycznych i sprawności ogólnej. * Umiejętność wykorzystywania różnych form terenu. * Ćwiczenia, gry i zabawy ogólnorozwojowe. * Wdrażanie do samodoskonalenia. | | 30/30 |
| **Razem** | | | | **60** |

|  |
| --- |
| **Efekty uczenia się** |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do efektów uczenia się** | | **w zakresie WIEDZY** | dla kierunku | | W01 | Posiada wiadomości dotyczące wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia, utrzymania właściwej postawy ciała, sprawności fizycznej, a także zasad organizacji zajęć ruchowych. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | W02 | Posiada wiedzę z zakresu wybranych dyscyplin sportowych dotyczących techniki, taktyki, przepisów i sposobu sędziowania oraz rekreacji ruchowej. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | W03 | Posiada wiedzę niezbędną do samodzielnego podejmowania działań służących prawidłowemu rozwojowi aktywności fizycznej. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | **w zakresie UMIEJĘTNOŚCI** | | | | U01 | Opanował umiejętności ruchowe z zakresu wybranych gier zespołowych, sportów indywidualnych i innych form aktywności ruchowej przydatnych do samo usprawniania się, samokontroli i udziału w zorganizowanych formach zajęć oraz do organizacji gier i zabaw ruchowych i sportowych. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | U02 | Potrafi zastosować potencjał motoryczny do realizacji zadań technicznych i taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i działalności turystyczno-rekreacyjnej. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | U03 | Posiada umiejętności włączania się w prozdrowotny styl życia, kształtowania postaw sprzyjających aktywności fizycznej. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | **w zakresie KOMPETENCJI** | | | | K01 | Promuje społeczne, kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | K02 | Troszczy się o zagospodarowanie czasu wolnego, stosując różnorodne formy aktywności fizycznej, sportowo-rekreacyjnej dla zachowania zdrowia psychicznego  i fizycznego. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | | K03 | Chętnie podejmuje się organizacji różnych form aktywności fizycznej, rywalizacji sportowej w swoim miejscu zamieszkania lub regionie. | Brak odniesienia do efektów kierunkowych | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kryteria oceny osiągniętych efektów**  *Studentom wyjaśnia się szczegółowe kryteria oceny, które są dostosowane do danej formy weryfikacji ( kolokwium, referatu, zadania domowego, dyskusji). Podkreśla się zasadnicze wymogi. Kryteria korespondują z efektami kształcenia, które są weryfikowane.*  *Obecność/frekwencja na zajęciach nie stanowi potwierdzenia uzyskania żadnego efektu kształcenia.* | | | | | | | | | | | | |
| **na ocenę 3** | | **na ocenę 3,5** | | | **na ocenę 4** | | | **na ocenę 4,5** | | | **na ocenę 5** | |
| Student opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem nauczania przedmiotu. | | Student opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania przedmiotu. | | | Student opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania przedmiotu, potrafi zastosować posiadaną wiedzę. | | | Student opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określonych programem nauczania przedmiotu, potrafi zastosować posiadaną wiedzę. | | | Student opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określonych programem nauczania przedmiotu, potrafi odpowiednio zastosować posiadaną wiedzę, posługuje się terminologią. | |
| **Metody oceny (F- formułująca, P- podsumowująca)**  *Ocena formułująca odnosi się do procesu uczenia się tj. formułowana jest w trakcie trwania semestru. Student otrzymuje informację zwrotną, nad czym musi jeszcze popracować, co uzupełnić a co poprawić.*  *Ocena podsumowująca odnosi się natomiast do efektu końcowego, produktu procesu uczenia się.* | | | | | | | | | | | | |
|  | Egzamin ustny | | Egzamin pisemny | Projekt | | Kolokwium | Zadania domowe | | Referat/  Prezentacja | Aktywność | | Sprawdzian praktyczny/odpowiedź ustna |
| **F** |  | |  |  | |  |  | |  | + | | + |
| **P** |  | |  |  | |  |  | |  |  | | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Metody weryfikacji efektów uczenia się** | | | | | | | | |
|  | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Projekt | Kolokwium | Zadanie domowe | Referat/  prezentacja | Aktywność | Sprawdzian praktyczny/odpowiedź  ustna |
| **Efekty uczenia się (kody)** |  |  |  |  |  |  | W01  W02  W03  U01  U02  U03  K01  K02  K03 | W01  W02  W03  U01  U02  U03  K01  K02  K03 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Punkty ECTS** | | |
| **Forma aktywności** | | **Obciążenie studenta** |
| **Studia stacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:** | | |
| **Forma zajęć** | **Wykład** |  |
| **Ćwiczenia** | 60 |
| **Konwersatorium** |  |
| **Seminarium** |  |
| Konsultacje przedmiotowe: | |  |
| **Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta,  w tym**: | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zdawanie egzaminu | |  |
| Przygotowanie się do kolokwium zaliczeniowego | |  |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury | |  |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji | |  |
| **Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta** | | 60 |
| **PUNKTY ECTS ZA PRZEDMIOT** | | - |