|  |  |
| --- | --- |
|  **KARTA PRZEDMIOTU** | **Nabór 2022/2023** |
| **Moduł** |  **G. MOGUŁ OGÓLNOUCZELNIANY** |
| **Kod przedmiotu** |  **PO-WF** |
| **Nazwa przedmiotu** |  w języku polskim | **Wychowanie fizyczne** |
| w języku angielskim | **Physical education** |
| **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW** |
| **Kierunek studiów** | Położnictwo |
| **Forma studiów** | Stacjonarne  |
| **Poziom studiów** |  Studia I stopnia licencjackie |
| **Profil studiów** |  Praktyczny  |
| **Specjalność** | - |
| **Jednostka prowadząca przedmiot** | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu  |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot- koordynator przedmiotu** |  Imię i nazwisko |  Kontakt |
|  mgr Ewelina Jodłowska-Niemiec |  studium@pwszplock.pl |
| **Termin i miejsce odbywania zajęć** | Forma zajęć | Miejsce realizacji  | Termin realizacji |
| Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wychowania fizycznego | Zajęcia w pomieszczeniach Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | Semestr zimowy, semestr letni |
| **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU** |
| **Status przedmiotu/przynależność do modułu** | Przedmiot obowiązkowy/ogólnouczelniany |
| **Język wykładowy** | Język polski |
| **Semestry, na których realizowany jest przedmiot** | I | II |  |  |  |  |
| **Wymagania wstępne** | Podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, brak przeciwskazań do aktywności fizycznej. |
|  **FORMY, SPOSOBY I METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ** |
| **Formy zajęć** | Wykład | ćwiczenia | lektorat | konwersatorium | seminarium  | ZP | PZ | Samokształcenie- ZBUN |
| rok | Semestr | r | s | r | s | r | s | r | s | r | S | r | s | r | s |
| **Liczba godzin** |  |  | 60 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sposób realizacji zajęć** | Zajęcia w grupach 20-25 osobowych, 2 godziny tygodniowo, student posiada możliwość wyboru formy zajęć spośród niżej wymienionych. |
| **Sposób zaliczenia zajęć** | UWAGA: Weryfikacja efektów uczenia się w ramach wszystkich zajęć odbywa się woparciu o wybrane metody i formy wynikające ze standardu kształcenia tj.1. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się odbywa się z zastosowaniemzróżnicowanych form sprawdzania, adekwatnych do kategorii wiedzy, umiejętności ikompetencji społecznych, których dotyczą te efekty.2. Osiągnięte efekty uczenia się w zakresie wiedzy są weryfikowane za pomocąegzaminów pisemnych lub ustnych.3. Jako formy egzaminów pisemnych można stosować eseje, raporty, krótkieustrukturyzowane pytania, testy wielokrotnego wyboru (Multiple Choice Questions,MCQ), testy wielokrotnej odpowiedzi (Multiple Response Questions, MRQ), testywyboru Tak/Nie lub dopasowania odpowiedzi.4. Egzaminy są standaryzowane i są ukierunkowane na sprawdzenie wiedzy napoziomie wyższym niż sama znajomość zagadnień (poziom zrozumienia zagadnień,umiejętność analizy i syntezy informacji oraz rozwiązywania problemów).5. Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się w kategorii umiejętności obejmująbezpośrednią obserwację studenta demonstrującego umiejętność w czasieobiektywnegostandaryzowanego egzaminu klinicznego (Objective Structured ClinicalExamination, OSCE), który może stanowić formę egzaminu dyplomowego.**Zaliczenie z oceną****Ćwiczenia**Wykonanie ćwiczeń ruchowychNie dotyczy studiów niestacjonarnych |
| **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 |
| **Przedmioty powiązane/moduł**  |  |
| **Wykaz literatury** | **Pod-stawowa** | 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
 |
| **Uzupeł-niająca** | 1. Lafy O. „Trening siłowy bez sprzętu”. 2007
2. Stawczyk Z. „Gry i zabawy lekkoatletyczne” . Poznań 1998
3. Strzyżewski S. „Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną; poradnik dla nauczycieli i studentów.” Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1992
 |
| **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA** |
| **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 (kody)** | **Forma zajęć** |  **Temat** | **Liczba godzin** | **Suma liczby godzin** |
| W02U01U02K03W01W03U01U03K01K02W01W03U01U02U03K02W01W02W03U01U02U03K02W01W02W03U01U02U03K01K02 | ĆwiczeniaĆwiczeniaĆwiczeniaĆwiczeniaĆwiczenia | 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.
1. **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).
1. **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.
1. **Tenis stołowy.**
* Zarys historii tenisa stołowego.
* Przepisy gry. Nauka sędziowania.
* Postawa i poruszanie się przy stole. Fachowe nazewnictwo uderzeń z forehandu i beckhandu oraz technika ich wykonania. Serwis i sposoby trzymania rakietki – korekta błędów.
* Gry pojedyncze, podwójne, mieszane. Systemy rozgrywek.
* Zasady organizowania turniejów i zawodów.

**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
 | 30/3030/3030/3030/3030/30 | 6060606060 |
|  |  **Łącznie** | 30/30 | 60 |
|  **Efekty uczenia** |
|

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

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** |  |
| **w zakresie WIEDZY** |
|  | w | ćw | Lek | konwers | sem | ZP | PZ | ZBUN |
| W01 |  | + |  |   |  |  |  |  |
| W02 |  | + |  |   |  |  |  |  |
| W03 |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **w zakresie UMIEJĘTNOŚCI** |
|  | w | ćw | Lek | konwer | sem | ZP | PZ | ZBUN |
| U01 |  | + |  |   |  |  |  |  |
| U02 |  | + |  |  |  |  |  |  |
| U03 |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **w zakresie KOMPETENCJI** |
|  | w | ćw | Lek | konwer | sem | ZP | PZ | ZBUN |
| K01 |  | + |  |   |  |  |  |  |
| K02 |  | + |  |   |  |  |  |  |
| K03 |  | + |  |  |  |  |  |  |

 |
| **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 uczenia, które są weryfikowane.Obecność/frekwencja na zajęciach nie stanowi potwierdzenia uzyskania żadnego efektu uczenia. |
| **na ocenę 3** | **na ocenę 3,5** | **na ocenę 4** | **na ocenę 4,5** | **na ocenę 5** |
| panował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem nauczania przedmiotu. | Opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania przedmiotu. | Opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania, potrafi zastosować posiadaną wiedzę. | Opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania przedmiotu, potrafi zastosować posiadaną wiedzę. | Opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania przedmiotu, potrafi odpowiednio zastosować posiadaną wiedzę, posługuje się terminologią |
|  |
| **Metody weryfikacji efektów uczenia**Studentom objaśnia się, w jaki sposób będzie przebiegała weryfikacja - przy zaliczeniu opisujemy sposób przeprowadzenia zaliczenia, czas , liczbę pytań, formę pytań, kryteria oceny; w przypadku pracy pisemnej: objętość, formę złożenia, literaturę, przypisy, zawartość).  |
|  | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Projekt | Kolokwium | Sprawdzian praktyczny/ odpowiedź ustna | Aktywność | Inne |
| **Efekty uczenia (kody)** |  |  |  |  | W01W02W03U01U02U03 | K01K02K03 | Frekwencja, obserwacja postawy studenta |
| **Punkty ECTS**BILANS PUNKTÓW ECTS - punkt ECTS oznacza 25 - 30 godzin pracy studenta w różnych formach, takich jak: uczestniczenie w zajęciach dydaktycznych, samodzielne przygotowywanie się do zaliczenia, samodzielna lektura, przygotowanie i prezentacja referatu, przygotowywanie się do zajęć, udział w konsultacjach. |
| **Forma aktywności** | **Obciążenie studenta**  |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć**  | **W**  |
| **Ćw** |
| **Konwersatorium** |
|  |

 |  |  |
| 60 |  |
|  |  |
|  |  |
| Konsultacje przedmiotowe |    |  |
| **Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym**: |
| Przygotowanie się do zaliczenia. |  |  |
| Przygotowanie się do zajęć.  |  |  |
| Studiowanie zalecanej literatury. |  |  |
| Przygotowanie referatu/ prezentacji, dyskusji**.** |  |  |
| Przygotowanie do egzaminu. |  |  |
| **Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta** |  **60** |  |
| **PUNKTY ECTS ZA PRZEDMIOT** |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |