|  |
| --- |
| **KARTA PRZEDMIOTU** |
| **ROK AKADEMICKI** | **2023/24** |
| **Kod przedmiotu** | **WF\_ZARZ** |
| **Nazwa przedmiotu** | w języku polskim | **Wychowanie fizyczne** |
| w języku angielskim | **Physical education** |
| **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW** |
| **Kierunek studiów** | Zarządzanie |
| **Forma studiów** | Studia stacjonarne |
| **Poziom studiów** | Studia pierwszego stopnia |
| **Profil studiów** | Praktyczny |
| **Specjalność** | Wszystkie specjalności |
| **Jednostka prowadząca przedmiot** | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| **Osoba odpowiedzialna za przedmiot- koordynator przedmiotu** | Imię i nazwiskoAdres email | mgr Ewelina Jodłowska-Niemiecstudiumwf@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** |
| W02U01U02K03 | 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 |
| W01W03U01U03K01K02 | 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 |
| W01W03U01U02U03K02 | 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 |
| W01W02W03U01U02U03K02 | 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 |
| W01W02W03U01U02U03K01K02 | 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)** |  |  |  |  |  |  | W01W02W03U01U02U03K01K02,K03 | W01W02W03U01U02U03K01K02,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** | - |