Opis zajęć (sylabus): Wychowanie fizyczne

Nazwa zajęć:	**Wychowanie fizyczne**	**ECTS**	**0**
Nazwa zajęć w j. angielskim:	Physical Education		
Zajęcia dla kierunku studiów:	**Ekonomia**		

Język wykładowy: **polski**		Poziom studiów: **1**	
Forma studiów: **stacjonarne i niestacjonarne**	Status zajęć: **podstawowy - do wyboru**	Numer semestru: **1** **semestr zimowy**	
Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):		**2019/2020**	Numer katalogowy: **EKR-E-1S-1-10-PF-2019**

Koordynator zajęć:	**Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**
Prowadzący zajęcia:	**Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**
Jednostka realizująca:	**Studium Wychowania Fizycznego i Sportu**
Jednostka zlecająca:	**Wydział Ekonomiczny**
Założenia, cele i opis zajęć:	a. Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego i innych. b. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej i stworzenie wizerunku aktywności ruchowej jako elementu życia niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu na różnych etapach życia. c. Podnoszenie sprawności fizycznej i wydolności organizmu oraz doskonalenie określonych nawyków ruchowych, poprawa postawy ciała i przyzwyczajenie do systematycznych ćwiczeń. d. Dostosowanie form ruchu do możliwości psychofizycznych i zainteresowań studentów. Dostosowanie form ruchu do możliwości psychofizycznych i zainteresowań studentów. Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. Dyscypliny indywidualne: **Wykład** Ćwiczenia: Przedmiot realizowany na podstawie programów autorskich pracowników SWFiS w oparciu o wytyczne wynikające z celów wychowania fizycznego oraz ramowego programu wychowania fizycznego Studium. Studenci zapisują się internetowo na zajęcia z wybranych przez siebie aktywności sportowo-rekreacyjnych. Dyscypliny indywidualne: aerobik, pilates, yoga, active body, kick boxing, badminton, tenis stołowy, pływanie, siłownia * Nauczanie i doskonalenie wybranych elementów techniki w wybranej dyscyplinie * Kształtowanie cech motorycznych * Nauczanie umiejętności dostosowywania obciążeń fizycznych do indywidualnych możliwości ze względu na poziom sprawności fizycznej * Nauczanie zasad samokontroli, samooceny i samorealizacji * Nauczanie nawyków ruchowych, które w przyszłości pozwolą na swobodne stosowanie tej formy ruchu. **Ćwiczenia** Gry zespołowe: piłka siatkowa, koszykówka, futsal * Nauczanie i doskonalenie wybranych elementów techniki w ataku i w obronie; * Nauczanie podstawowych zasad i założeń poszczególnych gier zespołowych; * Nauczanie obowiązujących przepisów oraz zasad sędziowania w grach; * Nauczanie stosowania zasad fair play we współzawodnictwie sportowym; * Nauczanie radzenia sobie ze strasem, porażką i zwycięstwem. - Zajęcia teoretyczne - przeznaczone dla studentów ze stałym i czasowym zwolnieniem lekarskim mające na celu zachęcenie studentów do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej po zakończeniu nauki. | - Zajęcia rehabilitacyjne i dla studentów z niepełnosprawnościami - realizowane przez studentów z ograniczeniami fizycznymi bądź z zaświadczeniem lekarskim określającym grupę dyspanseryjną.
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a. ćwiczenia audytoryjne - liczba godzin: stacj: 60, niestacj. 8
Metody dydaktyczne:	
Wymagania formalne i założenia wstępne:	

Efekty uczenia się:	**Wiedza - Zna i rozumie:** 1. ma wiedzę dotyczącą przestrzegania zasad bhp, zna regulamin obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych; ma wiedzę jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu 2. ma wiedzę na temat zasad i reguł wybranych aktywności sportowo-rekreacyjnych; ma wiedzę w jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na zdrowie na każdym etapie życia;	**Umiejętności - Potrafi:** 3 potrafi dokonać analizy poziomu własnej sprawności fizycznej, prawidłowo zinterpretować i zidentyfikować występujące problemy w czasie wykonywania zadań i podejmować właściwe decyzje w celu ich rozwiązania; potrafi przygotować organizm do wysiłku, kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu 4 potrafi zapanować nad emocjami, przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzić sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki; potrafi osiągnąć taki poziom umiejętności ruchowych, który pozwoli na swobodne stosowanie wybranej formy ruchowej w dalszym życiu;	**Kompetencje - Jest gotów do:** 5 prawidłowo identyfikuje potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia, jak również zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej; rozumie potrzebę sterowania własnym rozwojem fizycznym na każdym jego etapie, dbałości o ciało w zdrowiu i w chorobie; 6 ma świadomość rozumienia relacji społecznych i umie to wykorzystać do osiągania celów indywidualnych i zespołowych; ma świadomość odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i innych.
Sposób weryfikacji efektów uczenia się:	ocena wystąpień w trakcie zajęć (efekty: 1,2,3,4,5,6), ocena aktywności w trakcie zajęć (efekty: 2,3,4,5,6), postęp (efekty: 3,4,5,6,)		
Forma dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się:	oceny oraz zaliczenia wpisane w dziennikach zajęć		
Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową:	ocena wystąpień w trakcie zajęć - 50%, ocena aktywności w trakcie zajęć - 25%, postęp - 25%		
Miejsce realizacji zajęć:	Obiekty sportowe SGGW		
Literatura podstawowa i uzupełniająca: 1. Podręczniki metodyczne oraz przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych podane przez nauczycieli wychowania fizycznego w programach autorskich.			
Uwagi: WF, bez ECTS			

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:	
Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych dla zajęć efektów uczenia się - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS:	**60/0**
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:	**2.4/0 ECTS**

Tabela zgodności kierunkowych efektów uczenia się z efektami przedmiotu:			
Kategoria efektu	Efekty uczenia się dla zajęć:	Odniesienie do efektów dla programu studiów dla kierunku	Oddziaływanie zajęć na efekt kierunkowy*)
Wiedza	1. ma wiedzę dotyczącą przestrzegania zasad bhp, zna regulamin obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych; ma wiedzę jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu	EK1_KW06	1
	2. ma wiedzę na temat zasad i reguł wybranych aktywności sportowo-rekreacyjnych; ma wiedzę w jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na zdrowie na każdym etapie życia;	EK1_KW06	1
Umiejętności	3 potrafi dokonać analizy poziomu własnej sprawności fizycznej, prawidłowo zinterpretować i zidentyfikować występujące problemy w czasie wykonywania zadań i podejmować właściwe decyzje w celu ich rozwiązania; potrafi przygotować organizm do wysiłku, kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu	EK1_KU06	1
	4 potrafi zapanować nad emocjami, przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzić sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki; potrafi osiągnąć taki poziom umiejętności ruchowych, który pozwoli na swobodne stosowanie wybranej formy ruchowej w dalszym życiu;	EK1_KU06	1
Kompetencje	5 prawidłowo identyfikuje potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia, jak również zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej; rozumie potrzebę sterowania własnym rozwojem fizycznym na każdym jego etapie, dbałości o ciało w zdrowiu i w chorobie;	EK1_KK02	1
	6 ma świadomość rozumienia relacji społecznych i umie to wykorzystać do osiągania celów indywidualnych i zespołowych; ma świadomość odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i innych.	EK1_KK02	1

*) 3 – zaawansowany i szczegółowy, 2 – znaczący, 1 – podstawowy