

## Opis zajęć (sylabus): Wychowanie fizyczne

|                               |                            |             |          |
|-------------------------------|----------------------------|-------------|----------|
| Nazwa zajęć:                  | <b>Wychowanie fizyczne</b> | <b>ECTS</b> | <b>0</b> |
| Nazwa zajęć w j. angielskim:  | Physical Education         |             |          |
| Zajęcia dla kierunku studiów: | <b>Logistyka</b>           |             |          |

|                                                       |                                                |                                                   |                                                   |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Język wykładowy: <b>polski</b>                        |                                                | Poziom studiów: <b>1</b>                          |                                                   |
| Forma studiów:<br><b>stacjonarne</b>                  | Status zajęć:<br><b>podstawowy - do wyboru</b> | Numer semestru: <b>1</b><br><b>semestr zimowy</b> |                                                   |
| Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik): |                                                | <b>2019/2020</b>                                  | Numer katalogowy:<br><b>EKR-L-1S-1-10-PF-2019</b> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Koordynator zajęć:                      | <b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Prowadzący zajęcia:                     | <b>Pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| Jednostka realizująca:                  | <b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Jednostka zlecająca:                    | <b>Wydział Ekonomiczny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| Założenia, cele i opis zajęć:           | <p>a. Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego i innych.</p> <p>b. Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej i stworzenie wizerunku aktywności ruchowej jako elementu życia niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu na różnych etapach życia.</p> <p>c. Podnoszenie sprawności fizycznej i wydolności organizmu oraz doskonalenie określonych nawyków ruchowych, poprawa postawy ciała i przyzwyczajenie do systematycznych ćwiczeń.</p> <p>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:</p> <p><b>Wykład</b><br/>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.</p> <p><b>Ćwiczenia</b><br/>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 stresem, 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 dyspenseryjną.</p> |  |  |
| Formy dydaktyczne, liczba godzin:       | a. ćwiczenia audytoryjne - liczba godzin: stacj: 60, niestacj. 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| Metody dydaktyczne:                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| Wymagania formalne i założenia wstępne: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Efekty uczenia się:                                                                                                                                                                               | <b>Wiedza - Zna i rozumie:</b><br>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<br>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; | <b>Umiejętności - Potrafi:</b><br>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<br>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; | <b>Kompetencje - Jest gotów do:</b><br>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;<br>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:<br><br>1. Podręczniki metodyczne oraz przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych podane przez nauczycieli wychowania fizycznego w programach autorskich. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Uwagi:<br>WF, bez ECTS                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:</b>                                                                                                                                        |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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: | <b>60/0</b>       |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:                                  | <b>2.4/0 ECTS</b> |

| 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                                                                                    | L1_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;                                                                                                                                     | L1_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 | L1_KU04                                                  | 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;                | L1_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;               | L1_KK03                                                  | 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.                                                                                                                  | L1_KK02                                                  | 1                                         |

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