

Opis zajęć (syllabus): Wychowanie fizyczne

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

Język wykładowy: polski		Poziom studiów: 1	
Forma studiów: stacjonarne	Status zajęć: podstawowy - do wyboru	Numer semestru: 1 semestr zimowy	
Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik):		2020/2021	Numer katalogowy: EKR-L-1S-1-10-PF-2020

Koordinator 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 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.		
Formy dydaktyczne, liczba godzin:	a. ćwiczenia audytoryjne - liczba godzin: stacj: 60, niestacj. 0		
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, zajęcia z modułu są realizowane w trakcie dwóch semestrów, sylabus obejmuje opis dla całego modułu			

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	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