|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa zajęć: | | Wychowanie Fizyczne | | | | | | | | ECTS | 0 |
| Nazwa zajęć w j. angielskim: | | Physical Education | | | | | | | | | |
| Zajęcia dla kierunku studiów: | | Informatyka | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |
| Język wykładowy: | |  | | | | Poziom studiów: | | |  | | |
| Forma studiów: | 🗷 stacjonarne  🞎 niestacjonarne | Status zajęć: | 🗷 podstawowe  🞎 kierunkowe | 🞎 obowiązkowe  🞎 do wyboru | | Numer semestru: 3 | | | 🗷 semestr zimowy 🞎semestr letni | | |
|  |  | Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik): | | | | 2019/2020 | Numer katalogowy: | | ZIM-IN-1S-03Z-22 | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| Koordynator zajęć: | |  | | | | | | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | |  | | | | | | | | | |
| Jednostka realizująca: | |  | | | | | | | | | |
| Jednostka zlecająca: | |  | | | | | | | | | |
| Założenia, cele i opis zajęć: | | Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego i innych.  -Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej i stworzenie wizerunku aktywności ruchowej jako elementu życia niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu na różnych etapach życia.  -Podnoszenie sprawności fizycznej i wydolności organizmu oraz doskonalenie określonych nawyków ruchowych, poprawa postawy ciała i przyzwyczajenie do systematycznych ćwiczeń.  -Dostosowanie form ruchu do możliwości psychofizycznych i zainteresowań studentów.  -Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole  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 dostosowania 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   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, 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 obowiązku wychowania fizycznego.  Rehabilitacja – realizowana przez studentów ze skierowaniem lekarskim określającym grupę dyspanseryjną. | | | | | | | | | |
| Formy dydaktyczne, liczba godzin: | | LC - ćwiczenia laboratoryjne, liczba godzin 30 | | | | | | | | | |
| Metody dydaktyczne: | | Poglądowa -pokaz elementów techniki, obserwacja prawidłowego ruchu  Słowna – opis prawidłowego wykonania i wyjaśnienie jego zastosowania oraz wskazanie ewentualnych błędów  Analityczna – nauczanie poszczególnych elementów ruchu (praca rąk, praca nóg itd.) przy nauczaniu techniki  Syntetyczna – nauczanie całego ruchu elementy techniki w grach zespołowych  Forma ścisła, zadaniowa – nauczanie taktyki w grach zespołowych  Ćwiczenia we fragmentach gry – nauczanie taktyki w grach zespołowych  Małe gry, gra szkolna, gra właściwa – doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w rywalizacji sportowej | | | | | | | | | |
| Wymagania formalne  i założenia wstępne: | |  | | | | | | | | | |
| Efekty uczenia się: | | Wiedza:  W01 ma wiedzę dotyczącą przestrzegania zasad bhp, zna regulamin obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych  W02 ma wiedzę jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu  W07 ma wiedzę na temat zasad i reguł wybranych aktywności sportowo-rekreacyjnych  W08 ma wiedzę, w jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na zdrowie na każdym etapie życia | | | Umiejętności:  U01 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  U02 potrafi przygotować organizm do wysiłku, kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu  U10 potrafi zapanować nad emocjami, przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzić sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki  U12 potrafi osiągnąć taki poziom umiejętności ruchowych, który pozwoli na swobodne stosowanie wybranej formy ruchowej w dalszym życiu | | | Kompetencje:  K01 prawidłowo identyfikuje potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia, jak również zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej  K02 rozumie potrzebę sterowania własnym rozwojem fizycznym na każdym jego etapie, dbałości o ciało w zdrowiu i chorobie  K03 ma świadomość rozumienia relacji społecznych i umie to wykorzystać do osiągania celów indywidualnych i zespołowych  K06 ma świadomość odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i innych | | | |
| Sposób weryfikacji efektów uczenia się: | | ocena systematyczności uczestnictwa w zajęciach ; ocena aktywności w trakcie zajęć ; ocena postępu jaki student dokonał w trakcie zajęć ; ewentualnie pozytywny wynik sprawdzianów technicznych | | | | | | | | | |
| Forma dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się: | | oceny oraz zaliczenia wpisane w dziennikach zajęć | | | | | | | | | |
| Elementy i wagi mające wpływ  na ocenę końcową: | | systematyczność 50%, aktywność 25%, postęp 25% | | | | | | | | | |
| Miejsce realizacji zajęć: | | obiekty sportowe SGGW | | | | | | | | | |
| Literatura podstawowa i uzupełniająca: Podręczniki metodyczne i przepisy dyscyplin sportowych podane przez nauczycieli w programach autorskich. | | | | | | | | | | | |
| UWAGI  inne godziny kontaktowe nie ujęte w pensum (konsultacje, egzaminy............), liczba godzin…… | | | | | | | | | | | |

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: | **30 h** |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia: | **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 – W01 | ma wiedzę dotyczącą przestrzegania zasad bhp, zna regulamin obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych |  |  |
| Wiedza – W02 | ma wiedzę jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu |  |  |
| Wiedza – W07 | ma wiedzę na temat zasad i reguł wybranych aktywności sportowo-rekreacyjnych |  |  |
| Wiedza – W08 | ma wiedzę, w jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na zdrowie na każdym etapie życia |  |  |
| Umiejętności – U01 | 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 |  |  |
| Umiejętności – U02 | potrafi przygotować organizm do wysiłku, kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu |  |  |
| Umiejętności – U10 | potrafi zapanować nad emocjami, przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzić sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki | K-K04 |  |
| Umiejętności -U12 | potrafi osiągnąć taki poziom umiejętności ruchowych, który pozwoli na swobodne stosowanie wybranej formy ruchowej w dalszym życiu |  |  |
| Kompetencje – K01 | prawidłowo identyfikuje potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia, jak również zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej |  |  |
| Kompetencje – K02 | rozumie potrzebę sterowania własnym rozwojem fizycznym na każdym jego etapie, dbałości o ciało w zdrowiu i chorobie |  |  |
| Kompetencje – K03 | ma świadomość rozumienia relacji społecznych i umie to wykorzystać do osiągania celów indywidualnych i zespołowych | K\_K05 | 1 |
| Kompetencje – K06 | ma świadomość odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i innych |  |  |

\*)

3 – zaawansowany i szczegółowy,

2 – znaczący,

1 – podstawowy,