

Opis modułu kształcenia / przedmiotu (sylabus)

| | | | | | |
|-----------------|-----------|--------------------|--|-------------------|--|
| Rok akademicki: | 2017/2018 | Grupa przedmiotów: | | Numer katalogowy: | |
|-----------------|-----------|--------------------|--|-------------------|--|

| | | | | | |
|--|---|---------------------------|--|-------------|---|
| Nazwa przedmiotu: | Wychowanie fizyczne | | | ECTS | 0 |
| Tłumaczenie nazwy na jęz. angielski: | Physical education | | | | |
| Kierunek studiów: | Biologia | | | | |
| Koordinator przedmiotu: | mgr Wojmir Kowalski | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | Nauczyciele zatrudnieni w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | | | |
| Jednostka realizująca: | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | | | |
| Wydział, dla którego przedmiot jest realizowany: | Wydział Rolnictwa i Biologii | | | | |
| Status przedmiotu: | a) przedmiot obowiązkowy | b) stopień I rok I | c) stacjonarne | | |
| Cykl dydaktyczny: | semestr 2 letni | język wykładowy: polski | | | |
| Założenia i cele przedmiotu: | Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej i stworzenie wizerunku aktywności ruchowej jako elementu życia człowieka 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. | | | | |
| Formy dydaktyczne, liczba godzin: | a) Ćwiczenia laboratoryjne; liczba godzin: 30; | | | | |
| Metody dydaktyczne: | Pokaz, objaśnienie, samodzielne próby wykonania danego ćwiczenia, korekty błędów, opanowanie ruchu oraz stabilizacja techniki, metoda powtórzeniowa, nauczanie techniki w formie zabawowej, ścisłej, zadaniowej, nauczanie taktyki we fragmentach gry, gry szkolnej i gry właściwej. | | | | |
| Pełny opis przedmiotu: | <p>Ćwiczenia: Przedmiot realizowany na podstawie programów autorskich nauczycieli SWFIS SGGW w oparciu o wytyczne wynikające z celów wychowania fizycznego oraz ramowego programu WF studium. Studenci zapisują się na zajęcia z wybranych przez siebie dyscyplin sportowych.</p> <p>Dyscypliny indywidualne: aerobik, pilates, active body, trening zdrowotny – ćwiczenia ogólnorozwojowe, siłownia, tańce, tenis stołowy, badminton, pływanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauczanie i doskonalenie wybranych elementów techniki w poszczególnych dyscyplinach. • 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 ruchowej. <p>Gry zespołowe: piłka siatkowa, koszykówka, futsal, piłka ręczna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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</p> <p>Rehabilitacja – realizowana przez studentów ze skierowaniem lekarskim określającym grupę dyspenseryjną.</p> | | | | |
| Wymagania formalne (przedmioty wprowadzające): | - | | | | |
| Założenia wstępne: | Brak przeciwwskazań lekarskich do odbywania zajęć z wychowania fizycznego. Dla studentów niezdolnych do ćwiczeń organizowane są grupy teoretyczne i rehabilitacyjne | | | | |
| Efekty kształcenia: | WF_W01 zna potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia, jak również konsekwencje i zagrożenia związane z brakiem aktywności fizycznej. | | WF_W02 zna różne formy aktywności fizycznej i | | WF_U04 podejmuje wysiłek fizyczny w celu rozwoju swoich umiejętności, jest wytrwały i systematyczny w dążeniu do celu. WF_K01 współpracuje w zespole i z zaangażowaniem i pełną odpowiedzialnością |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>potrafi zastosować je do aktualnego stanu zdrowia, możliwości fizycznych i wieku.</p> <p>WF_W03 zna zasady i przepisy w wybranej grze zespołowej.</p> <p>WF_W04 dokonuje obiektywnej oceny swoich umiejętności.</p> <p>WF_U01 wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze w czasie rywalizacji sportowej .</p> <p>WF_U02 wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne w sportach indywidualnych.</p> <p>WF_U03 potrafi przygotować organizm do wysiłku i samodzielnie realizować indywidualny program zajęć.</p> | <p>rywalizuje we współzawodnictwie sportowym.</p> <p>WF_K02 panuje nad emocjami, potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p> <p>WF_K03 współzawodniczy w oparciu o zasadę fair play.</p> <p>WF_K04 rozumie związek pomiędzy wysiłkiem i systematyczną pracą a uzyskanym efektem.</p> |
| Sposób weryfikacji efektów kształcenia: | sprawdzian indywidualnych umiejętności technicznych i praktycznych systematyczny i aktywny udział w zajęciach | |
| Forma dokumentacji osiągniętych efektów kształcenia: | Wyniki sprawdzianów oraz zaliczenia wpisane w dziennikach zajęć | |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową: | <ul style="list-style-type: none"> • Aktywne i sumienne uczestnictwo w zajęciach. • Pozytywny wynik sprawdzianów technicznych i testów sprawnościowych związanych bezpośrednio z wybraną formą aktywności. | |
| Miejsce realizacji zajęć: | Obiekty sportowe SGGW | |
| Literatura podstawowa i uzupełniająca: | 1. Podręczniki metodyczne i przepisy dyscyplin sportowych podane przez nauczycieli w programach autorskich. | |
| UWAGI | | |

Wskaźniki ilościowe charakteryzujące moduł/przedmiot:

| | |
|---|------------------------|
| Szacunkowa sumaryczna liczba godzin pracy studenta (kontaktowych i pracy własnej) niezbędna dla osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS: | 30 h |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich: |0.... ECTS |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym, takich jak zajęcia laboratoryjne, projektowe, itp.: | 0 ECTS |

Tabela zgodności kierunkowych efektów kształcenia z efektami przedmiotu:

| Nr /symbol efektu | Wymienione w wierszu efekty kształcenia: | Odniesienie do efektów dla programu kształcenia na kierunku |
|-------------------|--|---|
| | <p>WF_W01 zna potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia, jak również konsekwencje i zagrożenia związane z brakiem aktywności fizycznej.</p> <p>WF_W02 zna różne formy aktywności fizycznej i potrafi zastosować je do aktualnego stanu zdrowia, możliwości fizycznych i wieku.</p> <p>WF_W03 zna zasady i przepisy w wybranej grze zespołowej.</p> <p>WF_W04 dokonuje obiektywnej oceny swoich umiejętności.</p> <p>WF_U01 wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze w czasie rywalizacji sportowej .</p> <p>WF_U02 wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne w sportach indywidualnych.</p> <p>WF_U03 potrafi przygotować organizm do wysiłku i samodzielnie realizować indywidualny program zajęć.</p> <p>WF_U04 podejmuje wysiłek fizyczny w celu rozwoju swoich umiejętności, jest wytrwały i systematyczny w dążeniu do celu.</p> <p>WF_K01 współpracuje w zespole i z zaangażowaniem i pełną odpowiedzialnością rywalizuje we współzawodnictwie sportowym.</p> <p>WF_K02 panuje nad emocjami, potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.</p> <p>WF_K03 współzawodniczy w oparciu o zasadę fair play.</p> <p>WF_K04 rozumie związek pomiędzy wysiłkiem i systematyczną pracą a uzyskanym efektem.</p> | |