**Nazwa przedmiotu:**

Wychowanie fizyczne

**Koordynator przedmiotu:**

dr Szymon Zuziak

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia II stopnia

**Program:**

Ekonomia

**Grupa przedmiotów:**

Wychowanie fizyczne

**Kod przedmiotu:**

PP 4

**Semestr nominalny:**

1 / rok ak. 2016/2017

**Liczba punktów ECTS:**

0

**Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów uczenia się:**

30 h (ćwiczenia)

**Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:**

0

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

**Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym:**

0

**Formy zajęć i ich wymiar w semestrze:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład: | 0h |
| Ćwiczenia: | 30h |
| Laboratorium: | 0h |
| Projekt: | 0h |
| Lekcje komputerowe: | 0h |

**Wymagania wstępne:**

brak

**Limit liczby studentów:**

24-30

**Cel przedmiotu:**

Nauka i doskonalenie umiejętności oraz przekazanie wiadomości z zakresu techniki dyscyplin sportowych, a także zamiłowania do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbałości o sprawność i kondycję fizyczną.

**Treści kształcenia:**

C1 - Zajęcia organizacyjno-porządkowe - omówienie organizacji zajęć z wychowania fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i omówienie zasad BHP (2 godz.).
C2-C15 - realizacja programu wychowania fizycznego w zakresie wybranych przez studenta dyscyplin sportowych, turystyki i rekreacji (28 godz.).
Program wychowania fizycznego obejmuje:
1. Gry zespołowe - szkolenie z zakresu techniki i taktyki (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa).
2. Pływanie - nauka i doskonalenie techniki.
3. Fitness - prowadzenie zajęć aerobiku (nauka i doskonalenie układów fatburningu i dance).
4. Kulturystyka - zajęcia obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z zakresu sterowania treningiem w kulturystyce.
5. Gry rekreacyjne - szkolenie z zakresu techniki gry w tenisa stołowego, badmintona i unii-hokeja.
6. Gimnastyka - ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w ramach rozgrzewki, a także nauka i doskonalenie techniki podstawowych elementów gimnastyki akrobatycznej.
7. Narciarstwo - szkolenie z narciarstwa zajazdowego w ramach obozu narciarskiego.

**Metody oceny:**

Na zaliczenie przedmiotu wymagany jest aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego (30 godzin w semestrze) oraz uzyskanie przez studenta minimum sprawności, umiejętności i wiadomości z dyscyplin sportowych realizowanych na zajęciach.

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

1. Arlet T. Koszykówka - podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków 2001. 2. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka Trenera, Warszawa 1999. 3. Demeilles L., Kruszewski M. Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg, Wrocław 2007. 4. Raisin L. 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wiedza i życie 2008. 5. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. Technika piłki nożnej - klasyfikacja, nauczanie. CUDH Miler, Katowice 2001. 6. Uzarowicz J. Siatkówka - co jest grane. BK, Kraków 2001.

**Witryna www przedmiotu:**

www.knes.pw.plock.pl

**Uwagi:**

brak

## Efekty przedmiotowe

### Profil praktyczny - kompetencje społeczne

**Efekt K01:**

Ma świadomość konieczności permanentnego podnoszenia sprawności i kondycji fizycznej, które mają korzystny wpływ na zdrowie oraz aktywność osobistą i społeczną przez całe życie. Rozumie także potrzebę rozwijania umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, zwiększając zarówno własne możliwości uczestnictwa w obszarze kultury fizycznej w przyszłości, jak również możliwości przekazania tych umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem.

Weryfikacja:

Osiągany wynik sportowy. Udział w zawodach sportowych, Mistrzostwach Polski Szkół Wyższych, Zdobywane nagrody i wyróżnienia.Obserwowanie progresji osiąganych wyników sportowych.

**Powiązane efekty kierunkowe:** K\_K01

**Powiązane efekty obszarowe:** S2P\_K01

**Efekt K02:**

Potrafi współpracować indywidualnie i drużynowo podczas rywalizacji sportowej w grach zespołowych realizowanych w trakcie zajęć wychowania fizycznego, podejmuje świadomie odpowiedzialność indywidualną i zespołową za wykonywanie wspólnie z drużyną działania sportowe. Potrafi realizować wyznaczone przez prowadzącego cele realizowanych zadań podczas zajęć Wychowania Fizycznego, a jednocześnie wyznaczać i realizować własne cele aktywności fizycznej.

Weryfikacja:

Umiejętność współpracy w zespole, przystosowania do powierzonych ról i zadań oraz wyznaczania i realizowania własnych i narzuconych celów aktywności fizycznej - oceniane werbalnie w trakcie wykonywanych zadań i po ich zakończeniu.

**Powiązane efekty kierunkowe:** K\_K02

**Powiązane efekty obszarowe:** S2P\_K02, S2P\_K03

**Efekt K06:**

Jest świadomy potrzeby doskonalenia umiejętności i wiedzy z kultury fizycznej dla rozwoju osobowości, sprawności fizycznej i zdrowia. W dążeniu do realizacji tej potrzeby potrafi wykorzystać osiągnięcia współczesnej techniki.

Weryfikacja:

Indywidualne pogłębianie wiedzy i umiejętności w zakresie wybranej dyscypliny sportowej oraz możliwości wykorzystania osiągnięć współczesnej techniki w kontroli treningu sportowego i rekreacyjnego. Samodoskonalenie na zajęciach wychowania fizycznego (również poza planem studiów).

**Powiązane efekty kierunkowe:** K\_K06

**Powiązane efekty obszarowe:** S2P\_K01, S2P\_K06

**Efekt K07:**

Ma świadomość, że prawidłowa realizacja zadań indywidualnych i zespołowych w kulturze fizycznej, zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak również w czasie wolnym w okresie studiów i w przyszłości, wymaga określenia odpowiednich założeń, priorytetów i celów, które sprzyjają sprecyzowaniu odpowiedniej drogi ich osiągnięcia, a także uzyskaniu dostatecznie wysokiej motywacji.

Weryfikacja:

Skuteczność w kreatywnym i przedsiębiorczym inicjowaniu różnorodnych form aktywności fizycznej podczas zajęć wychowania fizycznego oraz kreatywne myślenie i zaangażowanie w trakcie rywalizacji sportowej oceniane na podstawie jej wyników. Społeczne zaangażowanie w pracach Klubu Uczelnianego Akademickiego Związku Sportowego PW Filii w Płocku oraz kreatywnym tworzeniu i realizowaniu własnych projektów imprez sportowych i turystycznych w ramach tej działalności.

**Powiązane efekty kierunkowe:** K\_K07

**Powiązane efekty obszarowe:** S2P\_K07

**Efekt K08:**

Podejmuje świadomie odpowiedzialność indywidualną i zespołową za wykonywanie wspólnie z drużyną działania podczas sportowej rywalizacji.

Weryfikacja:

Znajomość i postępowanie zgodnie z zasadami "fair-play".

**Powiązane efekty kierunkowe:** K\_K08

**Powiązane efekty obszarowe:** S2P\_K04