|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wypełnia Zespół Kierunku | Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY OGÓLNE** | | | | | | Kod modułu: **A** | | |
| Nazwa przedmiotu: **Wychowanie fizyczne** | | | | | | Kod przedmiotu: **1** | | |
| Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT EKONOMICZNY** | | | | | | | | |
| Nazwa kierunku: **LOGISTYKA** | | | | | | | | |
| Forma studiów: **SS** | | | Profil kształcenia: **praktyczny** | | | | | |
| Rok / semestr:  **I/I; I/II** | | | Status przedmiotu /modułu:  **obowiązkowy** | | | Język przedmiotu / modułu:  **polski** | | |
| Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | | laboratorium | projekt | | seminarium | inne  (wpisać jakie) |
| Wymiar zajęć (godz.) | - | 60 | | - | - | | - | - |

|  |  |
| --- | --- |
| Koordynator przedmiotu / modułu | mgr H.Szumna |
| Prowadzący zajęcia | mgr H.Szumna, mgr J. Światkowski, mgr. A.Jażdżyński, mgr A.Misiewicz. |
| Cel kształcenia przedmiotu / modułu | Doskonalenie umiejętności ruchowych będących podstawą aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w obiektach zamkniętych i w terenie.  Promowanie aktywności outdoorowej poprzez naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego.  Przygotowanie studenta do świadomego oraz samodzielnego uczestnictwa  w kulturze fizycznej po zakończeniu procesu edukacyjnego, dla zachowania jego zdrowia fizycznego i psychicznego. |
| Wymagania wstępne | Student jest zdrowy i sprawny fizycznie.  1.Brak przeciwskazań zdrowotnych studenta do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.  2.Student powinien posiadać umiejętności i kompetencje w zakresie wf na poziomie szkoły średniej.  3.Student z niepełnosprawnością lub z ograniczeniami zdolności do zajęć z wychowania fizycznego przedstawia stosowne dokumenty potwierdzające aktualny stan zdrowia,  w celu zapisania do wybranych zajęć alternatywnych. 4. Podczas zajęć, w trakcie asekuracji i demonstracji ćwiczeń ,może zaistnieć potrzeba bezpośredniego kontaktu nauczyciela z ćwiczącym studentem. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EFEKTY UCZENIA SIĘ** | | |
| Nr efektu uczenia się/ grupy efektów | Opis efektu uczenia się | Kod kierunkowego efektu  uczenia się |
| 01 | Student zna przepisy BHP oraz zasady zachowania się podczas organizacji różnego rodzaju aktywności fizycznej. | K1P\_W01  K1P\_W08  K1P\_U13 |
| 02 | Student zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz zna pojęcia z zakresu sprawności motorycznej. | K1P\_W01  K1P\_W09 |
| 03 | Student podniesie na wyższy poziom swoją sprawność fizyczną poprzez umiejętności doboru czynności ruchowych, obciążeń oraz przyrządów i przyborów rekomendowanych do doskonalenia wybranych elementów sprawności. | K1P\_U10  K1P\_W07 |
| 04 | Student proponuje różne formy rekreacji dla współćwiczących | K1P\_U10  K1P\_W08 |
| 05 | Student posiada umiejętność świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej jako sposób organizacji czasu wolnego. | K1P\_U10 |
| 06 | Wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego. | K1P\_K01  K1P\_U01 |
| 07 | Student potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe. | K1P\_K01 |
| 08 | Wykazuje aktywność w profilaktyce zdrowia, jest świadom zagrożeń współczesnej cywilizacji, zna potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego po zakończeniu edukacji. | K1P\_K01 |
| 09 | Student demonstruje zachowanie „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego, swoją postawą wpływa na współpracę w grupie. | K1P\_K03  K1P\_K02 |
| 10 | Nabywa umiejętności współpracy w grupie oraz umiejętności w organizacji czasu wolnego w warunkach naturalnych. | K1P\_W08  K1P\_U10 |

|  |
| --- |
| **TREŚCI PROGRAMOWE** |
| Ćwiczenia do wyboru |
| Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w wybranych grach zespołowych.  Gry i zabawy ruchowe kształtujące cechy motoryczn~~e~~, podnoszące sprawność fizyczną oraz umiejętność współdziałania i współzawodnictwa w zespole.  Zajęcia outdoorowe – gry i zabawy, marsze na orientację, rajdy piesze, nordic walking.  Ćwiczenia siłowe i cardio – poprawa wydolności organizmu, zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni, nauka i doskonalenie samodyscypliny, kultura treningu siłowego. |

|  |  |
| --- | --- |
| Literatura podstawowa | *Nie dotyczy* |
| Literatura uzupełniająca | *Nie dotyczy* |
| Metody kształcenia stacjonarnego | Metody realizacji treści programowych:   * Rozwijania sprawności motorycznej; * Nauczania ruchu; * Przekazu wiedzy; * Wychowania; * Realizacji zadań ruchowych |
| Metody kształcenia  z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość | nie dotyczy |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | Nr efektu uczenia się/grupy efektów |
| Obserwacja pracy studenta przez prowadzącego | | 01-10 |
| Aktywność na zajęciach | | 01-10 |
| Zachowanie zgodne z duchem „fair play” | | 01-10 |
| Samoocena | | 01-10 |
| Formy i warunki zaliczenia: | Zaliczenie na ocenę:   * frekwencjana na zajęciach – 70%; * aktywność na zajęciach – 15% * zachowanie zgodne z duchem „fair play” – 15%   1/ W wyjątkowych przypadkach, za zgodą koordynatora przedmiotu, student/studentka z niepełnosprawnością może być zwolniony/a z zajęć alternatywnych.  2/Realizacja zajęć wychowania fizycznego może odbywać się na zajęciach równoważnych sekcji sportowych, prowadzonych przez KU AZS ANS w Elblągu. Podstawą zaliczenia przedmiotu WF, jest udokumentowane potwierdzenie udziału w zajęciach sekcji, w liczbie godzin nie mniejszej niż liczba godzin wynikających z obowiązkowego programu WF na danym kierunku studiów. Udział w zajęciach sekcji AZS odbywa się tylko na zasadach obowiązujących członków KU AZS ANS w Elblągu. Zajęcia w sekcjach podlegają ocenie przez prowadzącego sekcję, na tych samych warunkach jak zajęcia wychowania fizycznego. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | |
| Rodzaj działań/zajęć | Liczba godzin | | |
| Ogółem | W tym zajęcia powiązane  z praktycznym przygotowaniem zawodowym | W tym udział w zajęciach przeprowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość |
| Udział w wykładach |  |  |  |
| Samodzielne studiowanie |  |  |  |
| Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach | 60 |  |  |
| Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń |  |  |  |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. |  |  |  |
| Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia |  |  |  |
| Udział w konsultacjach |  |  |  |
| Inne |  |  |  |
| ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz. | 60 | 0 | 0 |
| **Liczba punktów ECTS za przedmiot** | **0** | | |
| **Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi** | 0 | | |
| **Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich** | 0 | | |