

Wypełnia Zespół Kierunku	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): PRZEDMIOTY OGÓLNE					Kod modułu:	
	Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne					Kod przedmiotu:	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: INSTYTUT EKONOMICZNY						
	Nazwa kierunku: ADMINISTRACJA, EKONOMIA, INFORMATYKA, PEDAGOGIKA, FILOLOGIA ANGIELSKA, FILOLOGIA POLSKA, LOGOPEDIA, KOSMETOLOGIA						
	Forma studiów: SS			Profil kształcenia: praktyczny		Specjalność: wszystkie	
	Rok / semestr: I/II			Status przedmiotu /modułu: obowiązkowy		Język przedmiotu / modułu: polski	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)	-	30	-	-	-	-

Koordynator przedmiotu / modułu	mgr Henryka Szumna
Prowadzący zajęcia	mgr H. Szumna, mgr J. Świątkowski, mgr. A. Jażdżyński, mgr A. Misiewicz.
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	1. Doskonalenie umiejętności ruchowych będących podstawą aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej poprzez uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w obiektach zamkniętych i w terenie. 2. Promowanie aktywności outdoorowej poprzez naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego. 3. Przygotowanie studenta do świadomego oraz samodzielnego uczestnictwa w kulturze fizycznej po zakończeniu procesu edukacyjnego, dla zachowania jego zdrowia fizycznego i psychicznego. 4. Rozwijanie indywidualnych predyspozycji i uzdolnień studenta z zakresu kultury fizycznej. 5. Kształtowanie postaw wychowawczych i społecznych w kulturze fizycznej (fair-play), współpraca w grupie.
Wymagania wstępne	1. Brak przeciwwskazań 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 na zajęcia w wybranej formie alternatywnej. 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.	P6U_W P6S_WK
02	Student zna zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia oraz zna pojęcia z zakresu sprawności motorycznej.	P6U_W P6S_WG
03	Zna formy aktywności fizycznej służące rozwijaniu i podtrzymywaniu sprawności ruchowej i zdrowia.	P6U_W P6S_WG
04	Student potrafi stymulować swój poziom sprawności fizycznej poprzez doskonalenie zdobytych umiejętności doboru czynności ruchowych, obciążeń oraz przyrządów i przyborów.	P6U_U P6S_UW
05	Student potrafi ocenić swoją sprawność fizyczną i możliwości ruchowe, wykazując 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.	P6U_U P6S_UW P6S_UU

06	Student potrafi w sposób świadomy uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej, jako sposób organizacji czasu wolnego i podtrzymania kondycji fizycznej w perspektywie długości życia.	P6U_U P6S_UU P6S_UO
07	Jest gotów podjąć działania prozdrowotne i edukacyjne wykorzystując w praktyce wiedzę oraz umiejętności w zakresie różnych form aktywności ruchowej, w tym umiejętności organizacji czasu wolnego w warunkach naturalnych, dla siebie i członków grupy.	P6U_K P6S_KK P6S_KO
08	Wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe nauczonych dyscyplin sportowych w organizacji swojego czasu wolnego i zespołu; potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	P6U_K P6S_KO P6S_UO
09	Student jest gotów prezentować poznane i ugruntowane wartości „fair play” na zajęciach wychowania fizycznego oraz w życiu codziennym.	P6U_K P6S_KR

TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia:	
Aktywności do wyboru:	
1. Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w wybranych grach zespołowych, m.in.: siatkówka, koszykówka, piłka nożna, unihokey. 2. Doskonalenie gier i zabaw ruchowych kształtujących cechy motoryczne, podnoszących sprawność fizyczną oraz umiejętność współdziałania i współzawodnictwa w zespole; Zapoznanie się z różnorodnością testów i metod pomiaru sprawności fizycznej. 3. Zajęcia outdoorowe – doskonalenie m.in.: poznanych gier i zabawy terenowych, turystyczne marsze na orientację, rajdy piesze, nordic walking – doskonalenie techniki chodzenia z kijami, poznanie techniki sportowej. 4. Trening siłowy vs. Trening cardio; poprawa wydolności organizmu, zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni, doskonalenie samodyscypliny, kultura treningu siłowego; ułożenie treningu dla siebie i grupy. 5. Fitness – m.in.: ćwiczenia wszystkich mięśni z przyborem i bez, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup; trening relaksacyjny. 6. Pływanie - doskonalenie techniki pływania kraulem na piersiach i grzbiecie; nauka skoku startowego do kraula na piersiach i grzbiecie; elementy samoratownictwa i ratownictwa wodnego. 7. Zajęcia alternatywne wychowania fizycznego dla studentów z niepełnosprawnościami, którzy posiadają aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, lub z ograniczeniem zdolności do zajęć z wychowania fizycznego (zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza specjalistę). Przykładowe zajęcia alternatywne: ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne, ćwiczenia w wodzie, szachy, boccia, zajęcia teoretyczne.	

Literatura podstawowa	<i>Nie dotyczy</i>
Literatura uzupełniająca	<i>Nie dotyczy</i>
Metody kształcenia stacjonarnego	Metody realizacji treści programowych: – metody nauczania zadań ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana, kompleksowa; – metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne (odtwórcze), proaktywne (usamodzielniające), kreatywne (twórcze); – metody przekazywania wiadomości: reproduktywne, proaktywne, kreatywne, prób i błędów.
Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	<i>Nie dotyczy</i>

Metody weryfikacji efektów uczenia się	Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Obserwacja pracy studenta przez prowadzącego.	01 - 09
Aktywność na zajęciach: m.in. wykonywanie zaleconych zadań praktycznych i ćwiczeń fizycznych.	01 - 09
Opracowanie i zaprezentowanie jednostki ćwiczeniowej jednej z wybranych form zajęć dostosowanej do potrzeb i preferencji studenta, grupy.	04 - 06
Samooocena	01 - 09

Formy i warunki zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę: – frekwencja 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) Dopuszcza się zaliczenie przedmiotu wychowanie fizyczne na podstawie aktywności w sekcji sportowej Klubu Uczelnianego AZS ANS w Elblągu. Wymagany jest wniosek studenta, zaopiniowany przez nauczyciela akademickiego prowadzącego zajęcia z WF oraz akceptacja Dyrektora Instytutu prowadzącego dany kierunek studiów - przed rozpoczęciem danego semestru. Zaliczenia przedmiotu dokonuje nauczyciel akademicki prowadzący zajęcia w danym semestrze, po weryfikacji osiągniętych przez studenta efektów uczenia się w oparciu o wykaz aktywności potwierdzony przez opiekuna sekcji.
------------------------------------	---

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	30		
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń			
Przygotowanie projektu / eseju / itp.			
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia			
Udział w konsultacjach			
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	30	0	0
Liczba punktów ECTS za przedmiot	0		
Liczba punktów ECTS przypisana do dyscypliny naukowej	0		
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	0		
Liczba punktów ECTS za zajęciami wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	0		