|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rok akademicki: | 2019/2020 | Grupa przedmiotów: | ogólne | Numer katalogowy: | **WOBiAK-O/S\_ Ist\_FO8** |
|  |
| Nazwa przedmiotu:  | Wychowanie fizyczne I | **ECTS** | **0** |
| Tłumaczenie nazwy na jęz. angielski: | Physical education |
| Kierunek studiów: | Ogrodnictwo |
| Koordynator przedmiotu: | mgr Tomasz Pietrasiński |
| Prowadzący zajęcia: | Nauczyciele zatrudnieni w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| Jednostka realizująca: | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu |
| Wydział, dla którego przedmiot jest realizowany: | Wydział Ogrodnictwa i Biotechnologii |
| Status przedmiotu: | a) przedmiot fakultatywny - ogólny | b) stopień I rok II | c) stacjonarne  |
| Cykl dydaktyczny: | semestr 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: | 1. Ćwiczenia; 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: | **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.Dyscypliny indywidualne:aerobik, pilates, active body, trening zdrowotny – ćwiczenia ogólnorozwojowe, siłownia, tańce, tenis stołowy, badminton, pływanie.* 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.

Gry zespołowe:piłka siatkowa, koszykówka, futsal, piłka ręczna.* 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 fizycznegoRehabilitacja – realizowana przez studentów ze skierowaniem lekarskim określającym grupę dyspanseryjną. |
| 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 potrafi zastosować je do aktualnego stanu zdrowia, możliwości fizycznych i wieku.**WF\_W03** zna zasady i przepisy w wybranej grze zespołowej.**WF\_W04** dokonuje obiektywnej oceny swoich umiejętności.**WF\_U01** wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze w czasie rywalizacji sportowej .**WF\_U02** wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne w sportach indywidualnych.**WF\_U03** potrafi przygotować organizm do wysiłku i samodzielnie realizować indywidualny program zajęć.  | **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 rywalizuje we współzawodnictwie sportowym.**WF\_K02** panuje nad emocjami, potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.**WF\_K03** współzawodniczy w oparciu o zasadę fair play.**WF\_K04** rozumie związek pomiędzy wysiłkiem i systematyczną pracą a uzyskanym efektem.  |
| Sposób weryfikacji efektów kształcenia: | ocena postępów umiejętności technicznych i praktycznychsystematyczny i aktywny udział w zajęciach |
| Forma dokumentacji osiągniętych efektów kształcenia: | Oceny w dziennikach zajęć |
| Elementy i wagi mające wpływ na ocenę końcową: | * Aktywne i sumienne uczestnictwo w zajęciach – 50%
* Pozytywny wynik sprawdzianów technicznych i testów sprawnościowych związanych bezpośrednio z wybraną formą aktywności – 50%
 |
| 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: |  **- ECTS** |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym, takich jak zajęcia laboratoryjne, projektowe, itp.: | **- 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 |
|  | **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 potrafi zastosować je do aktualnego stanu zdrowia, możliwości fizycznych i wieku.**WF\_W03** zna zasady i przepisy w wybranej grze zespołowej.**WF\_W04** dokonuje obiektywnej oceny swoich umiejętności.**WF\_U01** wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze w czasie rywalizacji sportowej .**WF\_U02** wykorzystuje nabyte umiejętności techniczne w sportach indywidualnych.**WF\_U03** potrafi przygotować organizm do wysiłku i samodzielnie realizować indywidualny program zajęć. **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 rywalizuje we współzawodnictwie sportowym.**WF\_K02** panuje nad emocjami, potrafi przekazywać i przyjmować krytyczne uwagi, w konstruktywny sposób radzi sobie w sytuacji walki, zwycięstwa i porażki.**WF\_K03** współzawodniczy w oparciu o zasadę fair play.**WF\_K04** rozumie związek pomiędzy wysiłkiem i systematyczną pracą a uzyskanym efektem.  |  |