|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa zajęć: | | **Wychowanie Fizyczne** | | | | | | | | **ECTS** | **0** |
| Nazwa zajęć w j. angielskim: | | Physical education | | | | | | | | | |
| Zajęcia dla kierunku studiów: | | Biotechnologia | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |
| Język wykładowy: | | Polski | | | | Poziom studiów: | | | I | | |
| Forma studiów: | ⌧ stacjonarne  🞎 niestacjonarne | Status zajęć: | ⌧ podstawowe  🞎 kierunkowe | ⌧ obowiązkowe  🞎 do wyboru | | Numer semestru: 2 | | | 🞎 semestr zimowy ⌧ semestr letni | | |
|  |  | Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik): | | | | 2020/2021 | Numer katalogowy: | | **OGR\_BT-1S-2L-08** | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| Koordynator zajęć: | | Mgr Tomasz Pietrasiński | | | | | | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | | Nauczyciele zatrudnieni w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | | | | | | | | |
| Jednostka realizująca: | | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | | | | | | | | |
| Jednostka zlecająca: | | **Wydział Ogrodnictwa i Biotechnologii** | | | | | | | | | |
| Założenia, cele i opis zajęć: | | Kształtowanie świadomej postawy wobec kultury fizycznej i stworzenie wizerunku aktywności ruchowej jako elementu życia człowieka niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Podnoszenie sprawności fizycznej i wydolności organizmu.  Przygotowanie organizmu do podejmowania zadań zawodowych i pozazawodowych  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 do wyboru: aerobik, siłownia, gry zespołowe siatkówka, koszykówka, piłka nożna, unihokej, tenis stołowy, badminton, pływanie, tańce latynoamerykańskie, judo, oraz zajęcia z rehabilitacji dla studentów ze zwolnieniem lekarskim).  Treści przedmiotu:   * Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa studentów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie nauki oraz po jej zakończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego * Podniesienie ogólnej sprawności motorycznej. Podtrzymanie prawidłowej kondycji organizmu, zapoznanie z zasobem ćwiczeń fizycznych kształtujących postawę ciała, wytrzymałość i siłę. * Zdobycie wiedzy o organizmie ludzkim i jego obiektywnych potrzebach rozwojowych, oraz o kształtowaniu sprawności i wydolności fizycznej człowieka, sposobach kontroli osobistej sprawności i wydolności fizycznej * Poznanie i doskonalenie elementów techniki występujących w wybranych dyscyplinach sportowych i opanowanie ich w stopniu rekreacyjnym. * Uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, odprężenie psychiczne, nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. | | | | | | | | | |
| Formy dydaktyczne, liczba godzin: | | 1. ćwiczenia: 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, współzawodnictwo, możliwość kształcenia na odległość w przypadkach koniecznych. | | | | | | | | | |
| Wymagania formalne  i założenia wstępne: | | Brak przeciwwskazań lekarskich do odbywania zajęć z wychowania fizycznego. Dla studentów niezdolnych do ćwiczeń organizowane są grupy teoretyczne i rehabilitacyjne. | | | | | | | | | |
| Efekty uczenia się: | | Wiedza:  W1 zna przepisy, zasady gry oraz historię wybranej przez siebie formy ruchu**.**  W2 posiada wiedzę związaną z wpływem ćwiczeń fizycznych na zdrowie, zna potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia, jak również konsekwencje i zagrożenia związane z brakiem aktywności fizycznej. | | | Umiejętności:  U1 korzysta w sposób bezpieczny z obiektów i urządzeń sportowych, stosuje prawidłową asekurację podczas ćwiczeń.  U2 przeprowadza prawidłową rozgrzewkę, układa i wykonuje prosty zestaw ćwiczeń.  U3 dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej  U4 demonstruje wybrane elementy techniczne i taktyczne poszczególnych dyscyplin sportowych (do wyboru: aerobic, judo, tenis stołowy, badminton, siatkówka, koszykówka, p.nożna, pływanie, siłownia, tańce latynoamerykańskie) , definiuje przepisy i zasady gry w wybranych formach ruchu, sędziuje podczas gry. | | | Kompetencje:  K1 potrafi współdziałać w grupie i przyjmować różne role- kreowania i wspierania postaw innych, wykonywania poleceń trenera, nauczyciela, oraz współzawodnictwa, rywalizacji i odpowiedzialności.  K2 prawidłowo interpretuje i identyfikuje problemy w czasie wykonywania zadań i podejmuje właściwe decyzje w celu ich rozwiązania. | | | |
| Sposób weryfikacji efektów uczenia się: | | sprawdzian indywidualnych umiejętności technicznych i praktycznych  systematyczny i aktywny udział w zajęciach  możliwość kształcenia na odległość w przypadkach koniecznych | | | | | | | | | |
| Forma dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się: | | Oceny w dziennikach zajęć | | | | | | | | | |
| Elementy i wagi mające wpływ  na ocenę końcową: | | Aktywne i sumienne uczestnictwo w zajęciach - 60%  Pozytywny wynik sprawdzianów technicznych i testów sprawnościowych związanych bezpośrednio z wybraną formą aktywności - 40% | | | | | | | | | |
| Miejsce realizacji zajęć: | | Obiekty sportowe SGGW | | | | | | | | | |
| Literatura podstawowa i uzupełniająca:  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 dla zajęć efektów uczenia się - na tej podstawie należy wypełnić pole ECTS: | **30. h** |
| Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia: | **0 ECTS** |

Tabela zgodności kierunkowych efektów uczenia się z efektami przedmiotu:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| kategoria efektu | Efekty uczenia się dla zajęć: | Odniesienie do efektów dla programu studiów dla kierunku | Oddziaływanie zajęć na efekt kierunkowy\*) |
| Wiedza - | W1 zna przepisy, zasady gry oraz historię wybranej przez siebie formy ruchu**.**  W2 posiada wiedzę związaną z wpływem ćwiczeń fizycznych na zdrowie, zna potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia, jak również konsekwencje i zagrożenia związane z brakiem aktywności fizycznej. |  |  |
| Umiejętności - | U1 korzysta w sposób bezpieczny z obiektów i urządzeń sportowych, stosuje prawidłową asekurację podczas ćwiczeń.  U2 przeprowadza prawidłową rozgrzewkę, układa i wykonuje prosty zestaw ćwiczeń.  U3 dokonuje analizy poziomu własnej sprawności fizycznej  U4 demonstruje wybrane elementy techniczne i taktyczne poszczególnych dyscyplin sportowych (do wyboru: aerobic, judo, tenis stołowy, badminton, siatkówka, koszykówka, p.nożna, pływanie, siłownia, tańce latynoamerykańskie) , definiuje przepisy i zasady gry w wybranych formach ruchu, sędziuje podczas gry. |  |  |
| Kompetencje - | K1 potrafi współdziałać w grupie i przyjmować różne role- kreowania i wspierania postaw innych, wykonywania poleceń trenera, nauczyciela, oraz współzawodnictwa, rywalizacji i odpowiedzialności.  K2 prawidłowo interpretuje i identyfikuje problemy w czasie wykonywania zadań i podejmuje właściwe decyzje w celu ich rozwiązania. |  |  |

\*)

3 – zaawansowany i szczegółowy,

2 – znaczący,

1 – podstawowy,