|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 pozazawodowychPrzedmiot 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 fizycznejU4 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 praktycznychsystematyczny i aktywny udział w zajęciachmożliwość kształcenia na odległość w przypadkach koniecznych |
| Forma dokumentacji osiągniętych efektów uczenia się: | Oceny w dziennikach zajęć |
| Elementy i wagi mające wpływna 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 fizycznejU4 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,