|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa zajęć: | | **Wychowanie fizyczne I** | | | | | | | | ECTS | 0 |
| Nazwa zajęć w j. angielskim: | | Physical education | | | | | | | | | |
| Zajęcia dla kierunku studiów: | | Ochrona zdrowia roślin | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |
| Język wykładowy: | | Polski | | | | Poziom studiów: | | | I | | |
| Forma studiów: | ⌧stacjonarne  🞎niestacjonarne | Status zajęć: | ⌧ podstawowe  🞎kierunkowe | 🞎obowiązkowe  ⌧ do wyboru | | Numer semestru: 4 | | | 🞎semestr zimowy ⌧semestr letni | | |
|  |  | Rok akademicki, od którego obowiązuje opis (rocznik): | | | | **2019/2020** | Numer katalogowy: | | OGR-OR1-S-4L33 | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 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, Biotechnologii i Architektury Krajobrazu | | | | | | | | | |
| 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 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: | | 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,  współzawodnictwo | | | | | | | | | |
| 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:  W\_01 - ma wiedzę dotyczącą przestrzegania zasad bhp, zna regulaminy obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych  W\_02 - ma wiedzę jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu  W\_03 - ma wiedzę dotyczącą morfologicznych, anatomicznych i fizjologicznych podstaw funkcjonowania organizmu ludzkiego oraz konsekwencji i zagrożeń związanych z brakiem aktywności ruchowej  W\_04 - ma wiedzę dotyczącą związku pomiędzy wysiłkiem i systematyczną pracą a uzyskanym efektem | | | Umiejętności:  U\_01 - potrafi dokonać analizy poziomu własnej sprawności fizycznej, prawidłowo zinterpretować i zidentyfikować występujące problemy w czasie wykonywania zadań i podejmować właściwe decyzje w celu ich rozwiązania  U\_02 - potrafi przygotować organizm do wysiłku, kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu, wykorzystać nabyte nawyki ruchowe w poprawnym wykonywaniu codziennych czynności ruchowych  U\_03 - potrafi zastosować różne formy aktywności ruchowej uwzględniające aktualny stan zdrowia, możliwości fizyczne i wiek  U\_04 - potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze | | | Kompetencje:  K\_01 - prawidłowo identyfikuje potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia, jak również zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej  K\_02 - rozumie potrzebę uczestnictwa w wybranych aktywnościach sportowo-rekreacyjnych jako jedną z form samorealizacji i racjonalnego spędzania wolnego czasu z pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego.  K\_03 - potrafi odpowiednio określić priorytety dotyczące zdrowia jako wartości nadrzędnej dla człowieka i zasobu dla społeczeństwa  K\_04 - ma świadomość odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i innych ( w tym także w przyszłości własnej rodziny) | | | |
| Sposób weryfikacji efektów uczenia się: | | Efekty: W\_01, W\_02, W\_03, W\_04, U\_01, U\_02, U\_03, U\_04, K\_01, K\_02, K\_03, K\_04 - sprawdzian indywidualnych umiejętności technicznych i praktycznych, systematyczny i aktywny udział w zajęciach | | | | | | | | | |
| 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:  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 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: | **1,2 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 | ma wiedzę dotyczącą przestrzegania zasad bhp, zna regulaminy obiektów sportowych i zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń sportowych | - | - |
| Wiedza – W2 | ma wiedzę jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu | - | - |
| Wiedza – W3 | ma wiedzę dotyczącą morfologicznych, anatomicznych i fizjologicznych podstaw funkcjonowania organizmu ludzkiego oraz konsekwencji i zagrożeń związanych z brakiem aktywności ruchowej | - | - |
| Wiedza – W4 | ma wiedzę dotyczącą związku pomiędzy wysiłkiem i systematyczną pracą a uzyskanym efektem | - | - |
| Umiejętności –U1 | potrafi dokonać analizy poziomu własnej sprawności fizycznej, prawidłowo zinterpretować i zidentyfikować występujące problemy w czasie wykonywania zadań i podejmować właściwe decyzje w celu ich rozwiązania | K\_U01 | 1 |
| Umiejętności –U2 | potrafi przygotować organizm do wysiłku, kontrolować i oceniać stan wydolności organizmu, wykorzystać nabyte nawyki ruchowe w poprawnym wykonywaniu codziennych czynności ruchowych | K\_U14 | 1 |
| Umiejętności –U3 | potrafi zastosować różne formy aktywności ruchowej uwzględniające aktualny stan zdrowia, możliwości fizyczne i wiek | K\_U15 | 1 |
| Umiejętności –U4 | potrafi dobrać zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze | K\_U15 | 1 |
| Kompetencje –K1 | prawidłowo identyfikuje potrzeby organizmu i formy aktywności fizycznej w celu utrzymania zdrowia, jak również zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej | K\_K02 | 1 |
| Kompetencje –K2 | rozumie potrzebę uczestnictwa w wybranych aktywnościach sportowo-rekreacyjnych jako jedną z form samorealizacji i racjonalnego spędzania wolnego czasu z pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego. | K\_K02 | 1 |
| Kompetencje –K3 | potrafi odpowiednio określić priorytety dotyczące zdrowia jako wartości nadrzędnej dla człowieka i zasobu dla społeczeństwa | K\_K02 | 1 |
| Kompetencje –K4 | ma świadomość odpowiedzialności za stan własnego zdrowia i innych ( w tym także w przyszłości własnej rodziny) | K\_K02 | 1 |

\*)

3 – zaawansowany i szczegółowy,

2 – znaczący,

1 – podstawowy,