|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: **Wychowanie fizyczne 1** | | Kod przedmiotu: **SSI.LO.303** | |
| Nazwa uczelni prowadzącej przedmiot / moduł: **Międzynarodowa akademia nauk stosowanych w Łomży** | | | |
| Nazwa kierunku: **Logistyka** | | | |
| Forma studiów: **I STOPNIA, niestacjonarne** | Profil kształcenia: praktyczny | | Specjalność: wszystkie |
| Grupa przedmiotów: podstawowe | Rok / semestr: II / 3 | | Język przedmiotu / modułu: polski |

|  |  |
| --- | --- |
| Forma zajęć | Wymiar zajęć |
| Ćwiczenia | 30 |

|  |  |
| --- | --- |
| Koordynator przedmiotu / modułu | mgr inż. Kamil Karpik |
| Wymagania wstępne | Brak przeciwwskazań lekarskich |
| Forma zaliczenia | zaliczenie |
| Typ oceny | numeryczna |
| Metody dydaktyczne | |  | | --- | | M. ROZWIJANIA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ | | M. NAUCZANIA RUCHU | | M. PRZEKAZU WIEDZY | | M. WYCHOWAWCZE | | M. REALIZACJI ZADAŃ RUCHOWYCH | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **Założenie i cele przedmiotu** |
| 1. | Celem wychowania fizycznego jest kształcenie i rozwijanie sprawności fizycznej i psychofizycznej. Zapoznanie z wieloma rodzajami gier i zabaw stanowiących formę przyjemnego współzawodnictwa przy jednoczesnym rozwoju i doskonaleniu cech motorycznych, uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, odprężenie psychiczne, nabycie umiejętności radzenia ze stresem, doskonalenie umiejętności współpracy w zespole. |

|  |  |
| --- | --- |
| **EFEKTY UCZENIA SIĘ** | |
| **Wiedza** | |
| rozumie potrzebę uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie zna podstawowe przepisy i elementy taktyczno-techniczne dyscyplin sportowych realizowanych podczas zajęć wf potrafi w praktyce zastosować umiejętności techniczne podczas gry, przeprowadzić poprawną rozgrzewkę zna ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe i cechy układu mięśniowego.umie współpracować w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej  (rozgrywki grupowe) - dotyczy zajęć z gier sportowych potrafi sporządzić dla siebie uproszczony plan treningowy | |  |  | | --- | --- | | **Symbol:** | SSI.LO.303\_W01 | | **Efekty kierunkowe:** | |  | | --- | | KL1\_W18 | | | **Metody weryfikacji:** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | C: | |  | | --- | | Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Umiejętności** | |
| rozumie potrzebę uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie zna podstawowe przepisy i elementy taktyczno-techniczne dyscyplin sportowych realizowanych podczas zajęć wf potrafi w praktyce zastosować umiejętności techniczne podczas gry, przeprowadzić poprawną rozgrzewkę zna ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe i cechy układu mięśniowego.umie współpracować w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej  (rozgrywki grupowe) - dotyczy zajęć z gier sportowych potrafi sporządzić dla siebie uproszczony plan treningowy | |  |  | | --- | --- | | **Symbol:** | SSI.LO.303\_U01 | | **Efekty kierunkowe:** | |  | | --- | | KL1\_U19 | | | **Metody weryfikacji:** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | C: | |  | | --- | | Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kompetencje społeczne** | |
| rozumie potrzebę uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie zna podstawowe przepisy i elementy taktyczno-techniczne dyscyplin sportowych realizowanych podczas zajęć wf potrafi w praktyce zastosować umiejętności techniczne podczas gry, przeprowadzić poprawną rozgrzewkę zna ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe i cechy układu mięśniowego.umie współpracować w zespole, uczestniczy w rywalizacji sportowej  (rozgrywki grupowe) - dotyczy zajęć z gier sportowych potrafi sporządzić dla siebie uproszczony plan treningowy | |  |  | | --- | --- | | **Symbol:** | SSI.LO.303\_K01 | | **Efekty kierunkowe:** | |  | | --- | | KL1\_K03 | | | **Metody weryfikacji:** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | C: | |  | | --- | | Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **AKTYWNOŚĆ STUDENTA** | **LICZBA GODZIN** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielami akademickimi** | |
| Udział w zajęciach dydaktycznych | 30 |

|  |
| --- |
| **Samodzielna praca studenta** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.** | 30 |
| **Liczba punktów ECTS** | 0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wersja** | **Forma zajęć** | **Treści programowe** | **Dodatkowe informacje** |
| **2021 Z** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Ćwiczenia** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 Zespołowe gry sportowe – w ramach których odbywają się zajęcia z; a)\*Piłka nożna – doskonalenie nabytych wcześniej umiejętności(podania, przyjęcia, uderzenia, prowadzenie piłki) przez ćwiczenia indywidualne i zespołowe oraz gra. b)\* Squash – doskonalenie posiadanych już umiejętności podstawowych oraz nauczanie dodatkowych elementów, gra. c)\*Siatkówka – nauczanie prawidłowego wykonywania elementów podstawowych (odbicie oburącz górne i dolne) oraz elementów doskonalących grę(zagrywka tenisowa, zbicie w wyskoku, itp.)gra. 2 Rekreacyjne gry sportowe 3 Ćwiczenia ruchowe przy muzyce zawierające elementy klasycznego aerobiku, calanetics, funki, tańce, jazz, gimnastyka, ćwiczenia z przyborem itp. 4 Kształtowanie siły mięśni szkieletowych, poprzez ćwiczenia z obciążeniem – zajęcia na siłowni. 5 Gry i zabawy ruchowe. | |  |  | | --- | --- | | **Liczba godzin:** | 30 | | **Cele:** | |  | | --- | | 0 | | | **Efekty uczenia się:** | |  | | --- | | SSI.LO.303\_U01 | | SSI.LO.303\_W01 | | SSI.LO.303\_K01 | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wersja** | **Forma zajęć** | **Metoda weryfikacji** | **Waga** |
| **2021 Z** | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Ćwiczenia** | |  |  | | --- | --- | | Przedłużona obserwacja przez opiekuna / nauczyciela prowadzącego | 100 | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wersja** | **Literatura obowiązkowa** | **Literatura uzupełniająca** |
| **2021 Z** | 1. Adamczyk S., Uzarowicz J., Zagórski B., Piłka siatkowa, Kraków 1998, wyd. AWF 2. Arlet T, Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001, Extrema 3. Bednarski L., Koźmin A., Mazur Z., Piłka nożna, Kraków 2008, wyd. AWF 4. Kuba L., Paruzel-Dyja M.: Fitness: nowoczesne formy gimnastyki: podstawy teoretyczne: podręcznik dla instruktorów, studentów i nauczycieli wychowania fizycznego. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice, 2013. | 1. Michalewska E., Kolarczyk E., Aerobik, Kraków 1997, wyd. AWF 2. Czkannikow N., 500 gier i zabaw – gry zabawy ruchowe, Warszawa 2003, WSiP 3. Wołyniec J. (red.): Przepisy gier sportowych w zakresie podstawowym. BK, Wrocław, 2006. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kryteria ocen w procesie weryfikacji efektów uczenia się** | | | |
| **Ocena** | **Umiejętności** | **Kompetencje** | **Wymagany procent osiągniętych efektów uczenia się dla przedmiotu** |
| bardzo dobry (5,0) | Bardzo dobrze opanował wymienione umiejętności | Bardzo dobrze opanował wymienione kompetencje | 95% - 100% |
| dobry plus (4,5) | W znacznym stopniu opanował wymienione umiejętności | W znacznym stopniu opanował wymienione kompetencje | 89% - 94,99% |
| dobry (4,0) | Dobrze opanował wymienione umiejętności | Dobrze opanował wymienione kompetencje | 80 – 88,99% |
| dostateczny plus (3,5) | Dość dobrze opanował wymienione umiejętności | Dość dobrze opanował wymienione kompetencje | 75% - 79,99% |
| dostateczny (3,0) | W dostateczny sposób opanował wymienione umiejętności | W dostateczny sposób opanował wymienione kompetencje | 60 % - 74,99% |
| niedostateczny (2,0) | Nie posiada wymienionych umiejętności | Nie posiada wymienionych kompetencji | 0% - 59,99% |