

rok akademicki 2023/2024

Przedmiot	Wychowanie fizyczne
Koordynator	mgr Agata Ostojska
Prowadzący	mgr Agata Ostojska
Tryb studiów	stacjonarne
Profil	praktyczny
Dyscyplina wiodąca	nauki o zdrowiu
Kategoria przedmiotu	kierunkowy
Forma zajęć	ćwiczenia
Poziom studiów, semestr	studia pierwszego stopnia, semestr I, II
Typ modułu	moduł kształcenie ogólne
Miejsce realizacji przedmiotu	Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa ul. Jana Pawła II 2, Kutno

Liczba godzin na zrealizowanie aktywności

	suma	wykład	Ćwiczenia	konwersatoria	laboratoria	seminarium	zajęcia praktyczne	praktyka zawodowa	samo-kształcenie
Godziny	60		30/I 30/II						
ECTS	-		-						

Wymagania wstępne	Umiejętności zdobyte na zajęciach wychowania fizycznego ze szkoły średniej
Cel kształcenia	Przekazanie wiadomości dotyczących wpływu ćwiczeń na organizm człowieka, sposobów podtrzymania zdrowia, sprawności fizycznej oraz wiedzy dotyczącej relacji między wiekiem, zdrowiem, aktywnością fizyczną, sprawnością motoryczną kobiet i mężczyzn.
Metody dydaktyczne	Ćwiczenia, pokaz z instruktążem, pokaz z objaśnieniem, praca w grupach, rozwiązywanie zadania
Środki dydaktyczne	Ćwiczenia, wyposażenie obiektów sportowych.

Efekty uczenia się

Metody weryfikacji

Wiedza	Student: jest wyposażony w wiedzę pozwalającą na bezpieczne, aktywne uczestnictwo w wybranej dziedzinie sportu lub rekreacji. Ma wiedzę dotyczącą zasad, przepisów w danej dyscyplinie. Potrafi zorganizować rywalizację indywidualną i zespołową.	zaliczenie
Umiejętności	Student: posiada umiejętność doboru ćwiczeń i form aktywności fizycznej do poziomu swoich umiejętności sportowych i sprawności fizycznej w celu uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.	sprawdzian praktyczny
Kompetencje społeczne	Student: potrafi nakłonić współpracowników, kolegów, znajomych członków rodziny do sportu lub rekreacji ruchowej. Jest świadomy korzyści wynikających z aktywnego spędzania wolnego czasu w gronie znajomych, przyjaciół czy rodziny i umie przekonać w/w grona do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Dbą o higienę osobistą przed w czasie i po zajęciach ruchowych. Dobiera właściwy ubiór i sprzęt sportowy do stosowanej aktywności fizycznej.	obserwacja przez nauczyciela prowadzącego

Treści programowe

Liczba godzin

Ćwiczenia

<p>Opanowanie umiejętności ruchowych z zakresu poznanych dyscyplin sportowych i wykorzystania ich w organizowaniu czasu wolnego. Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych w następujących dyscyplinach sportowych do wyboru: piłka siatkowa, piłka nożna, koszykówka, badminton, tenis stołowy, tenis, gimnastyka, różne formy aerobiku i ćwiczeń fizycznych z muzyką.. Podnoszenie sprawności fizycznej. Przekazywanie wiedzy na temat przepisów w poszczególnych dyscyplinach sportu oraz korzyści zdrowotnych w wyniku uprawiania kultury fizycznej. Zdobywanie umiejętności organizowania czasu wolnego w aktywny sposób. Zajęcia w formie ćwiczeń praktycznych w obiektach sportowych.</p>	60
---	----

Formy i warunki zaliczenia

Seminarium

Ćwiczenia

- a) zaliczenie
 b) 100% obecności na zajęciach, uzyskanie $\geq 60\%$ wymaganej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się,

Usprawiedliwiona nieobecność musi zostać odrobiona w uzgodnieniu z wykładowcą przedmiotu i w terminie wskazanym przez niego w sposób zapewniający prawidłową weryfikację efektów uczenia się przypisanych do danego przedmiotu. Nieobecności nieodpracowane skutkują brakiem zaliczenia przedmiotu.

Kryteria oceny

Na ocenę 2 /niedostateczny/	Na ocenę 3 /dostateczny/	Na ocenę 3,5 /dostateczny +/	Na ocenę 4 /dobry/	Na ocenę 4,5 /dobry +/	Na ocenę 5 /bardzo dobry/
>60% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się	60% do >70% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się	70% do >75% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się	75% do >85% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się	85% do >90% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się	90% do >100% uzyskanej punktacji za przewidziane formy weryfikacji efektów uczenia się
Student - nie opanował podstawowej wiedzy i umiejętności związanych z przedmiotem, - nie potrafi wykorzystać zdobytych podstawowych informacji i wykazać się wiedzą i umiejętnościami; wymagane efekty uczenia się nie zostały osiągnięte, - nie prezentuje zaangażowania i zainteresowania przedmiotem.	Student - posiada niepełną podstawową wiedzę i umiejętności związane z przedmiotem, - ma duże trudności z wykorzystaniem zdobytych informacji, opanował efekty uczenia się w stopniu dostatecznym, - prezentuje niewielkie zainteresowanie zagadnieniami zawodowymi.	Student - posiada podstawową wiedzę i umiejętności pozwalające na zrozumienie większości zagadnień z danego przedmiotu, - ma trudności z wykorzystaniem zdobytych informacji; opanował efekty uczenia się w stopniu zadowalającym, - wykazuje poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie pacjentów, przejawia chęć doskonalenia zawodowego.	Student - posiada wiedzę i umiejętności w zakresie treści rozszerzających pozwalające na zrozumienie zagadnień objętych programem studiów, - prawidłowo choć w sposób nieusyste- matyzowany prezentuje zdobytą wiedzę i umiejętności, - dostrzega błędy popełniane przy rozwiązywaniu określonego zadania; opanował efekty uczenia się w stopniu dobrym, - wykazuje pełne poczucie odpowiedzialności za zdrowie i życie pacjentów, - przejawia chęć ciągłego doskonalenia zawodowego.	Student - posiada wiedzę i umiejętności w zakresie treści rozszerzających pozwalające na zrozumienie zagadnień objętych programem studiów, - prezentuje prawidłowy zasób wiedzy, dostrzega i koryguje błędy popełniane przy rozwiązywaniu określonego zadania; efekty uczenia się opanował na poziomie ponad dobrym, - jest odpowiedzialny, sumienny, odczuwa potrzebę stałego doskonalenia zawodowego.	Student - dysponuje pełną wiedzą i umiejętnościami przewidzianymi w programie studiów w zakresie treści dopełniających, - samodzielnie rozwiązuje problemy i formuluje wnioski, potrafi prawidłowo argumentować i dowodzić swoich racji; efekty uczenia się opanował na poziomie bardzo dobrym, - jest zaangażowany w realizację przydzielonych zadań, odpowiedzialny, sumienny, odczuwa potrzebę stałego doskonalenia zawodowego.

Literatura podstawowa

1. Podręcznik dla nauczycieli i studentów, 2018, Eligiusz Madejski, Węglarz Impuls

Literatura rozszerzona

2. Nowoczesny trening siłowy, Łódź 2009 K. Matella, Fitness. Zdrowie i uroda, Toruń 2008