**Nazwa przedmiotu:**

Wychowanie fizyczne

**Koordynator przedmiotu:**

dr Szymon Zuziak

**Status przedmiotu:**

Obowiązkowy

**Poziom kształcenia:**

Studia I stopnia

**Program:**

Ekonomia

**Grupa przedmiotów:**

Wychowanie fizyczne

**Kod przedmiotu:**

PP4

**Semestr nominalny:**

4 / rok ak. 2021/2022

**Liczba punktów ECTS:**

0

**Liczba godzin pracy studenta związanych z osiągnięciem efektów uczenia się:**

30h

**Liczba punktów ECTS na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich:**

0

**Język prowadzenia zajęć:**

polski

**Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym:**

0

**Formy zajęć i ich wymiar w semestrze:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wykład:  | 0h |
| Ćwiczenia:  | 30h |
| Laboratorium:  | 0h |
| Projekt:  | 0h |
| Lekcje komputerowe:  | 0h |

**Wymagania wstępne:**

brak

**Limit liczby studentów:**

15

**Cel przedmiotu:**

Nauka i doskonalenie umiejętności w wybranej dyscyplinie sportowej, a także rozwój zamiłowania do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbałości o sprawność i kondycję fizyczną.

**Treści kształcenia:**

Treści programowe
C1 - Zajęcia organizacyjno-porządkowe - omówienie organizacji zajęć z wychowania fizycznego, wybór dyscypliny, warunki zaliczenia i omówienie zasad BHP (2 godz.).
C2-C15 - realizacja programu wychowania fizycznego w zakresie wybranych przez studenta dyscyplin sportowych, turystyki i rekreacji (28 godz.).
Program wychowania fizycznego obejmuje:
1. Gry zespołowe - szkolenie z zakresu techniki i taktyki (piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa).
2. Pływanie - nauka i doskonalenie techniki.
3. Fitness - prowadzenie zajęć aerobiku (nauka i doskonalenie układów fatburningu i dance).
4. Kulturystyka - zajęcia obejmują ćwiczenia na siłowni oraz szkolenie z zakresu sterowania treningiem w kulturystyce.
5. Gry rekreacyjne - szkolenie z zakresu techniki gry w tenisa stołowego, badmintona i uni-hokeja.
6. Gimnastyka - ćwiczenia gimnastyczne prowadzone w ramach rozgrzewki, a także nauka i doskonalenie techniki podstawowych elementów gimnastyki akrobatycznej.
7. Narciarstwo - szkolenie z narciarstwa zajazdowego w ramach obozu narciarskiego.
8. Turystyka piesza - udział w organizowanych przez ZWFiS rajdach pieszych i obozach wędrownych.
Tematyka zajęć uzależniona jest od wyboru dyscypliny sportowej przez studenta oraz poziomu zaawansowania w zakresie techniczno-taktycznym i sprawnościowym.

**Metody oceny:**

Na zaliczenie przedmiotu wymagany jest aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego (30 godzin w semestrze), a także przejawianie przez studenta właściwych kompetencji społecznych oraz uzyskanie minimum umiejętności z wybranej dyscypliny sportowej. Możliwe jest zaliczenie przedmiotu na podstawie udokumentowanych efektów kształcenia osiągniętych na innym kierunku studiów lub poprzez udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, treningach i zawodach sportowych organizowanych przez Politechnikę Warszawską Filia w Płocku lub inne jednostki organizacyjne (ustalane indywidualnie z kierownikiem ZWFiS).

**Egzamin:**

nie

**Literatura:**

Literatura podstawowa:
1. Arlet T. Koszykówka - podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków 2001.
2. Bartkowiak E. Pływanie sportowe. Biblioteka Trenera, Warszawa 1999.
3. Demeilles L., Kruszewski M. Kulturystyka dla każdego. Siedmioróg, Wrocław 2007.
4. Raisin L. 120 ćwiczeń dla zdrowia. Wiedza i życie 2008.
5. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. Technika piłki nożnej - klasyfikacja, nauczanie. CUDH Miler, Katowice 2001. 6. Uzarowicz J. Siatkówka - co jest grane. BK, Kraków 2001.

**Witryna www przedmiotu:**

https://www.pw.plock.pl/Kolegium-NEiS

**Uwagi:**

brak

## Charakterystyki przedmiotowe

### Profil praktyczny - kompetencje społeczne

**Charakterystyka K\_K01:**

Ma świadomość konieczności permanentnego podnoszenia sprawności i kondycji fizycznej, które mają korzystny wpływ na zdrowie oraz aktywność osobistą i społeczną przez całe życie. Rozumie także potrzebę rozwijania umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych, zwiększając zarówno własne możliwości uczestnictwa w obszarze kultury fizycznej w przyszłości, jak również możliwości przekazania tych umiejętności organizując proces uczenia się innych osób i inspirując je własnym przykładem.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1 – C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** K\_KO1

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka K\_K02:**

Potrafi współpracować indywidualnie i drużynowo podczas rywalizacji sportowej w grach zespołowych realizowanych w trakcie zajęć wychowania fizycznego, podejmuje świadomie odpowiedzialność indywidualną i zespołową za wykonywanie wspólnie z drużyną działania sportowe.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1 – C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** K\_KO2

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**

**Charakterystyka K\_K03:**

Ma świadomość, że prawidłowa realizacja zadań indywidualnych i zespołowych w kulturze fizycznej, zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak również w czasie wolnym w okresie studiów i w przyszłości, wymaga określenia odpowiednich założeń, priorytetów i celów. Sprzyjają one sprecyzowaniu odpowiedniej drogi ich osiągnięcia, a także uzyskaniu dostatecznie wysokiej motywacji.

Weryfikacja:

Obserwacja podczas zajęć (C1 – C15)

**Powiązane charakterystyki kierunkowe:** K\_KO3

**Powiązane charakterystyki obszarowe:**