

UCZELNIA METROPOLITALNA											
Kierunek studiów: Prawo											
Przedmiot: Wychowanie fizyczne											
Profil kształcenia: praktyczny											
Poziom kształcenia: jednolite magisterskie											
Liczba godzin w semestrze	1		2		3		4		5		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)*		30ćw	30ćw								
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)											
JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU	Polski										
FORMA ZAJĘĆ	ćwiczenia										
CELE PRZEDMIOTU	Zapoznanie z podstawowymi zasadami mającymi na celu podniesienie kondycji organizmu, koordynacji ruchowej, wytrzymałości i siły. Rozwijanie zainteresowań różnymi formami ruchu i aktywnego wypoczynku w czasie wolnym. Wyrobienie nawyku do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych i zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną.										
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się					Sposób weryfikacji efektu uczenia się				
Efekt kierunkowy	PRK										
WIEDZA											
P_W02	P7U_W; P7S_WG		posiada wiedzę z zakresu podstawowych ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną człowieka;					ocena stopnia zrozumienia poleceń podczas ćwiczeń; ocena wiedzy w trakcie dyskusji.			
UMIEJĘTNOŚCI											
P_U31	P7U_U; P7S_UU		realizuje konkretne ćwiczenia wymuszające poprawę postawy ciała, doskonalenie zdolności motorycznych, przyzwyczajenie do systematycznych ćwiczeń;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń;			
P_U31	P7U_U; P7S_UU		uczestniczy we współzawodnictwie sportowym;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń;			
P_U31	P7U_U; P7S_UU		potrafi dokonać opisu i interpretacji zjawisk związanych z wpływem wysiłku fizycznego na ogólną poprawę postawy fizycznej i psychicznej człowieka;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń;			
P_U31	P7U_U; P7S_UU		posiada umiejętności z wybranej formy aktywności fizycznej, rekreacji i sportu;					ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń;			
P_U31	P7U_U; P7S_UU		rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i doskonalenia zawodowego, samodzielnie wyznacza kierunki swojego dalszego rozwoju zawodowego;					ocena postaw podczas realizacji ćwiczeń i w trakcie dyskusji			
KOMPETENCJE SPOŁECZNE											
Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**											
Stacjonarne udział w wykładach =					Niestacjonarne udział w wykładach =						

udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń = 60 przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = inne (określ jakie) = RAZEM:60 Liczba punktów ECTS:0 w tym w ramach zajęć praktycznych:	udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu = realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = inne (konsultacje) = RAZEM: Liczba punktów ECTS: w tym w ramach zajęć praktycznych:
WARUNKI WSTĘPNE	brak
TREŚCI PRZEDMIOTU (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	Treści realizowane w formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • motywów oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie; • rodzaje ćwiczeń fizycznych i współczesnej teorii motoryczności; • identyfikacja ćwiczeń fizycznych ze względu na oczekiwane efekty; • wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych; • praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu; • utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność; • podstawowa, na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w piłkę siatkową i koszykową; • bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń; • dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała, utrzymywanie i podnoszenie sprawności fizycznej; • nowoczesne formy ruchu – fitness, siłownia; • doskonalenie wytrzymałości biegowej i tempowej: ćwiczenia porządkowe; bieg ciągły przeplatany odcinkami marszu; bieg ciągły ze zmianą tempa; trening zmienny-interwałowy; Treści realizowane w formie e-learning: nie dotyczy
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	<ol style="list-style-type: none"> 1. K. Birch, D. MacLaren, K. George, Fizjologia sportu, Warszawa, 2012 2. E. Madejski, J. Węglarz, „Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego. Podręcznik dla nauczycieli i studentów”, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013. 3. J. Carlos Santana, „Trening funkcjonalny”, Wydawnictwo DB Publishing, 2017.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Broussal-Derval, „Metoda Cross-treningu”, Wydawnictwo Aha, 2017. 2. Kalym, „Trening z ciężarem własnego ciała”, Wydawnictwo Galaktyka, 2016. 3. A. Bean, „Żywienie w sporcie”, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2019.
METODY NAUCZANIA	W formie bezpośredniej: <ul style="list-style-type: none"> • współzawodnictwo, • praca w grupach; W formie e-learning: nie dotyczy
POMOCE NAUKOWE	Sprzęt specjalnościowy (piłki, ciężarki, materace, stopery),
PROJEKT	Cel projektu:nie dotyczy Temat projektu: Forma projektu:
FORMA I WARUNKI ZALICZENIA	Ćwiczenia - zaliczenie bez oceny, zaliczenie ćwiczeń na podstawie zrealizowanych ćwiczeniach praktycznych – oraz aktywności na zajęciach

* W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning