

UCZELNIA METROPOLITALNA						
Kierunek studiów: Logistyka						
Przedmiot: Wychowanie fizyczne						
Profil kształcenia: Praktyczny						
Poziom kształcenia: studia I stopnia						
Liczba godzin w semestrze	1		2		3	
	I	II	III	IV	V	VI
Studia stacjonarne					25 ćw	25 ćw
Studia niestacjonarne						
JĘZYK PROWADZENIA ZAJĘĆ	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					
<b>WIEDZA</b>						
L_W10	P6S_WK	posiada wiedzę z zakresu podstawowych ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną człowieka.			<ul style="list-style-type: none"> <li>ocena stopnia zrozumienia poleceń podczas ćwiczeń;</li> <li>ocena wiedzy w trakcie dyskusji.</li> </ul>	
<b>UMIĘTNOŚCI</b>						
L_U10	P6S_UO	uczestniczy we współzawodnictwie sportowym;			<ul style="list-style-type: none"> <li>ocena umiejętności praktycznych podczas ćwiczeń;</li> </ul>	
L_U13	P6S_UU	potrafi, samodzielnie wyznaczać kierunki swojego dalszego rozwoju kondycji fizycznej			<ul style="list-style-type: none"> <li>ocena postaw podczas realizacji ćwiczeń i w trakcie dyskusji</li> </ul>	
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>						
L_K03	P6S_KR	podaża w obszarze uzupełniania swojej dotychczasowej wiedzy i umiejętności w zakresie podtrzymywania prawidłowej kondycji organizmu oraz wyrobienia nawyku do systematycznego uprawiania sportu;			<ul style="list-style-type: none"> <li>ocena postaw podczas realizacji ćwiczeń i w trakcie dyskusji</li> </ul>	
<b>Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**</b>						
<b>Stacjonarne</b> udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = 50 przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu/zaliczenia = realizacja zadań projektowych = e-learning = egzamin/zaliczenie = inne (określ jakie) = konsultacje <b>RAZEM: 50</b>				<b>Niestacjonarne</b> udział w wykładach = udział w ćwiczeniach = przygotowanie do ćwiczeń = przygotowanie do wykładu = przygotowanie do egzaminu/zaliczenia = realizacja zadań projektowych = e-learning = egzamin/zaliczenie = inne (określ jakie) = konsultacje <b>RAZEM:</b>		

<b>Liczba punktów ECTS: 0</b> <b>w tym w ramach zajęć praktycznych: 0</b>	<b>Liczba punktów ECTS:</b> <b>w tym w ramach zajęć praktycznych:</b>
<b>WARUNKI WSTĘPNE</b>	Brak
<b>TREŚCI PRZEDMIOTU</b> (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<p>Treści realizowane w formie bezpośredniej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motywy oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie;</li> <li>• rodzaje ćwiczeń fizycznych i współczesnej teorii motoryczności;</li> <li>• identyfikacja ćwiczeń fizycznych ze względu na oczekiwane efekty;</li> <li>• wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych;</li> <li>• praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu;</li> <li>• utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność;</li> <li>• podstawowa, na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w piłkę siatkową i koszykową;</li> <li>• bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń;</li> <li>• dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała, utrzymywanie i podnoszenie sprawności fizycznej;</li> <li>• nowoczesne formy ruchu – fitness, siłownia;</li> <li>• doskonalenie wytrzymałości biegowej i tempowej: ćwiczenia porządkowe; bieg ciągły przeplatany odcinkami marszu; bieg ciągły ze zmianą tempa; trening zmienny-interwałowy;</li> </ul> <p>Treści realizowane w formie e-learning: nie dotyczy</p>
<b>LITERATURA OBOWIĄZKOWA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, praca zbiorowa PZWL, 2019</li> <li>• J. Blecharz, M. Siekańska, Tenenbaum, Jak zostać mistrzem w sporcie i w życiu, CeDeWu, 2021</li> </ul>
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b> (w tym min. 2 pozycje w języku angielskim; publikacje książkowe lub artykuły)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J. Blecharz, M. Siekańska, Tenenbaum, Jak zostać mistrzem w sporcie i w życiu, CeDeWu, 2021</li> <li>• L. Bednarski., A. Koźmin., Z. Mazur Z., Piłka nożna, wyd. AWF, Kraków 2008;</li> <li>• N. Czkanikow., 500 gier i zabaw – gry zabawy ruchowe, WSiP, Warszawa 2003;</li> </ul>
<b>METODY NAUCZANIA</b> (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	<p>W formie bezpośredniej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• współzawodnictwo;</li> <li>• praca w grupach;</li> </ul> <p>W formie e-learning: nie dotyczy</p>
<b>POMOCE NAUKOWE</b>	Sprzęt specjalnościowy (piłki, ciężarki, materace, stopery),
<b>PROJEKT</b> (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)	Nie dotyczy
<b>FORMA I WARUNKI ZALICZENIA</b> (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	Ćwiczenia - zaliczenie bez oceny, zaliczenie ćwiczeń na podstawie zrealizowanych ćwiczeniach praktycznych – oraz aktywności na zajęciach