

Informacje podstawowe

Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
Prowadzący	Prowadzący wyznaczany przez UKSW w zależności od wybranej dyscypliny sportowej
Wydział	Wydział Biologii i Nauk o Środowisku
Kierunek	Biologia
Poziom studiów	I
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne
Moduł specjalnościowy/ścieżka (jeśli dotyczy)	Nie dotyczy
Dyscyplina naukowa, do której odnoszą się efekty uczenia się	Nauki biologiczne
Przedmiot obowiązuje od roku akademickiego	2022/2023
Rok studiów	II
Semestr	3
Język wykładowy	Polski
Status przedmiotu (obowiązkowy, obowiązkowy z grupy do wyboru)	Obowiązkowy
Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się (symbole)	BI1_K01
Rodzaj zajęć (wybór z listy*)	Ćwiczenia
Liczba godzin	Ćwiczenia: 30h
Liczba ECTS	Ćwiczenia: 0
Wymagania wstępne	Podstawowa znajomość zasad dyscyplin sportowych
Opis i cele przedmiotu	Celem przedmiotu jest podniesienie poziomu sprawności fizycznej, wiedzy i kompetencji z zakresu kulturystyki, lekkiej atletyki, gimnastyki, różnych form fitness, crossfit, turystyki i rekreacji. Zajęcia mają także na celu ogólne usprawnienie psychofizyczne, podniesienie poziomu zdrowia własnego organizmu oraz uzyskanie odpowiedniej wiedzy i umiejętności w zakresie treningu siłowego, atletycznego i gimnastycznego. Mają za zadanie kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia, upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej,

	integrację pracy w grupie, wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego.
--	---

Treści programowe - wykład

	Temat/blok zajęć:	Liczba godzin
1.	C1-15. Ćwiczenia – wybrana dyscyplina sportowa	30
	Łącznie godzin:	30

Opis przedmiotowych efektów uczenia się i sposoby ich weryfikacji

Symbol efektu	<u>Kierunkowe efekty uczenia się</u> <i>(zgodne z programem na BIPUKSW)</i> Absolwent... <i>(zna i rozumie/potrafi/jest gotów)</i>	<u>Opis przedmiotowych efektów uczenia się</u> <i>Student...</i> <i>(wyłącznie czasownikami operacyjnymi - czynności, które da się zweryfikować, mierzalne; w nawiasie należy podać numery tematów zajęć, które realizują dany efekt)</i> Student...	<u>Sposoby weryfikacji efektów uczenia się</u> <i>(np.: kolokwium pisemne, egzamin ustny, egzamin pisemny, sprawozdanie, prezentacja na zajęciach, raport, projekt indywidualny, grupowy..)</i>
BI1_K01	Absolwent jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych z zakresu biologii	Student zna zasady dyscyplin sportowych i potrafi je wykorzystać podczas ćwiczeń (C1-15)	Zaliczenia poszczególnych zadań

Metody dydaktyczne

(dostosowane do przedmiotowych efektów uczenia się)

Ćwiczenia praktyczne – zajęcia odbywają się w Studium Wychowania Fizycznego UKSW; sprzęt i przestrzeń do ćwiczeń zostaje wskazana w zależności od wybranej dyscypliny

Opis nakładu pracy studenta w ECTS - lektorat

Kontakt z prowadzącym	Aktywność	Liczba godzin	Razem liczba godzin / ECTS
bezpośredni	udział w zajęciach	30	Nie dotyczy
	udział w zaliczeniach poza zajęciami		
	udział w konsultacjach		
praca własna	przygotowanie do zajęć (czytanie, praca pisemna, tłumaczenie, ...)		Nie dotyczy
	przygotowanie do zaliczenia (np. czytanie, prezentacja, projekt, ...)		

Kryteria oceny końcowej

(Opis składowych oceny końcowej zajęć, rozkład procentowy lub punktowy, informacja o dopuszczalnej liczbie nieobecności, inne kryteria)

Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie obecności i bieżącej pracy własnej studenta, aktywnym uczestnictwie w ćwiczeniach i zaliczeniu poszczególnych zadań.

Efekty w zakresie umiejętności

3,0 - Student w ograniczonym stopniu zna zasady dyscyplin sportowych i potrafi je wykorzystać podczas ćwiczeń

4,0 - Student w znacznym stopniu zna zasady dyscyplin sportowych i potrafi je wykorzystać podczas ćwiczeń

5,0 - Student bardzo dobrze zna zasady dyscyplin sportowych i potrafi je wykorzystać podczas ćwiczeń

Ocena połówkowa 3,5 jest wystawiana w przypadku pełnego zaliczenia EFEKTÓW UCZENIA SIĘ na ocenę 3.0, ale student nie przyswoił w pełni EFEKTÓW UCZENIA SIĘ na ocenę 4.0 .

Ocena połówkowa 4,5 jest wystawiana w przypadku pełnego zaliczenia EFEKTÓW UCZENIA SIĘ na ocenę 4.0, ale student nie przyswoił w pełni EFEKTÓW UCZENIA SIĘ na ocenę 5.0

Literatura obowiązkowa

1.	Stefaniak T. „Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych”cz. II Wrocław 1997
2.	Perkowski K., Śledziwski D. „Metodyczne podstawy treningu sportowego” COS 1998
3.	Ch. Pourcelot, 100% Cross- Trening. Ćwiczenia, program treningowy, metodologia. Wyd. Aha, 2015

Literatura uzupełniająca

1.	Grodzka A., Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition. Poznań, 2002.
2.	T. J. Murphy Siła. Sprawność. Witalność. Jak Crossfit zmienił moje życie. Wyd. SQN, 2014

*** lista rodzajów zajęć**

- ćwiczenia (audytoryjne, translatoryjne, terenowe, warsztatowe, projektowe)
- ćwiczenia laboratoryjne, komputerowe
- lektorat języka obcego nowożytnego/starożytnego
- wykład kierunkowy
- wykład monograficzny lub konwersatorium monograficzne
- seminarium dyplomowe
(sem. magisterskie, licencjackie lub inżynierskie, na którym student pod kierunkiem opiekuna pracy przygotowuje pracę dyplomową, wykorzystując metody adekwatne do realizowanej tematyki badawczej)
- pracownia dyplomowa (programistyczna, chemiczna, fizyczna, biologiczna, inżynierska)
(zajęcia laboratoryjne, na których student pod kierunkiem opiekuna pracy przygotowuje pracę dyplomową wykorzystując metody adekwatne do realizowanej tematyki badawczej)