

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

**Wychowanie fizyczne**

<b>Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:</b>	Uczelnia Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia”
<b>Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:</b>	Zarządzanie - Studia I stopnia
<b>Liczba punktów ECTS</b>	-
<b>Język przedmiotu- polski, angielski, inny</b>	polski
<b>Profil kształcenia:</b>	PRAKTYCZNY
<b>Nazwa specjalności:</b>	Nie dotyczy
<b>Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)</b>	Podstawowy / kierunkowy/ specjalnościowy /obowiązkowy/ fakultatywny / praktyczny / <u>ogólnouczelniany</u>
<b>Rok / Semestr:</b>	1/1-2
<b>Osoba koordynująca przedmiot:</b>	
<b>Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):</b>	Sprawność fizyczna na przeciętnym poziomie, ogólnie dobry stan zdrowia

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Egzamin / zaliczenie	Konsultacje	Suma godzin	Ogółem ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	-
<b>Studia niestacjonarne</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

<b>Formy zajęć</b>	<b>Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić</b>
<b>Wykład/Ćwiczenia/Warsztat/Projekt/Laboratorium</b>	Wykład z dyskusją ukierunkowaną wykład z prezentacją multimedialną case study, metoda sytuacyjna, metoda projektów, dyskusja dydaktyczna. Ćwiczenia rachunkowe Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych - edukacyjna gra Gra symulacyjna Drama <u>Inne: ćwiczenia na sali gimnastycznej i wolnym powietrzu</u>

**IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ  
Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU**

<b>Lp.</b>	<b>Opis przedmiotowych efektów uczenia się</b>	<b>Odniesienie do efektu kierunkowego symbol</b>
<b>Wiedza:</b>		
P_W01	Objaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu wagi i propagowania zdrowego stylu życia.	K1P_W06
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Potrafi kontrolować i ocenić poziom własnej sprawności fizycznej.	K1P_U13
P_U02	Potrafi podjąć działania prozdrowotne różnych form aktywności ruchowej.	K1P_U13
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Wykazuje świadomość roli ruchu i ćwiczeń fizycznych służące rozwojowi społecznemu	K1P_K03 K1P_K04

**V. TREŚCI KSZTAŁCENIA**

<b>Lp.</b>	<b>Ćwiczenia/Konwersatorium Warsztat/Projekt/Laboratorium : -właściwe wybrać</b>	<b>Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się</b>
T1	Pływanie (nauka i doskonalenie umiejętności pływania).	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T2	Gry zespołowe (piłka siatkowa, koszykowa, nożna, ręczna).	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T3	Lekkoatletyka.	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T4	Aerobic.	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T5	Tenis ziemny.	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T6	Tenis stołowy.	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T7	Sztuka samoobrony.	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01
T8	Elementy tańca towarzyskiego.	P_W01, P_U01, P_U02, P_K01

**VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

<b>Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU</b>	<b>Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ Egzamin pisemny, egzamin ustny ,kolokwium, projekt, prezentacja, referat, esej inne</b>	<b>Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się : wiedza, umiejętności ,kompetencje społeczne WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b>
Ćwiczenia	Obserwacja i ocena wykonania zadania praktycznego.	

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe**

Zaliczenie na podstawie pozytywnej oceny wykonanych zadań praktycznych

VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

<b>Efekty kształcenia</b>	<b>Ocena niedostateczna</b> Student nie zna, nie rozumie, nie potrafi, nie jest gotów:	<b>Zakres ocen 3,0-3,5</b> Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów	<b>Zakres ocen 4,0-4,5</b> Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów	<b>Ocena bardzo dobra</b> Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów
P_W01	objaśnić podstawowych zagadnień z zakresu wagi i propagowania zdrowego stylu życia.	objaśnić podstawowe zagadnienia z zakresu wagi i propagowania zdrowego stylu życia.	objaśnić kluczowe zagadnienia z zakresu wagi i propagowania zdrowego stylu życia.	w sposób obszerny i bezbłędny objaśnić podstawowe i kluczowe zagadnienia z zakresu wagi i propagowania zdrowego stylu życia, odnosząc się do przykładów praktycznych i własnych doświadczeń.
P_U01	kontrolować i ocenić poziom własnej sprawności fizycznej.	w podstawowym zakresie kontrolować i ocenić poziom własnej sprawności fizycznej.	prawidłowo kontrolować i ocenić poziom własnej sprawności fizycznej.	w sposób szczegółowy kontrolować i ocenić poziom własnej sprawności fizycznej, wyciągając samodzielne wnioski oraz proponując i realizując rozwiązania doskonalące w tym zakresie.
P_U02	podjąć działań prozdrowotnych poprzez różne formy aktywności ruchowej.	podjąć podstawowe działania prozdrowotne poprzez typowe formy aktywności ruchowej.	podjąć właściwe działania prozdrowotne poprzez różne formy aktywności ruchowej, osiągając zadawalające rezultaty.	podjąć skuteczne działania prozdrowotne poprzez różne formy aktywności ruchowej, osiągając wysokiej jakości rezultaty.
P_K01	dostrzegać roli ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie.	dostrzegać rolę ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie na poziomie podstawowym.	dostrzegać rolę ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie na poziomie zadawalającym.	dostrzegać istotną rolę ruchu i ćwiczeń fizycznych w dbaniu o własne zdrowie na wysokim poziomie, wykazując przy tym świadomość potrzeby rozwoju.

VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

<b>Rodzaj aktywności ECTS</b>	<b>Obciążenie studenta</b>	
	<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – <b>SUMA godzin</b> – z punktu II	50	-
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	-	-
1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin	-	-
1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin	-	-

2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne ,samodzielne przygotowanie się do zajęć ,egzaminów, zaliczeń	-	-
<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS</b>	-	-

**IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE**

**Literatura podstawowa przedmiotu:**

Fugiel Jarosław, Czajka Kamil, Połusznny Paweł, Sławińska Teresa, Motoryczność człowieka Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki, wyd. MEDPHARM 2023.

**Literatura uzupełniająca przedmiotu:**

Gaworecki W., Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia, WSTiH, Gdańsk 2008.

Sas-Nowosielski K., Wychowanie do aktywności fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Wydaw. AWF, Katowice 2003.

**Inne materiały dydaktyczne:**