

## I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

**Wychowanie fizyczne**

Tok studiów 2022/2023– 2026/2027

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie Filia w Rzeszowie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	<b>Psychologia</b> - Jednolite studia magisterskie
Liczba punktów ECTS	0
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	-
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ specjalnościowy /obowiązkowy/ fakultatywny / <u>ogólny</u>
Rok / Semestr:	2/4
Osoba koordynująca przedmiot:	
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Studenci posiadają zakres umiejętności, wiadomości i kompetencji z wychowania fizycznego, jaki uzyskali na poprzednim etapie edukacyjnym.

## 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>		60								60	<b>0</b>
<b>Studia niestacjonarne</b>		-								-	-

## III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
<b>Ćwiczenia</b>	Wykład podający (z prezentacją multimedialną) Wykład problemowy Wykład konwersatoryjny Dyskusja dydaktyczna Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych Metoda przypadków Metoda sytuacyjna Metoda inscenizacji Metoda projektów Gry dydaktyczne (symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne) Demonstracja/ pokaz Analiza źródeł <u>Praca w grupie</u>

	Debata <u>Inne: ćwiczenia fizyczne</u> <u>Warsztaty w górach , marsz kondycyjny</u> <u>Zajęcia z judo ,trening podstawowych technik judo</u> <u>Zajęcia z samoobrony , nauka i trening podstawowych chwytów samoobrony</u>	
<b>IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU</b>		
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
<b>Wiedza:</b>		
P_W01	Ma wiedzę o człowieku i jego życiu, uwarunkowaniach jego rozwoju fizycznego i psychicznego, człowieku jako członku grupy dążącej do jednego celu, który musi działać w różnych rolach.	K_W11
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Potrafi przeanalizować i ocenić własne działania indywidualne i pracę w grupie oraz potrafi wskazać te sfery aktywności, które należy zmodyfikować np. w celu podwyższenia efektywności samorozwoju i podniesienia wyników pracy grupowej (np. w grach zespołowych).	K_U08
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym potrafi współpracować w poszanowaniu odmienności poglądów, a także potrafi inspirować i brać udział w przedsięwzięciach grupowych, w tym przygotowywać i realizować projekty społeczne, gospodarcze i inne, z uwzględnieniem uwarunkowań prawnych, finansowych i społecznych.	K_K11
P_K02	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie, zarówno w ramach samorozwoju, jak i w ramach różnego rodzaju form kształcenia dla dorosłych.	K_K03
<b>V. TREŚCI KSZTAŁCENIA</b>		
Lp.	Ćwiczenia	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
T1	<b>Gimnastyka</b> Wykonywanie różnych ćwiczeń gimnastycznych. Poznanie podstawowych technik judo , nauka i poznanie podstawowych technik samoobrony. Marsz kondycyjny w górach w ramach zajęć z wf. Marsz kilkunastogodzinny z elementami survivalu i terenoznawstwa ,	K_W11 K_U08 K_K11 K_K03
T2	<b>Aerobic</b> Nauczanie podstawowych kroków w ćwiczeniach aerobicu.	
T3	<b>Piłka siatkowa</b> Badanie poziomu umiejętności technicznych w piłce siatkowej.	
T4	<b>Piłka koszykowa</b> Podania i chwyt piłki po kozłowaniu.	
T5	<b>Piłka ręczna</b> Badanie poziomu umiejętności technicznych w piłce ręcznej.	

## VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

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

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe

Zaliczenie przedmiotu na podstawie aktywności na zajęciach.

## VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Ocena kształtująca:

- na podstawie oceny bieżącego postępu realizacji zadań.

1. Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwań: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga).
2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów.
3. Udzielanie studentom informacji zwrotnej, która umożliwi im widoczny postęp w nauce i będzie zawierała odpowiedź na pytania: Co student zrobił dobrze? Co i jak student ma poprawić? Jak student ma się dalej uczyć, aby się rozwijać i robić postępy?
4. Umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską).
5. Wspomaganie studentów, by stali się autorami procesu swojego uczenia się (rozwijanie u studentów wiary w swoje możliwości, motywacji do nauki i zaangażowania, odpowiedzialności za swój proces uczenia się).

Ocena podsumowująca:

Ćwiczenia:

Na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń: ocena przygotowanego przez studenta projektu, ocena prezentacji projektu, ocena aktywności w trakcie zajęć, ocena efektów indywidualnej i grupowej pracy studenta, stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności oraz osiągnięcia kompetencji zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.

Ocena z ćwiczeń: zaliczony/niezaliczony

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

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
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	60	-
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	60	-
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>	-	-
<b>IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE</b>		
<p><b>Literatura podstawowa przedmiotu:</b>  Huciński T., Metodyka nauczania i doskonalenia postaw, Wrocław 2006.  Butcher A., Judo , Sztuki walki dla początkujących , Warszawa 2001.  Skut B., Samoobrona , Warszawa , 1992.</p>		
<p><b>Literatura uzupełniająca przedmiotu:</b>  Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych, Warszawa 2002.  Gołaszewski J., Piłka nożna, Poznań 2003.  Grodzka-Kubiak E., Aerobik czy fitness, Poznań 2002.  Huciński T., Lekner I., Koszykówka; podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. Wyd. BK, Wrocław 2001  Talaga J., A-Z sprawności fizycznej. Warszawa 1995</p>		
<p><b>Inne materiały dydaktyczne:</b></p>		