

WYŻSZA SZKOŁA MENEDŻERSKA W WARSZAWIE
WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA W CIECHANOWIE
KARTA PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu: Wychowanie fizyczne			
Profil kształcenia¹: ogólnoakademicki			
Cel 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.			
Kod przedmiotu:	ZAZ-ANI-UJ-3-WFI-JAZ	Punkty ECTS	2
Semestr:	I	Letni/zimowy	Zimowy
Kierunek:	Zarządzanie	Specjalność:	
Przedmiot z modułu przedmiotów²:	Ponadkierunkowy	Forma zajęć³:	Ćwiczenia
Liczba godzin:	<p><i>Wykład</i></p> <p><i>Studia stacjonarne</i> Ogółem w tym: a) godzin kontaktowych b) godzin pracy własnej studenta ...</p> <p><i>Studia niestacjonarne</i> Ogółem godz., w tym: a) godzin kontaktowych godz. b) godzin pracy własnej studenta godz.</p> <p><i>Forma aktywna (ćw./konw./lab/proj.)</i></p> <p><i>Studia stacjonarne</i> Ogółem godz., w tym: a) godzin kontaktowych b) godzin pracy własnej studenta</p> <p><i>Studia niestacjonarne</i> Ogółem ...50..... godz. w tym: a) godzin kontaktowych 24 godz. b) godzin pracy własnej studenta 26 godz.</p>		
Prowadzący:	Mgr Dariusz Kurzątkowski	Język:	polski
Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji:	Posiada wiedzę z zakresu podstawowych ćwiczeń poprawiających kondycję fizyczną człowieka. Rozumie wpływ ruchu na odprężenie psychiczne. Potrafi dokonać opisu i interpretacji zjawisk związanych z wpływem wysiłku fizycznego na ogólną poprawę postawy fizycznej i psychicznej człowieka.		

¹ Należy wpisać do rubryki właściwe spośród następujących: ogólnoakademicki/praktyczny

² Należy wskazać spośród następujących modułów przedmiotów: „podstawowy”, „kierunkowy”, „specjalnościowy”, „ponadkierunkowy”, „do wyboru”, „seminarium dyplomowe”.

³ Należy wskazać np. wykład, ćwiczenia, konwersatorium, laboratorium itp.

Lp.	Narzędzia dydaktyczne	Właściwe zaznaczyć znakiem „x”
1.	Praca z literaturą	X
2.	Wykłady zakładające hipotetyczno-dedukcyjne myślenie słuchaczy	
3.	Ćwiczenia aktywizujące	X
4.	Metody problemowe	
5.	Praktyczne i aktywizujące metody projektów realizowanych na podstawie założeń podanych przez prowadzącego	
6.	Inne (<i>proszę doprecyzować</i>) Prezentacja i analiza rozwiązywanych zadań, praca w grupach	

Lp.	Treści programowe	Liczba godzin przeznaczona na realizację obszaru tematycznego
1.	<ul style="list-style-type: none"> a. motywy oraz efekty aktywności ruchowej i jej profilaktyczne znaczenie; b. rodzaje ćwiczeń fizycznych i współczesnej teorii motoryczności; c. identyfikacja ćwiczeń fizycznych ze względu na oczekiwane efekty; d. wzmacnianie wszystkich grup mięśniowych; e. praca nad siłą, wytrzymałością, szybkością, zwinnością, skocznością i gibkością organizmu; f. utrwalenie zdrowych wzorców zachowań, dbałości o własny organizm i sprawność; g. podstawowa, na poziomie rekreacyjnym umiejętność gry w piłkę siatkową i koszykową; h. bezpieczeństwo i asekuracja podczas ćwiczeń; i. dbałość o utrzymanie odpowiedniej sylwetki i masy ciała, utrzymywanie i podnoszenie sprawności fizycznej; j. nowoczesne formy ruchu – fitness, siłownia; k. doskonalenie wytrzymałości biegowej i tempowej: ćwiczenia porządkowe; bieg ciągły przeplatany odcinkami marszu; bieg ciągły ze zmianą tempa; trening zmienny-interwałowy 	22
2.	Sprawdzian	2

Formy prowadzenia zajęć i metody oceny

Student, który zaliczył przedmiot			
Zamierzone efekty	Forma zajęć	Metody oceny	Odniesienie do kierunku
	Wykład		
W01, W02, W03 U01, U02, U03 K01, K02, K03	Ćwiczenia	Wykonanie ćwiczeń zgodnie z zaleceniami prowadzącego	K_W01 K_W09 K_U09 K_U10 K_U14 K_K01

			K_K02 K_K09
	Konwersatorium		
	Laboratorium		
	Inne (<i>należy doprecyzować</i>)		

Literatura przedmiotu

Podstawowa⁴:	T. Arlet., Koszykówka – podstawy techniki i taktyki gry, Kraków 2001, L. Bednarski., A. Koźmin., Z. Mazur Z., Piłka nożna, wyd. AWF, Kraków 2008, E. Michalewska., E. Kolarczyk E., Aerobik, wyd. AWF , Kraków 1997; M. Szondermajer, Fitness, SBM Renata Gmitrzak 2012
Uzupelniająca:	N. Czkanikow., 500 gier i zabaw – gry zabawy ruchowe, WSiP, Warszawa 2003,

Efekty kształcenia i ich odniesienie do efektów kształcenia w obszarze nauk społecznych dla kierunku Zarządzanie

Efekty kształcenia dla modułu	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA Absolwent studiów I stopnia na kierunku <i>Zarządzanie</i>	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru nauk ⁵ społecznych	Odniesienie do efektów kształcenia dla kierunku
WIEDZA			
W01	Posiada wiedzę o grach zespołowych	S1A_W01	K_W01
W02	Posiada wiedzę o nowoczesnych formach ruchu	S1A_W04	K_W01
W03	Posiada wiedzę o bezpieczeństwie i asekuracji podczas ćwiczeń	S1A_W07	K_W09
UMIEJĘTNOŚCI			
U01	Posiada zdolność wdrażania rozwiązań	S1A_U07	K_U10
U02	Trafnie analizuje problemy i rozwiązuje spory	S1A_U07	K_U09
U03	Ma zdolność do wyszukiwania informacji i użycia ich do celów praktycznych	S1A_U09	K_U14
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K01	Rozumie potrzebę uczenia się	S1A_K01	K_K01
K02	Potrafi współpracować i działać w grupie	S1A_K02	K_K02
K03	Potrafi uzupełniać wiedzę	S1A_K06	K_K09

Formy oceny

Efekt kształcenia	na ocenę 2	na ocenę 3	na ocenę 3,5	na ocenę 4	na ocenę 4,5	na ocenę 5
<i>Dla każdego z efektów kształcenia określonego dla modułu w zakresie wiedzy umiejętności i kompetencji</i>	Student uzyskuje poniżej 50% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 50 do 59% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 60 do 69% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 70 do 79% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje od 80 do 89% max. liczby punktów dla danego efektu	Student uzyskuje powyżej 89% max. liczby punktów dla danego efektu

⁴ Należy wskazać literaturę spośród księgozbioru Biblioteki WSM w Warszawie.

⁵ Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 2 listopada 2011 r. w sprawie Krajowych Ram Kwalifikacji dla Szkolnictwa Wyższego (Dz. U. Nr 253, poz. 1520) określa opis efektów kształcenia dla profilu ogólnoakademickiego i praktycznego w obszarach kształcenia w zakresie: nauk humanistycznych, nauk społecznych, nauk ścisłych, nauk przyrodniczych, nauk technicznych, nauk medycznych, nauk rolniczych, leśnych i weterynaryjnych oraz sztuki.

Warunki zaliczenia

Uzyskanie pozytywnej oceny z zadań zleconych przez prowadzącego.

.....
(Data)

.....
(Czytelny podpis Autora Karty Przedmiotu)

.....
(Data)

.....
(Czytelny podpis Dziekana Wydziału)