

## Zajęcia sportowo-rekreacyjne

### *Sports and recreation*

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok I/ Semestr II
Poziom kształcenia	Studia I stopnia
Profil kształcenia na kierunku	Ogólnoakademicki
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Ogólny
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	-
Status przedmiotu	Obligatoryjny

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Ćwiczenia	30	-	0	Zaliczenie bez oceny	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	-			
Praca własna studenta	0	-			
<b>Ogółem</b>	<b>30</b>	<b>-</b>			

#### Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Celem zajęć jest kształtowanie umiejętności planowania i realizacji aktywności fizycznej w trosce o zdrowie własne i innych osób.
----	---

#### Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna i rozumie zasady bezpiecznego doboru form aktywności fizycznej.		Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki dla całej grupy.

UMIĘJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi prawidłowo dobrać poziom i formy aktywności fizycznej do swojej kondycji ogólnej i zdrowotnej.	Ps_UO01_Lic	Wykonanie zadań w doborze ćwiczeń fizycznych
U2	Student potrafi poprawnie samodzielnie realizować aktywność fizyczną w wybranych dyscyplinach lub dziedzinach sportu i rekreacji z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Ps_UO01_Lic	Samodzielne wykonanie ćwiczeń zadanych w trakcie zajęć

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Student jest gotów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa przy rozwijaniu aktywności fizycznej swojej i innych.	Ps_KO04_Lic	Udział w dyskusji, ocena sposobu przygotowania i wykonania ćwiczeń podczas zajęć.

#### Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Ćwiczenia	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.	2	
2.	Trening zdrowotny	4	

3.	Formy aktywności ruchowej przy muzyce - aerobik, TBC, joga. Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem sprzętu fitness.	4	
4.	Zespołowe gry sportowe - piłka nożna	4	
5.	Zajęcia aerobowe. Rodzaje zajęć aerobowych. trening aerobowy i jego funkcje. Nauka i demonstracja techniki ćwiczeń.	4	
6.	Zespołowe gry sportowe - piłka siatkowa	4	
7.	Tenis stołowy - nauka i doskonalenie wykonania podstawowych elementów technicznych	4	
8.	Elementy tańca towarzyskiego. Samba, cha-cha, rumba, salsa, jive, disco samba, rock'n'roll, walc angielski, tango, walc wiedeński, slow fox i quickstep.	4	
<b>Razem</b>		30	<b>0</b>

#### Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Ćwiczenia	grywalizacja, dyskusja, ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje

#### Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Ćwiczenia
Wykonanie ćwiczeń podczas zajęć	100
<b>Razem</b>	<b>100%</b>

#### Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Oznaczenie czynności (wpisać TAK lub NIE)	Szacowana liczba godzin	
			Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<b>Razem</b>			<b>0</b>	<b>0</b>

#### Literatura obowiązkowa

1.	Knudsen K. A. (2015). <i>Textbook on gymnastics</i> .
2.	
3.	

#### Literatura uzupełniająca

1.	
2.	
3.	

#### Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	