**Zajęcia sportowo-rekreacyjne***Sports and recreation activities*

|  |  |
| --- | --- |
| **Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia** | 2025/2026 |
| **Kierunek studiów** | **Dietetyka** |
| **Rok i semestr studiów** | Rok I/ Semestr II |
| **Poziom kształcenia** | Studia I stopnia |
| **Profil kształcenia na kierunku** | Praktyczny |
| **Moduł kształcenia dla przedmiotu** | Ogólny |
| **Nazwa specjalizacji**  (jeśli przedmiot specjalizacyjny) | - |
| **Status przedmiotu** | Status przedmiotu |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Liczba godzin** | | **ECTS** | **Forma zaliczenia** | **Waga** |
|  | **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |  |  |  |
| Ćwiczenia | Godz\_ST | Godz\_NST | **0** | Zaliczenie bez oceny | 100% |
| **Razem za zajęcia dydaktyczne** | **30** | **-** |  |  | |
| Praca własna studenta | 30 | - |  |  | |
| **Ogółem** | **60** | **-** |  |  | |

**Cele kształcenia dla przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 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** |
|  | Zna zasady bezpiecznego doboru form aktywności fizycznej. | Diet\_WG01  Diet\_WG02 | Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki dla całej grupy |
|  | Rozumie zależności między aktywnością fizyczną a zdrowiem człowieka. | Diet\_WG01  Diet\_WG02 | Wypowiedzi w trakcie dyskusji |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UMIEJĘTNOŚCI** | | | | |
| **L.p.** | **Efekty przedmiotowe**  (Student potrafi) | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Metody weryfikacji**  **efektów uczenia się** |
|  | Prawidłowo dobiera poziom i formy aktywności fizycznej do swojej kondycji ogólnej i zdrowotnej. | Diet\_UU01 | Wykonanie zadań w doborze ćwiczeń fizycznych |
|  | Poprawnie samodzielnie realizuje aktywność fizyczną w wybranych dyscyplinach lub dziedzinach sportu i rekreacji z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. | Diet\_UU01 | 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** |
|  | Jest świadomy, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zapobiegania chorobom cywilizacyjnym oraz utrzymania optymalnego zdrowia swojego i innych. | Diet\_KK03  Diet\_KO02  Diet\_KR01 | Udział w dyskusji |
|  | Jest wrażliwy na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przy rozwijaniu aktywności fizycznej swojej i innych. | Diet\_KO01  Diet\_KR01 | 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** |
|  | Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. | 4 | - |
|  | Trening zdrowotny. Formy aktywności ruchowej przy muzyce - aerobik, TBC, joga. | 6 | - |
|  | Ćwiczenia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem sprzętu fitness. | 4 | - |
|  | Zespołowe gry sportowe - piłka nożna. | 4 | - |
|  | Zajęcia aerobowe. Rodzaje zajęć aerobowych. Trening aerobowy i jego funkcje. Nauka i demonstracja techniki ćwiczeń. | 4 | - |
|  | Zespołowe gry sportowe - piłka siatkowa. | 4 | - |
|  | Tenis stołowy - nauka i doskonalenie wykonania podstawowych elementów technicznych | 4 |  |
|  | **Razem** | **30** | **0** |

**Metody kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody kształcenia** |
| Ćwiczenia | Praca na zajęciach  Dyskusja Metody demonstracyjne - modelowanie właściwego sposobu wykonywania ćwiczeń fizycznych  Samodzielne wykonywanie ćwiczeń fizycznych przez studentów  Zapoznawanie studentów z zasadami uprawiania wybranych dyscyplin sportowych  Gry zespołowe |

**Warunki zaliczenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sposób zaliczenia** | **Wagi (%)** |
| **Forma zajęć** |
| Obecność na zajęciach | 20 |
| Praca na zajęciach | 80 |
| **Razem** | **100%** |

**Rozliczenie pracy własnej studenta**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Czynności w ramach pracy własnej** | **Szacowana liczba godzin** | |
| **Studia stacjonarne** | **Studia niestacjonarne** |
|  | Przygotowanie do udziału w zajęciach | 10 | - |
|  | Samodzielne wykonywanie ćwiczeń poza zajęciami | 20 | - |
|  | **Razem** | **30 godz.** | **-** |

**Literatura obowiązkowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | - |

**Literatura uzupełniająca**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Grzegorz Bielec, Witold Półtorak, Krzysztof Warchoł. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej 2011 |

**Inne materiały dydaktyczne**

|  |  |
| --- | --- |
|  | - |