

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/ 2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia	Teoria i metodyka aktywności fizycznej					
2. Nazwa jednostki	Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki					
3. Grupa treści kształcenia	treści kształcenia specjalnościowego					
4. Typ przedmiotu	do wyboru					
5. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia					
6. Liczba punktów ECTS	4					
7. Poziom przedmiotu	podstawowy					
8. Rok studiów, semestr	II rok, semestr IV - letni					
9. Liczba godzin w semestrze	Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.
	30	30				Pr.
10. Język wykładowy:	polski					
11. Wykładowca (wykładowcy)	Mateusz Dziekan, mgr					
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne	1) brak					
13. Cele przedmiotu	C1 Wykształcenie umiejętności planowania i realizowania, różnych form aktywności fizycznej C2 Wykorzystanie poznanych wiadomości w aktywizacji zajęć ruchowych. C3 Nabycie wiedzy na temat form ,metod , środków , bezpieczeństwa , kształtowania zdolności motorycznych oraz kontrolowania efektywności treningu.					
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 Posiada wiedze zakresie bezpiecznego poprowadzenia i planowania zajęć ruchowych					K_W31	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 Umiejętność prowadzenia, konstruowania, aktywizacji oraz kontrolowania zajęć ruchowych					K_U22	
EU03 Umiejętność pisanie konspektów zajęć ruchowych					K_U22	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU04 Student ma potrzebę dalszego rozwoju swojej sprawności fizycznej					K_K03	
15. Treści programowe						
Forma zajęć - wykłady						
1. Zagadnienia wstępne. Organizacja zajęć						
2. Struktura i planowanie treningu sportowego						
3. Sprawność fizyczna i metody jej pomiaru						
4. Metody , środki i formy prowadzenia zajęć ruchowych						

5. Odnowa biologiczna jej zastosowanie w sporcie.	
6. Motywacja i jej rola w podejmowaniu aktywności fizycznej.	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Omówienie programu zajęć	
2. Gry i zabawy ruchowe – metody aktywizacji zajęć ruchowych.	
3. Testy oceny wydolności fizycznej	
4. Indywidualne prowadzenia zajęć ruchowych	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach	
F2. Kolokwium / test końcowy	
P1. Kolokwium/ test końcowy	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	60
Konsultacje	8
Nakład pracy studenta	
Przygotowanie się do zajęć	40
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	8
SUMA	116
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.), Podstawy teorii i technologii treningu sportowego: praca zbiorowa. T. 1. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej	
2) Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.), Podstawy teorii i technologii treningu sportowego: praca zbiorowa. T. 2. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej	
Literatura uzupełniająca:	
1) Delavier F., Atlas treningu siłowego. Wyd. PZWL, Warszawa 2007.	
2) Nawara H., Nawara U., Gry i zabawy integracyjne, Wrocław 2003.	
3) Plewa M., Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości, Katowice 2008.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną	
<u>Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest:</u>	
- przygotowanie przez studenta konspektów z zakresu edukacji żywieniowej skierowanych do różnych grup ludności i realizacja zajęć praktycznych w środowisku	
- Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)	
Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.	
<u>Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z kolokwium końcowego. Czas trwania 45 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.</u>	
Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.	
0 – 4,9 pkt - niedostateczny (2,0)	
5,0 – 6,0 pkt - dostateczny (3,0)	

6,1 – 7.0 pkt - dostateczny plus (3,5)

7,1 - 8.0 pkt - dobry (4,0)

8,1 – 9.0 pkt - dobry plus (4,5)

9,1 - 10 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**