

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne

2. Nazwa kierunku Filologia, specjalność Filologia angielska

3. Poziom studiów studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 0

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
1		30				
2		30				

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca mgr Justyna Sadowska

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
2. Strój sportowy

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

C2 Promowanie zachowań zdrowotnych poprzez różne formy aktywności fizycznej

C3 Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01 Zna i rozumie normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

K_WP15, K_W16

UMIEJĘTNOŚCI

EU02 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych

K_U14, K_UP15, K_U17

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03 Jest gotów do uczenia i doskonalenia się przez całe życie;

K_K05, K_KP06

EU04 Jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze;

K_K11

Ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	
11. Treści programowe	
Forma zajęć –ćwiczenia	
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:	
1. atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking 2. gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną 3. fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę 4. gry i zabawy rekreacyjne 5. tenis stołowy 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz, objaśnienie	
2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Obecność na zajęciach	
3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki	
4. Zaliczenie z oceną	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60+5
2. Nakład pracy studenta	
suma	65
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / red. Tadeusz Koszczyc, Józef Wołyniec, Halina Guła-Kubiszewska, Zdzisława Paliga. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2007.	
2. A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.	
3. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007	
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć	
3. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej	