

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie Fizyczne**2. Nazwa kierunku** Zarządzanie**3. Poziom studiów** pierwszego stopnia**4. Liczba punktów ECTS** 0**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy język polski**7. Wykładowca** mgr Marcin Ślósarski**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 normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

EU02 ma wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i o aktywnym spędzaniu czasu wolnego

UMIEJĘTNOŚCI

EU03 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych

KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU04	rozumie potrzebę uczenia się i doskonalenia kompetencji przez całe życie	K_K01
EU05	potrafi współdziałać i pracować w zespole, przyjmując w nim różne role	K_K02
11. Treści programowe		
Forma zajęć – ćwiczenia		
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki proponowanych 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		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny udział w zajęciach		
2. Obecność na zajęciach		
3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć, np.: rozgrzewki lub pracy pisemnej		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		60 + 10
	suma	70
	liczba punktów ECTS	0
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Węgrzyn E., Umiastowska D., Pławińska L.: Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2002		
2. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszaw : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007		
Literatura uzupełniająca:		
1. Godlewski G., Bodasińska A. : Nordic Walking w teorii i praktyce; AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. Biała Podlaska, 2014		
16. Formy oceny – szczegóły		
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć lub z pracy pisemnej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.		
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie		
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z informacjami o przedmiocie, itp.: strona internetowa uczelni		
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć: zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie internetowej uczelni oraz na tablicy informacyjnej przy pokoju 370R		
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina): zgodnie z planem zajęć		
4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce): zgodnie z harmonogramem konsultacji zamieszczonym na stronie uczelni i w gablocie SWFiS przy hali sportowej		

