

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Wychowanie Fizyczne						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Studium Wychowania Fizycznego i Sportu						
3. Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) Nauki kształcenia ogólnego						
4. Typ przedmiotu Obowiązkowy						
5. Poziom studiów Studia I stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 0 pkt						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) Podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr 1 – zimowy; semestr 2- letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
	30					
	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Waldemar Chwedoruk, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych;						
C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami 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.						
14. 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, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego					K_W01, K_W03	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych					K_U01, K_U06	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						

EU03 Współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role. Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K02, K_K01
15. Treści programowe	
Forma zajęć - ćwiczenia	
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:	
1) Atletykę terenową – marszobiegi, marsze 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.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie 2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach	
F2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć	
F3. Obecność na zajęciach	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	50
Przygotowanie i poprowadzenie zajęć	10
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Nawara H., Nawara U. (2003). <i>Gry i zabawy integracyjne</i>. Wrocław: Wydawnictwo AWF 2) Ambroży T., Kaganek K. (2002). <i>Fitness- ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów</i>. Warszawa: TKKF	
Literatura uzupełniająca:	
1) Fąk T., Kalik-Woźniak A., Opoka D.M. (2000). <i>Gry rekreacyjne</i>. Warszawa: TKKF	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. 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.	
21. 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 w hali sportowej, siłowni, Sali fitness i terenach zielonych przy uczelni 3. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć 4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej	

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

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