

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

Wychowanie fizyczne

2. Nazwa jednostki (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW)

Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych, Zakład Neofilologii

3. Grupa treści kształcenia

(moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego)

-

4. Typ przedmiotu

(obowiązkowy, do wyboru)
obowiązkowy

5. Poziom studiów

pierwszego stopnia

6. Liczba punktów ECTS

0

7. Poziom przedmiotu

podstawowy

8. Rok studiów, semestr

I rok, semestr II – letni

9. Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
30						

30

10. Język wykładowy: język polski

11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia):

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;	K_W01, K_W03
EU02 zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;	K_W01, K_W03
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe;	K_U11, K_U13
EU04 potrafi organizować zajęcia sport.-rekreac. dla siebie i innych	K_U11, K_U13
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role - rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i	K_K01, K_K02

WIEDZA

EU01 zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;

K_W01, K_W03

EU02 zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;

K_W01, K_W03

UMIEJĘTNOŚCI

EU03 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe;

K_U11, K_U13

EU04 potrafi organizować zajęcia sport.-rekreac. dla siebie i innych

K_U11, K_U13

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05 potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role - rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i

K_K01, K_K02

innych.	
15. 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 – marszobieg, 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	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu	
3. Narzędzia multimedialne	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach	
F2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej	
F3. Obecności na zajęciach	
P1. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	40
Nakład pracy studenta –	5
SUMA	45
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) <i>Zabawy i gry ruchowe</i> / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1) <i>Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży</i> / red. Tadeusz Koszycz, Józef Wołyniec, Halina Gula-Kubiszewska, Zdzisława Paliga.- Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2007.	
2) <i>A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń</i> / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.	
3) <i>Atlas treningu siłowego</i> / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną	
Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie w trakcie zajęć , ocena z przeprowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za 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 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