

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021																					
INFORMACJE OGÓLNE																					
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Wychowanie fizyczne																					
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych Zakład Socjologii																					
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, średnio-zaawansowany, zaawansowany) średnio-zaawansowany																					
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I - zimowy i semestr II - letni																					
9. Liczba godzin w semestrze <table><tr><td>Wyk.</td><td>Ćw.</td><td>L*</td><td>Prj.</td><td>Pbn.</td><td>Zp.</td><td>Pr.</td></tr><tr><td colspan="7">30 + 30</td></tr></table>								Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.	30 + 30						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.															
30 + 30																					
10. Język wykładowy: polski																					
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Michał Sroka, mgr																					
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE																					
12. Wymagania wstępne Brak.																					
13. Cele przedmiotu C1 Przedstawienie zasad organizacji, prowadzenia oraz bezpieczeństwa zajęć ruchowych. C2 Stosowanie odpowiednich pojęć i terminologii przedmiotu oraz dostarczenie studentom wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu wychowania fizycznego i rekreacji. C3 Zapoznanie z przyborami, sprzętem i ćwiczeniami wykorzystywanymi w różnych dyscyplinach wychowania fizycznego .																					
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych																					
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się															
WIEDZA																					
EU01 posługuje się terminologią przedmiotu oraz zna normy i zasady bezpieczeństwa;						K_W11															
UMIEJĘTNOŚCI																					
EU02 wykorzystuje poznane techniki i umiejętności oraz sprzęt i przybory do realizacji zadań ruchowych;						K_U11															
EU03 rozwija zainteresowania w różnorodnych formach rekreacji						K_U11															

ruchowej;	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04 demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną;	K_K08
15. Treści programowe	
Forma zajęć - ćwiczenia	
1. Zajęcia organizacyjne - podziały na grupy, regulaminy, zasady bezpieczeństwa, wybór proponowanych zajęć, frekwencja, zwolnienia, formy zajęć , zasady zaliczenia. 2. Siatkówka - rozgrzewka, ćwiczenia, zabawy oswajające z piłką, - doskonalenie poznanych technik, - gra uproszczona, gra właściwa. 3. Koszykówka - rozgrzewka, ćwiczenia, zabawy oswajające z piłką, - doskonalenie chwytów, podań (w miejscu w biegu), gra właściwa. 4. Piłka nożna - rozgrzewka, ćw. oswajające z piłką, - doskonalenie poruszanie się po boisku (z piłką bez piłki), - doskonalenie przyjęć, podań (w miejscu, w biegu), - gra uproszczona, gra właściwa. 5. Piłka ręczna - rozgrzewka, ćw. oswajające z piłką - doskonalenie poruszania się po boisku(z piłką bez piłki) - doskonalenie chwytów, podań(w miejscu, w biegu),gra właściwa. 6. Unihokej - rozgrzewka, ćw. oswajające z piłką i kijem, - doskonalenie poruszania się po boisku(z piłką bez piłki), gra właściwa, - doskonalenie przyjęć, podań (w miejscu, w biegu), - doskonalenie uderzeń, strzałów. 7. Gimnastyka - ćw. z partnerem współwiczającym, - ćw. obciążeniem. 8. Elementy pływania i ratownictwa wodnego - bezpieczeństwo na krytej pływalni, -ćwiczenia posługiwania się sprzętem ratowniczym(rzutki, pływak, koła). 9. Siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym, - blok, zagrywka, - różne formy gry. 10. Koszykówka - doskonalenie poznanych technik, - różne formy gry. 11. Piłka nożna - doskonalenie poznanych technik, - różne formy gry. 12. Gimnastyka - ćw. bez i z przyborem (laska, piłka, obręcz), - ćw. z partnerem współwiczającym, - ćw. korekcyjne. 13. Wspinaczka	

- bezpieczeństwo, organizacja zajęć, - podstawowe techniki wspinaczki, - sposoby asekuracji.	
14. Zajęcia terenowe	
- gry i zabawy plenerowe (badminton, ringo, zośka, chusta animacyjna, pedalo itp.,) - gry i zabawy terenowe, - zajęcia lekkoatletyczne.	
15. Podsumowanie. zaliczenie przedmiotu.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. dyskusja	
2. rozwiązywanie problemu	
3. objaśnienie i prezentacja multimedialna	
4. analiza dokumentów	
5. konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. frekwencja na zajęciach	
F2. aktywność na zajęciach	
F3. obecność i aktywność na zajęciach	
P1. kolokwium	
P2. zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	70
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	40
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	5
SUMA	105
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Osiński W., Teoria wychowania fizycznego, Poznań 2011.	
2) Wychowanie poprzez sport: wielość spojrzeń i doświadczeń, red. P. Mazur, Chełm 2014.	
3) Trześniowski R., Zabawy i gry ruchowe, Warszawa 2008.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Bielec G., Półtorak W., Warchoń K., Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Kraków 2011.	
2) Plewa M., Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości, Katowice 2008.	
3) Uczestnictwo w kulturze fizycznej wyzwaniem naszych czasów, red. B. Zawadzka, Kielce 2010.	
20. Formy oceny - szczegóły	
Zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną:	
(2,0)	
- Student nie potrafi wskazać norm bezpieczeństwa dla realizowanego zadania.	
- Student nie zna terminologii.	
- Student nie potrafi zademonstrować nauczanych technik, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych.	
- Student nie zna i nie uczestniczy w innych formach rekreacji.	
(3,0)	
- Student potrafi zademonstrować pojedyncze techniki ruchowe.	
- Student zna i umie opisać kilka form rekreacji.	
- Student nie potrafi wskazać norm bezpieczeństwa dla realizowanego zadania.	
Student nie zna terminologii.	

(3,5)

- Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw bhp oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na zajęciach. Student rozumie znaczenie pojęć lecz nie stosuje ich w realizowanych zadaniach.
- Student opanował częściowo poznane techniki. Wykonuje je w asekuracji.
- Student potrafi przygotować fragmenty zajęć, ale ma problemy z ich realizacją i poprowadzeniem grupy.

(4,0)

- Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw bhp oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na zajęciach. Student rozumie znaczenie pojęć lecz nie stosuje ich w realizowanych zadaniach.
- Student nie uczestniczy w dodatkowych formach rekreacji.
- Student potrafi przygotować, zorganizować i poprowadzić fragmenty zajęć, ale ma problem z zapanowaniem nad grupą.

(4,5)

- Student potrafi wymienić i sam stosuje się do podstaw bhp oraz przyjętych normy bezpieczeństwa na zajęciach. Student rozumie znaczenie pojęć lecz nie stosuje ich w realizowanych zadaniach.
- Student uczestniczy w dodatkowych formach rekreacji.
- Student potrafi przygotować, zorganizować i poprowadzić fragmenty zajęć w niepełnym wymiarze.

(5,0)

- Student potrafi zastosować i zademonstrować poznane techniki Wykonuje je swobodnie.
- Student uczestniczy w dodatkowych zajęciach lub innych form rekreacji.
- Student potrafi przygotować, zorganizować i poprowadzić fragmenty zajęć wykazując się dobrym przygotowaniem i panowaniem nad grupą.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć.
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem.

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

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