

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Studium Wychowania Fizycznego i Sportu						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów studia I stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 0 pkt						
7. Poziom przedmiotu podstawowy i średnio-zaawansowany						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I – zimowy; semestr II- letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
30						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Sadowska Justyna, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) 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						
zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego				K_W17 K_W28		
UMIEJĘTNOŚCI						
potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych				K_U15 K_U22		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						

- współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role - rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych.	K_K14
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, 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	
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**	60
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Sieniek Cz.: Terenowe gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej. Helvetika.
2.	Trześniowski R.: Gry i zabawy ruchowe: podręcznik przeznaczony dla nauczycieli, wychowawców i instruktorów. Sport i turystyka, Warszawa 1989.
3.	Barański T.: Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa 1985.
4.	Bondarewicz M.: Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. Warszawa 1983.
Literatura uzupełniająca:	
1.	Broich J.: Zabawy na świeżym powietrzu. Jedność, Kielce 2001.
2.	Marciniak J.: Zbiór ćwiczeń korekcyjnych i gibkościowych. Warszawa 1998.
3.	Kasperczyk T.: Poradnik ćwiczeń korekcyjnych. Kraków 1996.

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**