

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 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 pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS						
7. Poziom przedmiotu						
(podstawowy, <u>średnio-zaawansowany</u> , 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.
Semestr I	30					
Semestr II	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
dr Marta Mandziuk						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
2) Strój sportowy						
13. 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.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					Metody i warunki weryfikacji efektów uczenia	
WIEDZA						
zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego					Obserwacja, odpowiedź ustna	
UMIEJĘTNOŚCI						
potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych					Obserwacja w odpowiedź ustna	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
Dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny					Samoocena Ocena grupy	

deficytów i potrzeb edukacyjnych	Obserwacja
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 – 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 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz, objaśnienie 2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach	
F2. Obecność na zajęciach	
F3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	60
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie do egzaminu	
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017 2. Szefer I. Trening mięśni ramion. PZWL, 2013.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Nawara H., Nawara U. Gry i zabawy integracyjne. Wyd. 3 uzup. - Wrocław : Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, 2003.	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. 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 zgodnie z aktualnym planem zajęć	

3. 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**