

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia	Wychowanie Fizyczne
2. Nazwa jednostki	Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych, Zakład Pedagogiki
3. Grupa treści kształcenia	-
4. Typ przedmiotu	Obowiązkowy
5. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
6. Liczba punktów ECTS	-
7. Poziom przedmiotu	Podstawowy
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- sem. zimowy 30- sem. letni
10. Język wykładowy:	język polski
11. Wykładowca wykładowcy:	Waldemar Chwedoruk, 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	
EU01 zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych	K_W01 K_W03 K_W20
EU02 zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego	
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe	K_U14
EU04 potrafi organizować zajęcia sport.-rekreac. dla siebie i innych	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie	K_K01 K_K08

własne i 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**	65
Nakład pracy studenta	5
SUMA	70
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	
DLA PRZEDMIOTU	
-	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / red. Tadeusz Koszczyc, Józef Wołyniec, Halina Gula-Kubiszewska, Zdzisława Paliga.- Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2007.	
2) A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.	
3) Atlas treningu siłowego / 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 w semestrze I i II. 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**