

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022**INFORMACJE OGÓLNE****1. Nazwa przedmiotu:** WYCHOWANIE FIZYCZNE**2. Nazwa kierunku:** Ekonomia**3. Poziom studiów:** studia pierwszego stopnia**4. Liczba punktów ECTS:** 0**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I - zimowy	-	30	-	-	-	-
II - letni	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy: polski**7. Wykładowca:** mgr Justyna Sadowska**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE****8. Wymagania wstępne**

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

9. Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej

C3 Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

10. 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_W05
EU02	Zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z Wychowania fizycznego	K_W05

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe	K_U26
------	---	-------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04	Jest gotów współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K01, K-K02
------	--	--------------

EU05	Ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	K_K09
11. 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.		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Pokaz i objaśnienie		
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu		
3. Narzędzia multimedialne		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny udział w zajęciach.		
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.		
3. Obecności na zajęciach.		
4. Zaliczenie z oceną.		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		62
2. Nakład pracy studenta		0
suma		62
liczba punktów ECTS		0
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Gry rekreacyjne : sport dla wszystkich / Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak, Dorota Maria Opoka. Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2000.		
Literatura uzupełniająca:		
1. Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.		
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		
16. 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.		
17. 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		