

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022 FORMA: STUDIA STACJONARNE						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu Wychowanie Fizyczne						
2. Nazwa kierunku Informatyka						
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		30				
II		30				
6. Język wykładowy język polski						
7. Wykładowca mgr Michał Sroka						
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 Ukształtowanie 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	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU01 stosuje zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w czasie zajęć					K_U24	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU02 rozumie potrzebę i zna możliwości ciągłego dokształcania się					K_K01	
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 – 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.

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	65
2. Nakład pracy studenta	0
suma	65
liczba punktów ECTS	0

15. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995
2. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017

Literatura uzupełniająca:

1. A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.
2. 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. 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.