

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Wychowanie Fizyczne

2. Nazwa kierunku

Socjologia

3. Poziom studiów

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 polski

7. Wykładowca Justyna Sadowska, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.
2. Strój sportowy.

9. 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.

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, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;

K_W11

UMIEJĘTNOŚCI

EU02 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych;

K_U11

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03 Rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie;

K_K08

EU04 Jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze;

K_K08

Ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji

interpersonalnej;	
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. 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe.	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. pokaz, objaśnienie 2. metoda zadaniowa, naśladowcza ścista, problemowa, programowanego uczenia się	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. aktywny udział w zajęciach 2. obecność na zajęciach 3. prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki 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	
suma	65
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. R. Trzeźniowski, Zabawy i gry ruchowe, Wyd. 2, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, red. T. Koszycz, J. Wołyniec, H. Guła-Kubiszewska, Zdzisława Paliga, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2007. 2. J. Talaga, A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń, Oficyna Ypsilon, Warszawa 1995. 3. F. Delavier, Atlas treningu siłowego, tł. R. Jasiński, U. Zemełko, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.	
16. Formy oceny – szczegóły	
<u>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:</u> - 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.	
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 zgodnie z aktualnym planem zajęć. 3. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.	