

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu Wychowanie Fizyczne						
2. Nazwa kierunku Zarządzanie						
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 Język polski						
7. Wykładowca dr Marta Mandziuk						
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 indywidualnych i grupowych					
EU02	Ma wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i o aktywnym spędzaniu czasu wolnego.					
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych					
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						

EU04	Rozumie potrzebę uczenia się i doskonalenia kompetencji przez całe życie.	K_K01
EU05	Potrafi współdziałać i pracować w zespole, przyjmując w nim różne role.	K_K02
11. Treści programowe		
Forma zajęć – ćwiczenia		
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki proponowanych 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 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Pokaz, objaśnienie 2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny udział w zajęciach 2. Obecność na zajęciach 3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć, np.: rozgrzewki		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		60
2. Nakład pracy studenta		
suma		60
liczba punktów ECTS		0
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Węgrzyn E., Umiastowska D., Pławińska L.: Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym Szczecin : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2002 2. Ambroży T., Kaganek K.: Fitness- ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów, TKKF, Warszawa, 2002		
Literatura uzupełniająca:		
1. Godlewski G., Bodasińska A. : Nordic Walking w teorii i praktyce; AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. Biała Podlaska, 2014		
16. 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.		
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie		
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp.: strona internetowa uczelni 2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć: zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie internetowej uczelni na tablicy informacyjnej przy pokoju 370R 3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina): zgodnie z planem zajęć 4. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce): zgodnie z harmonogramem konsultacji zamieszczonym na stronie uczelni		