

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu wychowanie fizyczne

2. Nazwa kierunku budownictwo

3. Poziom studiów pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 0

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
1	-	30	-	-	-	-
2	-	30	-	-	-	-

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski

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

WIEDZA

UMIEJĘTNOŚCI

EU01 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przyborów i przyrządów sportowych podczas realizacji zadań ruchowych.

K_U07
K_U17

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU02 Współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role.

EU03 Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych.

K_K02
K_K07

11. Treści programowe

Forma zajęć – ćwiczenia

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki 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.	Komputer, Internet.	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1.	Aktywny udział w zajęciach.	
2.	Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.	
3.	Obecność na zajęciach.	
4.	Przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji.	
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1.	Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2.	Nakład pracy studenta	10
	suma	70
	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.	
2.	Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia / red. Władysław Włodzimierz Gaworecki, Zbigniew Mroczyński. Gdańsk : Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku : Fundacja Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego, 2008.	
Literatura uzupełniająca:		
1.	Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia. T.2 / red. Zofia Kubińska, Danuta Nałęcka. Biała Podlaska : Wydawnictwo PWSZ im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 2009.	
2.	Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji = / red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora ; AW F Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : A W F Józefa Piłsudskiego, 2014.	
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 podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. Ocena prac pisemnych i prezentacji.		
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie		
1.	Informacji, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. 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 aktualnym planem zajęć.	
4.	Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.	