

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022	
1	Nazwa przedmiotu
2	Wydział
3	Kierunek
4	Specjalność
5	Stopień
6	Forma
7	Wykładowca
8	Opis przedmiotu
9	Wymagania wstępne
10	Wymagania końcowe
11	Opis zajęć
12	Opis literatury
13	Opis efektów
14	Opis ocen
15	Opis innych
16	Opis innych
17	Opis innych
18	Opis innych
19	Opis innych
20	Opis innych
21	Opis innych
22	Opis innych
23	Opis innych
24	Opis innych
25	Opis innych
26	Opis innych
27	Opis innych
28	Opis innych
29	Opis innych
30	Opis innych
31	Opis innych
32	Opis innych
33	Opis innych
34	Opis innych
35	Opis innych
36	Opis innych
37	Opis innych
38	Opis innych
39	Opis innych
40	Opis innych
41	Opis innych
42	Opis innych
43	Opis innych
44	Opis innych
45	Opis innych
46	Opis innych
47	Opis innych
48	Opis innych
49	Opis innych
50	Opis innych
51	Opis innych
52	Opis innych
53	Opis innych
54	Opis innych
55	Opis innych
56	Opis innych
57	Opis innych
58	Opis innych
59	Opis innych
60	Opis innych
61	Opis innych
62	Opis innych
63	Opis innych
64	Opis innych
65	Opis innych
66	Opis innych
67	Opis innych
68	Opis innych
69	Opis innych
70	Opis innych
71	Opis innych
72	Opis innych
73	Opis innych
74	Opis innych
75	Opis innych
76	Opis innych
77	Opis innych
78	Opis innych
79	Opis innych
80	Opis innych
81	Opis innych
82	Opis innych
83	Opis innych
84	Opis innych
85	Opis innych
86	Opis innych
87	Opis innych
88	Opis innych
89	Opis innych
90	Opis innych
91	Opis innych
92	Opis innych
93	Opis innych
94	Opis innych
95	Opis innych
96	Opis innych
97	Opis innych
98	Opis innych
99	Opis innych
100	Opis innych

INFORMACJE OGÓLNE	
-------------------	--

1. Nazwa przedmiotu	Wychowanie fizyczne
---------------------	---------------------

2. Nazwa kierunku	Dietetyka
-------------------	-----------

3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
--------------------------	---------------------------

4. Liczba punktów ECTS	0
------------------------	---

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

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

6. Język wykładowy	polski
--------------------	--------

7. Wykładowca	Michał Sroka, mgr
----------------------	--------------------------

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100

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
------------------------------------	---

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_W29
------	---	-------

K W29

UMIEJĘTNOŚCI	
--------------	--

EU02	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych	K_U21
------	---	-------

K U21

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
-----------------------	--

EU03	rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie	K_K03
------	--	-------

K K03

EU04	jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze	K_K11
------	--	-------

K K11

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 ścisła, 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	64
2. Nakład pracy studenta	
suma	64
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Trześniowski R., Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995	
Literatura uzupełniająca:	
1. Koszycz T., Wołyniec J., Guła – Kubiszewska H., Paliga Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2007	
2. Talaga J., A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń, Oficyna Ypsilon, Warszawa 1995	
3. Delavier F., Jasiński R., Zemełko U., Atlas treningu siłowego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007	
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. 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	