

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023
FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu wychowanie fizyczne

2. Nazwa kierunku budownictwo

3. Poziom kształcenia 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

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 – 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.
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.	Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014
2.	Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemeńko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007
Literatura uzupełniająca:	
1.	Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017
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.