

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA
--

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				

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_W31
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI	
--------------	--

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

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

EU03	rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie	K_K03
EU04	jest gotów do permanentnego podnoszenia poziomu swojej sprawności fizycznej	K_K13

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 lub pracy pisemnej	
4. Zaliczenie z oceną	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	
suma	70
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Godlewski G., Bodasińska A. (red.), Nordic walking w teorii i praktyce. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014	
2. Owczarek S., Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2017	
Literatura uzupełniająca:	
1. Nowocień J., Zuchora K. (red.), Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji. AWF, Warszawa 2014	
2. Delavier F., Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2007	
3. Schulkin J., A Biological, Philosophical, and Cultural Perspectiv. Columbia University Press, New York, 2016	
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 w hali sportowej, siłowni, sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni	
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć	
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej	