

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023
FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne

2. Nazwa kierunku Rusycystka

3. Poziom kształcenia studia 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 mgr Waldemar Chwedoruk

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 kształtowanie 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 i rozumie normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;	K_W09
EU02	zna i rozumie terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;	K_W09

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe;	K_U14
EU04	potrafi współpracować oraz organizować zajęcia sportowo-rekreacyjne dla siebie i innych;	K_U13

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	jest gotów do przyjmowania różnych ról w grupie, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne oraz innych.	K_K01, K_K04
------	---	--------------

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.	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie 2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu 3. Narzędzia multimedialne	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Obserwacja pracy studenta na zajęciach 2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej 3. Zaliczenie z oceną	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	0
suma	70
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. <i>Zabawy i gry ruchowe</i> / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1. <i>A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń</i> / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995. 2. <i>Atlas treningu siłowego</i> / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.	
16. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: zaangażowanie w trakcie zajęć, ocena z przeprowadzonej części zajęć.	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji. 2. Zajęcia będą się odbywać w obiektach sportowych ABNS i terenach zielonych przy Uczelni w Białej Podlaskiej lub z wykorzystaniem platformy e-learningowej MSTeams. 3. Zajęcia będą się odbywać zgodnie z planem zajęć 4. Konsultacje będą się odbywać zgodnie z obowiązującym terminarzem.	