

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023
FORMA STUDIÓW: STACJONARNE

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie Fizyczne

2. Nazwa kierunku Socjologia

3. Poziom studiów 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 polski

7. Wykładowca mgr Justyna Sadowska

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

- Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
- 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_W10
------	--	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych;	K_U11
------	--	-------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU03	rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie;	K_K08
EU04	jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze; ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	K_K08

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 – 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 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	70
2. Nakład pracy studenta	
suma	70
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. R. Trzeźniowski, Zabawy i gry ruchowe, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, red. Tadeusz Koszczyk, Józef Wołyniec, Halina Guła-Kubiszewska, Zdzisława Paliga, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2007.	
2. Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora, AWF, Warszawa 2014.	
3. Atlas treningu siłowego, Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.	
4. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016.	
16. Formy oceny – szczegóły	
Zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: 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 odbywać się będą w Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II.	
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.	