

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020	
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

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

- | 1. Nazwa przedmiotu kształcenia
Wychowanie fizyczne | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-----|----------|----------|-----|-----|----|--|--|--|--|--|
| 2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW)
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu | | | | | | | | | | | | |
| 3. Grupa treści kształcenia
(moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego)
Treści kształcenia ogólnego | | | | | | | | | | | | |
| 4. Typ przedmiotu
obowiązkowy | | | | | | | | | | | | |
| 5. Poziom studiów
Studia I-go stopnia | | | | | | | | | | | | |
| 6. Liczba punktów ECTS
0 pkt | | | | | | | | | | | | |
| 7. Poziom przedmiotu
(podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) | | | | | | | | | | | | |
| 8. Rok studiów, semestr
I rok, semestr I-zimowy; semestr II- letni | | | | | | | | | | | | |
| 9. Liczba godzin w semestrze
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Wyk.</th> <th>Ćw.</th> <th>L*</th> <th>Prj.Pbn.</th> <th>Zp.</th> <th>Pr.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="6">30</td> </tr> </tbody> </table> | Wyk. | Ćw. | L* | Prj.Pbn. | Zp. | Pr. | 30 | | | | | |
| Wyk. | Ćw. | L* | Prj.Pbn. | Zp. | Pr. | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 10. Język wykładowy: polski | | | | | | | | | | | | |
| 11. Wykładowca (wykładowcy)
Marcin Ślósarski, mgr | | | | | | | | | | | | |

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE	
------------------------	--

12. Wymagania wstępne

- | |
|--|
| 1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej |
| 2) Strój sportowy |

13. 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. |

14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych
--

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
- jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo pracy własnej i zespołu - współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role	B1P_K2

- jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo pracy własnej i zespołu	B1P_K2
---	--------

- | | |
|---|--|
| - współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role | |
|---|--|

15. 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 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz, objaśnienie 2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach	
F2. Obecność na zajęciach	
F3. Prowadzenie wcześniej zadanej części zajęć np.: rozgrzewki	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	60
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie do egzaminu	
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Trześniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995 2) Węgrzyn E., Umiastowska D., Pławińska L.: Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym Szczecin : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2002. 3) Ambroży T., Kaganek K.: Fitness- ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów, TKKF, Warszawa, 2002	
Literatura uzupełniająca:	
1) Nawara H., Nawara U. Gry i zabawy integracyjne. Wyd. 3 uzup. - Wrocław : Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, 2003.	
20. 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.	
21. 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

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**