

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Wychowanie Fizyczne 1						
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 stopnia I						
6. Liczba punktów ECTS 0 pkt						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) podstawowy i średnio-zaawansowany						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr 1 - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) <i>Waldemar Chwedoruk, mgr</i>						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
13. 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.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:				odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
ma świadomość poziomu swojej wiedzy i rozumie potrzebę jej ustawicznego pogłębiania , w tym doskonalenia umiejętności językowych, docenia znaczenie wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz podejmuje działania na rzecz rozwoju osobistego i zawodowego				KK01		

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	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie 2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach	
F2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć	
F3. Obecność na zajęciach	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30
SUMA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	0
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Sieniek Cz., <i>Terenowe gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej</i>, Starachowice 2005. 2. Trześniowski R., <i>Gry i zabawy ruchowe: podręcznik przeznaczony dla nauczycieli, wychowawców i instruktorów</i>, Warszawa 1989. 3. Barański T., <i>Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych</i>, Warszawa 1985. 4. Bondarewicz M., <i>Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych</i>, Warszawa 1983.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Broich J., <i>Zabawy na świeżym powietrzu</i>, Kielce 2001.	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. 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 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

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

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