

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
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) Wychowanie fizyczne						
4. Typ przedmiotu Obowiązkowy						
5. Poziom studiów Jednolite studia magisterskie						
6. Liczba punktów ECTS 0						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) Średnio zaawansowany						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr 1 – zimowy; semestr 2- letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
60						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Marta Mandziuk, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne 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	
WIEDZA						
EU01 Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;					B.9.W2	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych;					B.9.U2	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						

EU04 Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych.	B.9.K1
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**	60
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Nawara H., Nawara U. (2003). <i>Gry i zabawy integracyjne</i> . Wrocław: Wydawnictwo AWF	
2) Ambroży T., Kaganek K. (2002). <i>Fitness - ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów</i> , Warszawa TKKF	
Literatura uzupełniająca:	
1) Fąk T., Kalik-Woźniak A., Opoka D.M. (2000). <i>Gry rekreacyjne</i> , Warszawa TKKF	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze 1 i 2. 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	

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

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