

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) 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) podstawowy																		
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I-zimowy; semestr II- letni																		
9. Liczba godzin w semestrze <table><tr><td>Wyk.</td><td>Ćw.</td><td>L*</td><td>Prj.Pbn.</td><td>Zp.</td><td>Pr.</td></tr><tr><td></td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.		30				
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.													
	30																	
10. Język wykładowy: polski																		
11. Wykładowca (wykładowcy) Marta Mandziuk, dr,																		
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													
WIEDZA - ma wiedzę na temat wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka i sposobów podtrzymania zdrowia i sprawności fizycznej. - zna różne formy aktywności fizycznej dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości człowieka																		
UMIEJĘTNOŚCI - potrafi rozwiązywać zadania/problemy pojawiające się w środowisku																		
					K UP02													

pracy, także w warunkach nie w pełni przewidywalnych	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
- współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role - rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K02 K_K01
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**