

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 Stopnia II						
6. Liczba punktów ECTS 1 pkt						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) Podstawowy						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I – zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.	
15						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy oraz adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) mgr Waldemar Chwedorukl w.chwedoruk@dydaktyka.pswbp.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
2)						
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 oraz podstawowych zdolności organizacyjnych 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						
zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego				K_W01		
UMIEJĘTNOŚCI						
potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz				K_U23 , K_UP27		

właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
- współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role - rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K03 K_K06
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 – 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) samodzielne przygotowanie i prowadzenie wybranych fragmentów zajęć: a) rozgrzewka b) organizacja i sędziowanie zawodów w wybranej dyscyplinie.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie 2. Metoda analityczna i syntetyczna nauczania złożonych technik ruchu. 3. 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**	20
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	3
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie do zaliczenia	2
SUMA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Sieniek Cz. Terenowe gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej. Helvetika
2.	Trześniowski R. Gry i zabawy ruchowe: podręcznik przeznaczony dla nauczycieli,

	wychowawców i instruktorów. Warszawa Sport i turystyka 1989.
3.	Barański T. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa 1985.
4.	Bondarewicz M. forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. Warszawa 1983.

Literatura uzupełniająca:

1.	Broich J. zabawy na świeżym powietrzu. Kielce Jedność, 2001.
2.	Marciniak J. zbiór ćwiczeń korekcyjnych i gibkościowych. Warszawa 1998.
3.	Kasperczyk T. Poradnik ćwiczeń korekcyjnych. Kraków 1996

1)

20. Formy oceny - szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. 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**