

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021					
INFORMACJE OGÓLNE					
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Wychowanie Fizyczne					
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk Ekonomicznych, Zakład Bezpieczeństwa Narodowego					
3. Grupa treści kształcenia					
4. Typ przedmiotu Obowiązkowy					
5. Poziom studiów studia drugiego stopnia					
6. Liczba punktów ECTS 1 pkt					
7. Poziom przedmiotu Podstawowy					
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I – zimowy;					
9. Liczba godzin w semestrze w ćw lab/lek pb/pbn. zp. prk					
15					
10. Język wykładowy: Polski					
11. Wykładowca (wykładowcy) mgr Marcin Ślósarski					
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE					
12. Wymagania wstępne					
1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej					
13. Cele przedmiotu					
C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć.					
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, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału.	K_W01, K_W03,
UMIEJĘTNOŚCI	
EU02 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy podczas realizacji zadań.	K_U11, K_U15, K_U23
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU03 Współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role. EU04 Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych.	K_K03, K_K04, K_K07
15. Treści programowe	
Forma zajęć - ćwiczenia	
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów 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. Obecność na zajęciach.	
F3. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.	
P1. Zaliczenie z oceną.	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	20
Nakład pracy studenta	5
SUMA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Zabawy i gry ruchowe / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / red. Tadeusz Koszczyk, Józef Wołyniec, Halina Guła-Kubiszewska, Zdzisława Paliga. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2007.	

2) A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.
3) Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007
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. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp. 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. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce). 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**