

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa jednostki (należy wskazać nazwę zgodnie ze Statutem PSW) Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych, Zakład Neofilologii						
3. Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) -						
4. Typ przedmiotu obowiązkowy						
5. Poziom studiów pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 0						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany)						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I – zimowy; semestr II- letni						
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 oraz adres e-mailowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Justyna Sadowska, mgr						
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 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;					K_WP15, K_W16	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz					K_U14, K_UP15,	

właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych;	K_U17
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU03 potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role;	K_U20
EU04 rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych;	K_K01
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. 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. Ambroży, T., kaganek, K. (2002). <i>Fitness - ćwiczenia siłowe: podręcznik dla instruktorów</i> . Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.	
2. Rudnik, J. (1997). <i>Zespołowe gry sportowe</i> . Warszawa: Promo-Lider.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Opoka, D. M. (2002). <i>Fitness - sposób na życie</i> . Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej	
2. Naglak, Z. (2001). <i>Teoria zespołowej gry sportowej: kształcenie gracza</i> . Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.	
3. Pilicz, S. <i>Gdzie sprawność - tam zdrowie</i> . Warszawa: "Sport i Turystyka"	

4. Guskowska, M. (2013). <i>Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia</i> . Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
5. Zieliński, L. (2001). <i>Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych</i> . Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.
6. Gaworecki, W., Mroczński, Z. (2008). <i>Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia</i> . Gdańsk: Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku: Fundacja Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego
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**