

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

Wychowanie fizyczne

2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk Ekonomicznych, Zakład Zarządzania

3. Grupa treści kształcenia

-

4. Typ przedmiotu

Obowiązkowy

5. Poziom studiów

pierwszego stopnia

6. Liczba punktów ECTS

0

7. Poziom przedmiotu

Podstawowy

8. Rok studiów, semestr

I rok, I semestr - zimowy; III semestr - zimowy

9. Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	L*	Prj. Pbn.	Zp.	Pr.
30 – I semestr					
30 – III semestr					

10. Język wykładowy: polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

mgr Justyna Sadowska
dr Marta Mandziuk

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	
- zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego	K_W04, K_W07
UMIEJĘTNOŚCI	
- potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych	K_U12, K_U13, K_UP01
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
- Rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie; - Jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze; - Ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	K_K01, K_K02, K_K06

WIEDZA

- zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

K_W04, K_W07

UMIEJĘTNOŚCI

- potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych

K_U12, K_U13, K_UP01

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- Rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie;
- Jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze;
- Ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej

K_K01, K_K02, K_K06

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 – 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. 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	
P1. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	65
Nakład pracy studenta	5
SUMA	70
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Zabawy i gry ruchowe / Roman Trześniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży / red. Tadeusz Koszczyc, 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: 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**