

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021                                                                                                                                                                |     |    |      |      |                                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|------|-------------------------------------------------|-----|
| INFORMACJE OGÓLNE                                                                                                                                                                                    |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>1. Nazwa przedmiotu kształcenia</b><br>Wychowanie Fizyczne                                                                                                                                        |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>2. Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych, Zakład Pedagogiki</b>                                                                                                                              |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>3. Grupa treści kształcenia</b><br>(moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego)<br>G.9.                            |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>4. Typ przedmiotu</b><br>(obowiązkowy, do wyboru)<br>Obowiązkowy                                                                                                                                  |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>5. Poziom studiów</b><br>Jednolite studia magisterskie                                                                                                                                            |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>6. Liczba punktów ECTS</b><br>-                                                                                                                                                                   |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>7. Poziom przedmiotu</b><br>Podstawowy i średnio-zaawansowany                                                                                                                                     |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>8. Rok studiów, semestr</b><br>I rok, semestr 1 – zimowy                                                                                                                                          |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>9. Liczba godzin w semestrze</b>                                                                                                                                                                  |     |    |      |      |                                                 |     |
| Wyk.                                                                                                                                                                                                 | Ćw. | L* | Prj. | Pbn. | Zp.                                             | Pr. |
| 30                                                                                                                                                                                                   |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>10. Język wykładowy:</b><br>Polski                                                                                                                                                                |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>11. Wykładowca (wykładowcy)</b> (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia):<br>Waldemar Chwedoruk, mgr                                                        |     |    |      |      |                                                 |     |
| INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                                                                               |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>12. Wymagania wstępne</b>                                                                                                                                                                         |     |    |      |      |                                                 |     |
| 1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej.                                                                                                                                                      |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>13. Cele przedmiotu</b>                                                                                                                                                                           |     |    |      |      |                                                 |     |
| 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. |     |    |      |      |                                                 |     |
| <b>14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych</b>                                                                                                              |     |    |      |      |                                                 |     |
| Student, który zaliczył przedmiot:                                                                                                                                                                   |     |    |      |      | odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |     |
| WIEDZA                                                                                                                                                                                               |     |    |      |      |                                                 |     |
| EU01 Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;                                                                                                                                      |     |    |      |      | B.9.W1.                                         |     |
| EU02 Zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;                                                                                                                     |     |    |      |      | B.9.W2.                                         |     |
| UMIEJĘTNOŚCI                                                                                                                                                                                         |     |    |      |      |                                                 |     |
| EU03 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe;                                                                                    |     |    |      |      | B.9.U1.                                         |     |
| EU04 Potrafi organizować zajęcia sport.-rekreac. dla siebie i innych;                                                                                                                                |     |    |      |      | B.9.U2.                                         |     |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE                                                                                                                                                                                |     |    |      |      |                                                 |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| EU05 Potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role - rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych.                                                                                                                                                 | B.9.K1.                                           |
| <b>15. Treści programowe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| <b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| 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;<br>2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną;<br>3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę;<br>4) gry i zabawy rekreacyjne;<br>5) tenis stołowy. |                                                   |
| <b>16. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| 1. Pokaz i objaśnienie                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| 2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| 3. Prezentacja, filmy instruktażowe - internet (z ewentualnym wykorzystaniem platformy „Teams”)                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| <b>17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| F1. Obecność i aktywność na zajęciach.                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| F2. Zaliczenie prac pisemnych (prezentacji) tematycznych w przypadku zajęć w formie on-line                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| P1. Zaliczenie z oceną                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| <b>18. Obciążenia pracą studenta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                    | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem**                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60                                                |
| Przygotowanie się do zaliczenia                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10                                                |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 70                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |
| DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0                                                 |
| <b>19. Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| Literatura podstawowa:                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
| 1) Gaworecki, W. W., Mroczynski, Z. (red.). (2008). <i>Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia</i> . Gdańsk : Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku.                                                                                                             |                                                   |
| 2) Matyja, D. (red.). (2000). <i>Sport</i> . Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
| 3) Nowocień, J., Zuchora, K. (2014). <i>Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji</i> . Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego.                                                                                                                                  |                                                   |
| Literatura uzupełniająca:                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| 1) Eberhardt, A. (red.). (2007). <i>Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej : (wybrane zagadnienia)</i> . Warszawa: AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna.                                                                                                                                            |                                                   |
| 2) Eberhardt, A. (red.). (2011). <i>Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej</i> . Warszawa : AlmaMer Wyższa Szkoła Ekonomiczna.                                                                                                                                                    |                                                   |
| <b>20. Formy oceny – szczegóły</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| Ocena stopnia osiągniętych przez studenta efektów uczenia się następuje wg poniższych kryteriów:                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| 5.0 – zakładany efekt uczenia się został osiągnięty bez zastrzeżeń                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| 4.5 – zakładany efekt uczenia się został osiągnięty z pojedynczymi brakami/błędami                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| 4.0 – zakładany efekt uczenia się został osiągnięty z nielicznymi brakami/błędami                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 3.5 – zakładany efekt uczenia się został osiągnięty z wieloma brakami/błędami                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| 3.0 – zakładany efekt kształcenia został osiągnięty z licznymi i istotnymi brakami/błędami (minimalnie wymagany poziom osiągnięcia efektu)                                                                                                                                                          |                                                   |
| 2.0 – zakładany efekt uczenia się nie został osiągnięty                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |
| <b>21. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
| 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. W przypadku zajęć on-line w warunkach domowych – platforma Teams – pod nadzorem kamerki.                                                                                                         |                                                   |

|                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć – strona internetowa uczelni – „Plany zajęć”                                                |
| 4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni (Studium Wych. Fiz.) 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**