

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025						
FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu WYCHOWANIE FIZYCZNE						
2. Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych						
3. Kierunek studiów Filologia, w zakresie Filologia Angielska						
4. Poziom kształcenia pierwszego stopnia						
5. Liczba punktów ECTS      0						
6. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	30	-	-	-	-
II	-	30	-	-	-	-
7. Język wykładowy język polski						
8. Wykładowca Justyna Sadowska, mgr, j.sadowska@dyd.akademiabialska.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
9. Wymagania wstępne						
1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
10. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych						
C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej						
C3 Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.						
11. 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				K_W10	
EU02	zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego				K_W10	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe				K_U14	

EU04	potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role	K_ U14
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU05	rozumie potrzebę ciągłego doskazywania się i dbania o zdrowie własne i innych	K_ K01
EU06	ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	K_ K03
12. 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: Semestr I :		
<ul style="list-style-type: none"><li>- wprowadzenie do ćwiczeń siłowych, podstawowa terminologia i zasady BHP na siłowni,(2 h)</li><li>- ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach i maszynach, (2 h)</li><li>- ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mm obręczy barkowej, (2 h)</li><li>- ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mm obręczy biodrowej(2 h)</li><li>- ćwiczenia wzmacniające mm grzbietu i brzucha, (2 h)</li><li>- ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej i pośladków, (2 h)</li><li>- stretching na siłowni, (2 h)</li><li>- ćwiczenia cardio przy użyciu specjalistycznego sprzętu, (2 h)</li><li>- ćwiczenia cardio bez sprzętu, (2 h)</li><li>- fitball, (2 h)</li><li>- trening z określoną intencją (budowanie masy, siły, rzeźby) – (10 h)</li></ul>		
Semestr II		
<ul style="list-style-type: none"><li>- atletyka terenowa – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking, (4h)</li><li>- gry zespołowe – siatkówka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, unihockey, (10h)</li><li>- gry i zabawy rekreacyjne, (4h)</li><li>- tenis stołowy, (4h)</li><li>- badminton, (4h)</li><li>- ścianka wspinaczkowa(4h)</li></ul>		
13. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Pokaz i objaśnienie		
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu		
3. Narzędzia multimedialne		
14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Aktywny udział w zajęciach		
2. Obecności na zajęciach		
3. Zaliczenie z oceną		
15. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60 +10	
suma	70	
liczba punktów ECTS	0	
16. Literatura		
Literatura podstawowa:		

1. Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014.
2. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.
Literatura uzupełniająca:
1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.
<b>17. Formy oceny – szczegóły</b>
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie w trakcie zajęć, ocena z przeprowadzonej części zajęć lub pracy teoretycznej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za semestr.
<b>18. 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 AB.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie internetowej AB.
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.