

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Przedmiot Wychowanie fizyczne						
2. Wydział Nauk Technicznych						
3. Kierunek studiów budownictwo						
4. Poziom kształcenia pierwszego stopnia						
5. Liczba punktów ECTS 0						
6. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
1		30				
2		30				
7. Język wykładowy polski						
8. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski / m.slosarski@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 Ukształtowanie 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	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU01 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przyborów i przyrządów sportowych podczas realizacji zadań ruchowych.					K_U07 K_U17	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU02 Współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role.					K_K02 K_K07	
EU03 Jest gotów do ciągłego doksztalcania się, dbania o zdrowie oraz bezpieczeństwo własne i innych.						
12. Treści programowe						
Forma zajęć – ćwiczenia.						
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:						

Semestr I)	
1) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę;	
2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną;	
3) wspinaczka – bezpieczeństwo, technika wspinania, rodzaje i techniki asekuracji.	
Semestr II	
1) atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking;	
2) gry i zabawy rekreacyjne;	
3) tenis stołowy.	
13. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie.	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.	
3. Komputer, Internet (przy wprowadzeniu zajęć w formie zdalnej).	
14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach.	
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.	
3. Obecność na zajęciach.	
4. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.	
15. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2. Nakład pracy studenta	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. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.	
2. Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji = / red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora ; AW F Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : A W F Józefa Piłsudskiego, 2014.	
17. 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. W szczególnych przypadkach warunki zaliczenia przedmiotu ustala prowadzący.	
18. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.	

2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć - zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, Sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) - 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.