

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.