

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025**  
**FORMA STUDIÓW: STACJONARNA**

**INFORMACJE OGÓLNE**

**1. Nazwa przedmiotu** WYCHOWANIE FIZYCZNE

**2. Wydział** Nauk Ekonomicznych

**3. Kierunek studiów** Finanse i Rachunkowość

**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\_W11

EU02 zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego

K\_W09

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU03 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe

K\_U17, K\_U18

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU04 potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych

K\_K06, K\_K02

EU05 ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej

K\_K06

<b>12. Treści programowe</b>	
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>	
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>	
<b>13. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu	
3. Narzędzia multimedialne	
<b>14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)</b>	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Obecności na zajęciach	
3. Zaliczenie z oceną	
<b>15. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60 +10
suma	70
liczba punktów ECTS	0
<b>16. Literatura</b>	
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.

**18. 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 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.