

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024**  
**FORMA STUDIÓW: NIESTACJONARNA**

**INFORMACJE OGÓLNE**

**1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie Fizyczne

**2. Nazwa kierunku** Socjologia

**3. Poziom studiów** pierwszego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS** 0

**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	18	-	-	-	-
II	-	18	-	-	-	-

**6. Język wykładowy** polski

**7. Wykładowca** mgr Justyna Sadowska

**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE**

**8. Wymagania wstępne**

- Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
- Strój sportowy

**9. Cele przedmiotu**

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych.

C2 Promowanie zachowań zdrowotnych poprzez różne formy 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.

**10. 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, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;

K\_W10

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU02 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych;

K\_U11

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU03 rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie

K\_K08

EU04 jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze; ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej;

K\_K08

**11. Treści programowe**

**Forma zajęć –ćwiczenia**

<p>Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking;</li> <li>2. gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną;</li> <li>3. fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę;</li> <li>4. gry i zabawy rekreacyjne;</li> <li>5. tenis stołowy;</li> <li>6. ćwiczenia ogólnorozwojowe.</li> </ol>	
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Pokaz, objaśnienie	
2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się	
<b>13. Sposoby oceny</b> (częstkowe, końcowe )	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Obecność na zajęciach	
3. Zaliczenie z oceną	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	36+10
2. Nakład pracy studenta	
suma	46
liczba punktów ECTS	0
<b>15. 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. Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora, AWF Warszawa 2014	
2. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007	
3. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective <u>Jay Schulkin</u> , New York : Columbia University Press. 2016	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.</p> <p>Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.</p>	
<b>17. 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.	
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć umieszczonym na stronie internetowej uczelni	
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.	