

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Przedmiot Wychowanie fizyczne						
2. Wydział Nauk Ekonomicznych						
3. Kierunek studiów Bezpieczeństwo Narodowe						
4. Poziom kształcenia studia drugiego stopnia						
5. Liczba punktów ECTS 1						
6. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	15	-	-	-	-
7. Język wykładowy polski						
8. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski m.slosarski@dyd.akademiabialska.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
9. Wymagania wstępne						
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	
WIEDZA						
EU01	zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału.				K_W01	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy podczas realizacji zadań.				K_U03	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU03	jest gotów współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role.				K_K03, K_K06	
EU04	rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie 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. 4) gry i zabawy rekreacyjne; 5) 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	19
2. Nakład pracy studenta	6
suma	25
liczba punktów ECTS	1
16. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.	
2. Trening bez przyrządów: ponad 100 skutecznych ćwiczeń modelujących sylwetkę, I. Frobose, Wyd. RM, Warszawa 2019.	
3. 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.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.	
2. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016.	
17. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. 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. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. - 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.