

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Przedmiot Wychowanie fizyczne						
2. Wydział Nauk Ekonomicznych						
3. Kierunek studiów Zarządzanie						
4. Poziom kształcenia studia 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 j. polski						
8. Wykładowca dr Marta Mandziuk /m.mandziuk@dyd.akademiabialska.pl						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
9. Wymagania wstępne						
1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
2. Strój sportowy						
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 ruchowych indywidualnych i grupowych					
EU02	ma wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i o aktywnym spędzaniu czasu wolnego					
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe podczas realizacji zadań ruchowych					

KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU04	Jest gotów współdziałać i pracować w zespole, przyjmując w nim różne role.	K_K02
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)		
Semestr I :		
<ul style="list-style-type: none"> - wprowadzenie do ćwiczeń siłowych, zasady BHP na siłowni, - ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach i maszynach, - ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mm obręczy barkowej, - ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mm obręczy biodrowej, - ćwiczenia wzmacniające mm grzbietu i brzucha, - ćwiczenia wzmacniające mm klatki piersiowej i pośladków, - stretching na siłowni, - ćwiczenia cardio przy użyciu specjalistycznego sprzętu, - ćwiczenia cardio bez sprzętu. 		
Semestr II		
<ul style="list-style-type: none"> - atletyka terenowa – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking, - gry zespołowe – siatkówka, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, unihockey, - gry i zabawy rekreacyjne, - tenis stołowy, - badminton. 		
13. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Pokaz, objaśnienie		
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, problemowa		
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. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.		
2. 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.
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. 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.