

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. **Przedmiot** Wychowanie Fizyczne
2. **Wydział** Nauk Społecznych i Humanistycznych
3. **Kierunek studiów** Socjologia
4. **Poziom studiów** 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** polski
8. **Wykładowca** mgr Justyna Sadowska, j.sadowska@dud.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 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.

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, 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 |

12. 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"> 1. atletykę terenową – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking; 2. gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną; 3. fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę; 4. gry i zabawy rekreacyjne; 5. tenis stołowy; 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe. | |
| 13. Narzędzia/metody dydaktyczne | |
| 1. Pokaz, objaśnienie | |
| 2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się | |
| 14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe) | |
| 1. Aktywny udział w zajęciach | |
| 2. Obecność na zajęciach | |
| 3. Zaliczenie z oceną | |
| 15. Obciążenie pracą studenta | |
| Forma aktywności | liczba godzin |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje | 60+10 |
| 2. Nakład pracy studenta | |
| 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. 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, AWFWarszawa 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 | |
| 17. Formy oceny – szczegóły | |
| <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> | |
| 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 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. | |