

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

**INFORMACJE OGÓLNE**

**1. Przedmiot** Wychowanie fizyczne

**2. Wydział** Nauk o Zdrowiu

**3. Kierunek studiów** Dietetyka

**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** polski

**8. Wykładowca** mgr Marcin Ślósarski / [m.slosarski@dyd.akademiabialska.pl](mailto: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

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU01 potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe

K\_U21

EU02 potrafi organizować zajęcia sport.-rekreacyjne dla siebie i innych

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU03 potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych

K\_K03, K\_K10

EU04 ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej

**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.

## Semestr II

- 1)atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking;
- 2) gry i zabawy rekreacyjne;
- 3) 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	70
---	----

2. Nakład pracy studenta	10
--------------------------	----

suma	70
------	----

liczba punktów ECTS	0
---------------------	---

### 16. Literatura

#### Literatura podstawowa:

1. Godlewski G., Bodasińska A., (red.) Nordic walking w teorii i praktyce. 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. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2017

#### Literatura uzupełniająca:

1. Delavier F., tł. Jasiński R., Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa 2007
2. Schulkin J., A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. New York: Columbia University Press. 2016

### 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.