

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>						
1. Nazwa przedmiotu WYCHOWANIE FIZYCZNE						
2. Wydział Nauk Ekonomicznych						
3. Kierunek studiów Ekonomia						
4. Poziom kształcenia 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 język polski						
8. Wykładowca mgr Justyna Sadowska (j.sadowska@dgd.akademiabialska.pl) mgr Marcin Ślósarski (m.slosarski@dgd.akademiabialska.pl)						
<b>INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>						
9. Wymagania wstępne						
1. 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 Kształtowanie 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	
<b>WIEDZA</b>						
EU01	zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych				K_W21	
EU02	zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego				K_W04	
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>						
EU03	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe				K_U23	
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>						
EU04	potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych				K_K01, K_K02	

EU05	ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	K_K09
<b>12. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		
<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 – marszobieg, 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> </ol>		
<b>13. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Pokaz i objaśnienie		
2. Metoda naśladowcza ściśła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu		
3. Narzędzia multimedialne		
<b>14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)</b>		
1. Aktywny udział w zajęciach		
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej		
3. Obecności na zajęciach		
4. Zaliczenie z oceną		
<b>15. Obciążenie pracą studenta</b>		
Forma aktywności		liczba godzin
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		60 +10
suma		70
liczba punktów ECTS		0
<b>16. Literatura</b>		
Literatura podstawowa:		
1. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.		
2. Biblia treningu siłowego : masa mięśniowa, idealna sylwetka, skuteczne ćwiczenia i programy treningów w kulturystyce i fitnessie / Grzegorz Andrzejewski. - Wydanie I, dodruk.Białystok : Vital, 2022.		
Literatura uzupełniająca:		
1. Badminton w szkole / Henryk Nawara, Agata Cooper ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wydanie I.Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2020.		
2. Unihokej : przewodnik do ćwiczeń / Krzysztof Kałużny ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wydanie I.Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 2021.		
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.		
<b>17. Formy oceny – szczegóły</b>		
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie w trakcie zajęć, ocena z przeprowadzonej części zajęć lub pracy teoretycznej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za semestr.</p>		
<b>18. 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 AB.
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie internetowej AB.
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.