

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025

FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiot Wychowanie Fizyczne

2. Wydział Nauk o Zdrowiu

3. Kierunek studiów Położnictwo

4. Poziom kształcenia Pierwszego stopnia

5. Liczba punktów ECTS 0

6. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
1	-	30	-	-	-	-
2	-	30	-	-	-	-

7. Język wykładowy polski

8. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski / m.slosarski@dyd.akademiabialska.pl

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

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 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

1 Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego.

UMIEJĘTNOŚCI

2 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe potrafi organizować zajęcia sport.-rekreacyjne dla siebie i innych.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

3 Potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego doksztalcania się i dbania o zdrowie własne i innych 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	60
2. Nakład pracy studenta	5
suma	60
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. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.	
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 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.