

# KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

## FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

### INFORMACJE OGÓLNE

**1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie fizyczne

**2. Nazwa kierunku** Rusycystka

**3. Poziom kształcenia** studia pierwszego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS** 0

**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I		30				
II		30				

**6. Język wykładowy** język polski

**7. Wykładowca** mgr Waldemar Chwedoruk

### INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

#### 8. Wymagania wstępne

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

#### 9. 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.

#### 10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

#### WIEDZA

EU01	zna i rozumie normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;	K_W09
EU02	zna i rozumie terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego;	K_W09

#### UMIEJĘTNOŚCI

EU03	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe;	K_U14
EU04	potrafi współpracować oraz organizować zajęcia sportowo-rekreacyjne dla siebie i innych;	K_U13

#### KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	jest gotów do przyjmowania różnych ról w grupie, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne oraz innych.	K_K01, K_K04
------	---	--------------

<b>11. Treści programowe</b>	
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>	
Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu.	
Program zajęć obejmuje:	
<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>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pokaz i objaśnienie</li> <li>2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu</li> <li>3. Narzędzia multimedialne</li> </ol>	
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obserwacja pracy studenta na zajęciach</li> <li>2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej</li> <li>3. Zaliczenie z oceną</li> </ol>	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	0
suma	70
liczba punktów ECTS	0
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Zabawy i gry ruchowe</i> / Roman Trzeźniowski. - Wyd. 2. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995.</li> </ol>	
Literatura uzupełniająca:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>A-Z sprawności fizycznej: atlas ćwiczeń</i> / Jerzy Talaga. - Warszawa : Oficyna Ypsilon, 1995.</li> <li>2. <i>Atlas treningu siłowego</i> / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.</li> </ol>	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: zaangażowanie w trakcie zajęć, ocena z przeprowadzonej części zajęć.	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.</li> <li>2. Zajęcia będą się odbywać w obiektach sportowych AB i terenach zielonych przy Uczelni w Białej Podlaskiej lub z wykorzystaniem platformy e-learningowej MSTeams.</li> <li>3. Zajęcia będą się odbywać zgodnie z planem zajęć</li> <li>4. Konsultacje będą się odbywać zgodnie z obowiązującym terminarzem.</li> </ol>	