

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024**  
**FORMA STUDIÓW: STACJONARNA**

**INFORMACJE OGÓLNE**

**1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie fizyczne

**2. Nazwa kierunku** budownictwo

**3. Poziom kształcenia** pierwszego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS** 0

**5. Liczba godzin w semestrze**

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

**6. Język wykładowy** polski

**7. Wykładowca** mgr Marcin Ślósarski

**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 Ukształtowanie 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

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU01 Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przyborów i przyrządów sportowych podczas realizacji zadań ruchowych.

K\_U07  
K\_U17

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU02 Współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role.

EU03 Rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych.

K\_K02  
K\_K07

**11. Treści programowe**

**Forma zajęć – ćwiczenia**

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:

- 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.
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1.	Pokaz i objaśnienie
2.	Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu
3.	Komputer, Internet
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
1.	Aktywny udział w zajęciach
2.	Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć
3.	Obecność na zajęciach
4.	Przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2. Nakład pracy studenta	10
suma	70
liczba punktów ECTS	0
<b>15. Literatura</b>	
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.	Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.
Literatura uzupełniająca:	
1.	Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.
2.	Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji = / red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora ; AW F Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : A W F Józefa Piłsudskiego, 2014.
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
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. Ocena prac pisemnych i prezentacji.	
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
1.	Informacji, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. 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 aktualnym planem zajęć.
4.	Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.