

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa kierunku Bezpieczeństwo Narodowe						
3. Poziom kształcenia studia drugiego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS 1						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	15	-	-	-	-
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.						
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	
WIEDZA						
EU01	Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału.				K_W01	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02	Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy podczas realizacji zadań.				K_U03	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU03	Współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role.				K_K03, K_K06	
EU04	Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych.					
11. Treści programowe						
Forma zajęć – ćwiczenia						

<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"> 1) atletykę terenową – marszobiegi, 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. 	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pokaz i objaśnienie. 2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu. 	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywny udział w zajęciach. 2. Obecność na zajęciach. 3. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej. 4. Zaliczenie z oceną. 	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	19
2. Nakład pracy studenta	6
suma	25
liczba punktów ECTS	1
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gry rekreacyjne : sport dla wszystkich / Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak, Dorota Maria Opoka. Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2000. 2. Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia / red. Władysław Włodzimierz Gaworecki, Zbigniew Mroczynski. Gdańsk : Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku : Fundacja Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego, 2008. 	
Literatura uzupełniająca:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia. T.2 / red. Zofia Kubińska, Danuta Nałęcka. Biała Podlaska : Wydawnictwo PWSZ im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 2009. 2. Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji = / red. nauk. Jerzy Nowocień, Krzysztof Zuchora ; AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : AWF Józefa Piłsudskiego, 2014. 	
16. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I. 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.</p>	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Informacja, gdzie można zapoznać się z materiałami do zajęć, itp. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych 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 Akademii Białskiej. 	