

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

**INFORMACJE OGÓLNE**

**1. Nazwa przedmiotu** Wychowanie Fizyczne

**2. Nazwa kierunku** Dietetyka

**3. Poziom studiów** 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** polski

**7. Wykładowca** Justyna Sadowska, mgr

**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE**

**8. Wymagania wstępne**

1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej
2. Strój sportowy

**9. Cele przedmiotu**

C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

C2 Promowanie zachowań zdrowotnych poprzez różne formy 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 przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych	K_U21
------	---	-------

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

EU02	rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie	K_K03
EU03	jest gotów współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze, ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej	K_K10

**11. Treści programowe**

**Forma zajęć –ćwiczenia**

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów 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; 6. ćwiczenia ogólnorozwojowe.	
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Pokaz, objaśnienie	
2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się	
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Obecność na zajęciach	
3. Zaliczenie z oceną	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	70
2. Nakład pracy studenta	
suma	70
liczba punktów ECTS	0
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Godlewski G., Bodasińska A. (red.), Nordic walking w teorii i praktyce. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, 2014	
2. Owczarek S., Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe. Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2017	
Literatura uzupełniająca:	
1. Nowocień J., Zuchora K. (red.), Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji. AWF, Warszawa 2014	
2. Delavier F., Atlas treningu siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007	
3. Schulkin J., A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. Columbia University Press, New York 2016	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.</b> Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
<b>17. 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 Uczelni.	
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć	
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.	