

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

FORMA STUDIÓW: STACJONARNA

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne

2. Nazwa kierunku Architektura krajobrazu

3. Poziom kształcenia Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS 0

5. Liczba godzin w semestrze

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

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca Justyna Sadowska, mgr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

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 współpracuje w grupie, przyjmując w niej różne role

K_K02

EU03 rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia się i dbania o zdrowie własne i innych

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.	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1.	Pokaz i objaśnienie.	
2.	Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu.	
3.	Komputer, Internet.	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1.	Aktywny udział w zajęciach.	
2.	Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć.	
3.	Obecność na zajęciach.	
4.	Przygotowywanie prac pisemnych i prezentacji.	
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności		liczba godzin
1.	Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2.	Nakład pracy studenta	10
	suma	70
	liczba punktów ECTS	0
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
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 Mroczyński. Gdańsk : Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku : Fundacja Rozwoju Uniwersytetu Gdańskiego, 2008.	
Literatura uzupełniająca:		
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 ; AW F Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja "Centrum Edukacji Olimpijskiej". Warszawa : A W F Józefa Piłsudskiego, 2014.	
3.	Kathleen R. Armour Robyn L. Jones. Physical Education: Teachers' Lives And Careers : PE, Sport And Educational Status. eBook.	
16. 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 (prace pisemne i prezentacje). Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej w semestrze. Ocena prac pisemnych i prezentacji - według następujących kryteriów: 91 - 100% punktów - ocena 5,0 81 - 90% punktów - ocena 4,5 71 - 80% punktów - ocena 4,0 61 - 70% punktów - ocena 3,5 50 - 60% punktów - ocena 3,0		
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie		
1.	Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	
2.	Zajęcia odbywają si ę 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.	

