

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu Wychowanie Fizyczne

2. Nazwa kierunku Pedagogika

3. Poziom studiów 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 język polski

7. Wykładowca dr Marta Mandziuk

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 normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.	K_W01
EU02	zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego	K_W03

UMIEJĘTNOŚCI

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

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych	K_K01; K_K08
------	--	--------------

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 – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking, 2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, 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. Przybory i przyrządy sportowe	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach.	
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej.	
3. Obecności na zajęciach.	
4. Zaliczenie z oceną.	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
2. Nakład pracy studenta	0
suma	60
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017	
Literatura uzupełniająca:	
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	
16. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie w trakcie zajęć, ocena z przeprowadzonej części zajęć lub pracy teoretycznej.</p> <p>Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za semestr.</p>	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
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 (Akademia Bialska im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej).	
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.	