

| KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------|-------------------------------------------------|-------|
| INFORMACJE OGÓLNE | | | | | | |
| 1. Nazwa przedmiotu Wychowanie Fizyczne | | | | | | |
| 2. Nazwa kierunku Filologia, w zakresie: Filologia angielska | | | | | | |
| 3. Poziom studiów 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 mgr Justyna Sadowska | | | | | | |
| 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 | |
| WIEDZA | | | | | | |
| EU01 | Zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego | | | | | K_W10 |
| UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | |
| EU02 | Potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe do podczas realizacji zadań ruchowych | | | | | K_U13 |
| EU03 | Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role, w tym negocjacyjne i przywódcze; | | | | | K_U13 |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | | | | | | |
| EU04 | Rozumie potrzebę uczenia i doskonalenia się przez całe życie; | | | | | K_K01 |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| EU05 | Ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej | K_K03 |
| 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: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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. | | |
| 12. Narzędzia/metody dydaktyczne | | |
| 1. Pokaz, objaśnienie | | |
| 2. Metoda zadaniowa, naśladowcza ścisła, problemowa, programowanego uczenia się | | |
| 13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe) | | |
| 1. Aktywny udział w zajęciach | | |
| 2. Obecność na zajęciach | | |
| 3. Zaliczenie z oceną | | |
| 14. Obciążenie pracą studenta | | |
| Forma aktywności | | liczba godzin |
| 1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje | | 60+10 |
| suma | | 70 |
| liczba punktów ECTS | | 0 |
| 15. Literatura | | |
| 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. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017 | | |
| Literatura uzupełniająca: | | |
| 1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007 | | |
| 2. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016 | | |
| 16. Formy oceny – szczegóły | | |
| Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr. | | |
| 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. | | |
| 3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie internetowej Uczelni. | | |
| 4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej. | | |