

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: STACJONARNA						
<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>						
1. Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne						
2. Nazwa kierunku Bezpieczeństwo Narodowe						
3. Poziom kształcenia 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 język polski						
7. Wykładowca mgr Marcin Ślósarski						
<b>INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE</b>						
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 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	
<b>WIEDZA</b>						
EU01	ma zaawansowaną wiedzę o roli i znaczeniu dla zdrowia, aktywności fizycznej i aktywnym spędzaniu czasu wolnego, zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych				K_W03	
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>						
EU02	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe				K_U15	
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>						
EU03	ma świadomość ważności ciągłego pielęgnowania sprawności fizycznej, prowadzenia aktywnego stylu życia i jego wpływu na zdrowie własne i innych				K_K07	
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"> <li>1) atletykę terenową – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking,</li> <li>2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną,</li> <li>3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę,</li> <li>4) gry i zabawy rekreacyjne,</li> <li>5) tenis stołowy.</li> </ol>	
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu	
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej	
3. Obecności na zajęciach	
4. Zaliczenie z oceną	
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60
suma	60
liczba punktów ECTS	0
<b>15. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
1. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017	
2. Gry rekreacyjne : sport dla wszystkich / Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak, Dorota Maria Opoka. Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, 2000.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dor. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007	
2. A Biological, Philosophical, and Cultural Perspective. Jay Schulkin, New York : Columbia University Press. 2016.	
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>	
<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. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za semestr.</p>	
<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 Akademii Bialskiej.	